

# Quando o otimismo faz mal

CONTRARIANDO O QUE APREGOAM INCONTÁVEIS LIVROS DE AUTOAJUDA E PALESTRAS DE MOTIVAÇÃO QUE TANTO VALORIZAM A CAPACIDADE PESSOAL DE REALIZAÇÃO, PESQUISAS CIENTÍFICAS SUGEREM QUE OLHAR COM RESSALVAS PARA O LADO "ENSOLARADO" DA VIDA PODE SER MAIS SENSATO

// por **Scott O. Lilienfeld**  
e **Hal Arkowitz**

"**E**nfatize o positivo", dizia uma antiga canção americana. Desde o *Poor Richard's almanack*, de 1750, de Benjamin Franklin - que advertia os leitores de que "a tristeza não serve para nada, senão para ofender" -, até a multidão de palestrantes motivacionais nos dias de hoje, as pessoas têm sido constantemente incentivadas (às vezes quase obrigadas) a adotar atitudes otimistas e o lema "nós podemos" em relação à vida. Livros e recentemente DVDs de autoajuda não faltam nos sites de compra e nas prateleiras das lojas e nas bancas de revistas. Escolha a opção "pensamento positivo" no site *Amazon.com*, por exemplo, e você encontrará uma lista infindável de produtos criados para nos "ajudar" a ver a vida através de

lentes cor-de-rosa, incluindo produtos curiosos, como o calendário "do poder do pensamento positivo" e uma série de pôsteres que "colaboram para superar a adversidade com coragem e determinação". Porém, a positividade pode não ser tudo aquilo que proclama ser.

Embora muitos garantam que assumir uma atitude otimista possa trazer enormes benefícios, esse resultado permanece totalmente improvado. Além disso, pesquisas sugerem que em determinadas circunstâncias o otimismo é até prejudicial. Apesar da ênfase popular ao pensamento positivo, durante décadas a psicologia acadêmica apoiou-se no negativo - na falta, na patologia, no transtorno. Até hoje uma leitura atenta da bibliografia básica de psicologia revela predominância

## OS AUTORES

SCOTT O. LILIENFELD é professor de psicologia da Universidade Emory e HAL ARKOWITZ, professor de psicologia da Universidade do Arizona.



## A ilusão do remédio da felicidade

Psicólogos como o americano Carl Rogers, precursor da abordagem humanista, acreditam que a saúde psíquica está diretamente ligada à capacidade de viver de forma intensa o momento presente. O alemão de origem judaica Fritz Perls, criador da gestalt-terapia, pensa da mesma forma. Isso tem a ver com o fato de que quando estamos envolvidos no que fazemos é impossível nos concentrar no passado ou no futuro - o que costuma solapar a satisfação com a vida.

O sonho da pílula da felicidade persegue a humanidade desde a Grécia antiga, mas foi só na década de 80 que ela começou a ser vendida em farmácia. Embora vários tipos de antidepressivo já estivessem no mercado antes disso, a chegada da fluoxetina, mais conhecida como Prozac, foi um marco na história da indústria farmacêutica. Duas décadas depois, ele ainda é, de longe, o antidepressivo mais usado, tendo sido prescrito para cerca de 54 milhões de seres humanos. Mais satisfeitos, porém, devem ter ficado os acionistas da Eli Lilly, fabricante do produto, já que o medicamento chegou a responder por mais de 25% de seu faturamento de US\$ 10 bilhões. Em contrapartida, o fenômeno Prozac ajudou a popularizar a depressão. Nas décadas de 60 e 70, as pessoas procuravam os médicos porque estavam "nervosas" ou "angustiadadas"; hoje a legião de deprimidos inclui até crianças e animais de estimação. Além disso, o Prozac contribuiu para difundir a idéia do "desequilíbrio químico" como causa dos estados alterados de humor. Como seu mecanismo de ação mira um único neurotransmissor, a serotonina, ficou fácil explicar as bases neurobiológicas da depressão e de seu aparente antônimo, a felicidade.

Essa idéia, no entanto, é simplista e ultrapassada, garante o psiquiatra David Healy, da Universidade de Cardiff. Ele estudou a relação entre serotonina e depressão por mais de uma década e não encontrou evidências suficientes para sustentar a tese do "desequilíbrio químico" no cérebro dos deprimidos. Que o aumento dos níveis de serotonina diminua os sintomas de depressão não significa, necessariamente, que a etiologia do distúrbio esteja esclarecida, já que vários outros neurotransmissores, entre eles dopamina, noradrenalina e betaendorfina, também são importantes, se não fundamentais, para garantir a sensação de bem-estar e prazer.

(Da redação)

de tópicos dedicados ao lado sombrio da vida além das doenças mentais, dos crimes, das dependências e dos preconceitos, refletindo provavelmente uma forma de remediar problemas pessoais e sociais.

Então, no final da década de 90, um grupo de pesquisadores liderados pelo psicólogo Martin E. P. Seligman, da Universidade da Pensilvânia, estabeleceram um campo chamado psicologia positiva. Essa disciplina florescente explora as causas e efeitos da felicidade, da força de caráter e das virtudes, da capacidade de recuperação e outros aspectos importantes para adaptação e superação psíquica.

O problema é que essa abordagem muitas vezes foi distorcida. Equivocadamente, porém, muitos passaram a defender a idéia de que pensar positivamente atrai benefícios e é bom para todos o tempo todo, observa a pesquisadora Barbara Held, do Bowdoin College, em um artigo de 2004. Mas nem todos os psicólogos positivos (pelo menos os que trabalham com seriedade) apregoam a satisfação a qualquer custo. Em um trabalho publicado em 1990, o próprio Seligman alertava que o otimismo "pode, às vezes, nos impedir de ver a realidade com a necessária clareza".

### MAIS SAUDÁVEIS

A bem da verdade, a maior parte dos dados que apoiam o pensamento positivo não tem valor científico. Um artigo de revisão de estudos publicado há poucos meses pelo psicólogo Anthony Ong, pesquisador da Universidade Cornell, mostra que na maioria dos estudos as pessoas otimistas tendem a ser fisicamente mais saudáveis e podem até viver mais. No entanto, o psicólogo ressalta que esses estudos são apenas correlacionais, isto é, baseiam-se em associações estatísticas entre pensamento positivo e resultados na vida real - mas não informam nada sobre causa e efeito. Por isso, pensar positivamente pode nos tornar mais saudáveis, mas, inversamente, ser mais saudáveis pode nos levar a pensar positivamente. Há ainda outra interpretação para o mesmo resultado. Pensamentos positivos e boa saúde dependem de um terceiro fator: ser bastante ativo mental e fisicamente, mas isso não foi medido na maioria dos estudos. A mesma ambigüidade contamina a maior parte das pesquisas que pretendiam mostrar que o otimismo pode melhorar o ânimo



de pessoas deprimidas ou ser decisivo para fazer deslanchar sua carreira profissional.

Mesmo que eventualmente surgissem resultados mais otimistas sobre otimismo, é pouco provável que uma perspectiva "rósea" pudesse beneficiar alguém. Pessimistas defensivos, por exemplo, tendem a se desgastar muito em situações estressantes como entrevistas de emprego ou provas muito exigentes, além de obviamente serem propensos a superestimar suas probabilidades de fracasso. No entanto, preocupações como essas funcionam para certas pessoas, pois permitem que estejam mais bem preparadas para os desafios. Um trabalho realizado pela psicóloga Julie Norem e seus colegas da Wellesley College mostra que privar pessimistas de seu mecanismo preferido de defesa, forçando-os a "animar-se", por exemplo, pode piorar muito seu desempenho nas mais variadas tarefas.

Além disso, num estudo realizado em 2001 com idosos, Seligman e o psicólogo Derek Isaacowitz, da Universidade Brandeis, descobriram que os pessimistas estavam menos propensos à depressão, comparados com os otimistas, depois de vivenciar fatos negativos, como a morte de um amigo. Os pesquisadores acreditam que os menos seduzidos pelos encantos da vida provavelmente estariam acostumados a passar mais tempo consolando-se mentalmente pelos momentos desagradáveis.

Uma fixação onipresente da psicologia popular apoia-se na idéia errônea e onipotente de que "podemos tudo". Ela esconde a outra face da moeda, a crença de que "não podemos nada". Nenhum desses pontos de vista é verdadeiro. Em um estudo publicado em 2009, a psicóloga Joanne Wood, pesquisadora da Universidade de Waterloo, e seus colegas mostraram que pessoas com autoestima elevada, que repetiam várias vezes o reforço positivo ("sou uma pessoa digna de amor"), de fato apresentavam logo depois uma ligeira melhora no estado de espírito. Mas entre os participantes com baixa autoestima, o reforço positivo produzia efeito contrário, joanne e colegas inferiram que afirmações inviáveis



A PROTAGONISTA DO ROMANCE *POLIANA*, de Eleanor Porter, ganha vida em filme homônimo de 1960; sua máxima era o "jogo do contente", que consiste em alegrar-se a todo momento, simplesmente por não estar em uma situação pior

## INSATISFAÇÃO A SERVIÇO DA SOBREVIVÊNCIA

Pesquisadores evolucionistas acreditam que herdamos a tendência de perceber o negativo de forma mais rápida que o positivo. E, ao contrário do que possa parecer num primeiro momento, isso não é prejudicial – pelo contrário. Os primeiros *Homo sapiens* que eram mais sensíveis às mudanças negativas no ambiente tinham provavelmente chance bem maior de sobreviver, porque as mudanças podiam sinalizar perigo.

Como nossos ancestrais distantes, temos cérebro programado para perceber problemas. Seguindo essa linha de raciocínio, a condição humana "natural" é desprezar as experiências positivas e focalizar os aspectos incômodos da vida. (Da redação)

**Curiosamente, os pessimistas se mostraram menos propensos à depressão, em comparação com os adeptos do "pensamento positivo", depois de vivenciar fatos negativos como a morte de um amigo**

# Mau humor aguça a inteligência

A tristeza e o mau humor melhoram a capacidade de julgar os outros e ainda aumentam a capacidade de memorização. Pelo menos é o que garantem estudos recentes. Um deles foi desenvolvido pelo pesquisador Joseph Forgas, da Universidade de Nova Cales do Sul, em Sydney, e publicado no periódico científico *Australasian Science*. Segundo Forgas, quanto mais rebaixado o estado de ânimo de uma pessoa, maior costuma ser sua capacidade de argumentar e sustentar opiniões por escrito. "Enquanto o bom humor positivo facilita a criatividade, a flexibilidade e a cooperação, o mau humor melhora a atenção e torna as pessoas mais prudentes", afirma Forgas. Para chegar a esses resultados os voluntários foram submetidos a uma série de experimentos nos quais alguns eram incentivados, por filmes e lembranças, a acessar memórias e fazer associações positivas, enquanto outros entravam em contato com sensações irritantes e desagradáveis. Depois disso, era solicitado a eles que executassem várias tarefas cognitivas. Para o pesquisador, os dados obtidos levam a crer que a tristeza torna mais apuradas as estratégias para processar a informação em situações difíceis.

Outro estudo recente, desenvolvido nos Estados Unidos, mostrou que a depressão faz as pessoas enxergarem com mais clareza os defeitos - tanto os próprios quanto os alheios. Essa idéia, porém, não é nova. Há mais de um século Sigmund Freud constatou que deprimidos têm maior acuidade em relação à realidade e, justamente por isso, tendem a fazer julgamentos geralmente duros - mas também bastante verdadeiros. A novidade é que pesquisadores estão - mais uma vez, aliás - comprovando cientificamente que o criador da psicanálise tinha razão.

Em parceria com cientistas da Universidade de Nebraska e da Universidade de Washington em St. Louis,



o psicólogo Dustin Wood, da Universidade Wake Forest, avaliou como características de personalidade e humor de estudantes universitários influenciavam na avaliação de seus colegas. Em geral, os mais reclusos, introspectivos e com tendência à depressão percebiam com maior clareza tendências, comportamentos e intenções dissimulados naqueles que os cercavam. Já os que se mostraram mais inclinados a avaliar positivamente os outros, conferindo-lhes características como confiáveis, agradáveis e equilibrados, relataram - pelo menos naquele momento - mais satisfação com a própria vida, melhor desempenho escolar, sendo mais bem-vistos pelos demais e considerados estáveis e preocupados com temas coletivos. Quando questionados mais a fundo,

porém, apresentavam argumentos superficiais para seus julgamentos. Outro fato observado no estudo publicado no *Journal of Personality and Social Psychology* foi que as mulheres apresentaram maior probabilidade que os homens de qualificar positivamente os colegas. Embora a causa não tenha sido estudada, é bastante provável que elas sejam pressionadas socialmente a serem gentis.

Naturalmente, aqueles que emitiam opiniões assertivas sobre defeitos alheios irritavam seus pares, o que alimentava um círculo vicioso: eles eram, freqüentemente, tachados de desagradáveis, antissociais e narcisistas. Segundo Wood, o mais surpreendente foi constatar que essas percepções mudaram pouco, mesmo um ano depois. "A estabilidade dessas tendências significa que elas se mantêm consistentemente como uma lente que escurece ou clareia a forma de avaliar as pessoas, a si mesmo e o mundo ao redor, e, por isso, pode ser difícil alterar as opiniões", afirma o psicólogo.

(Da redação)



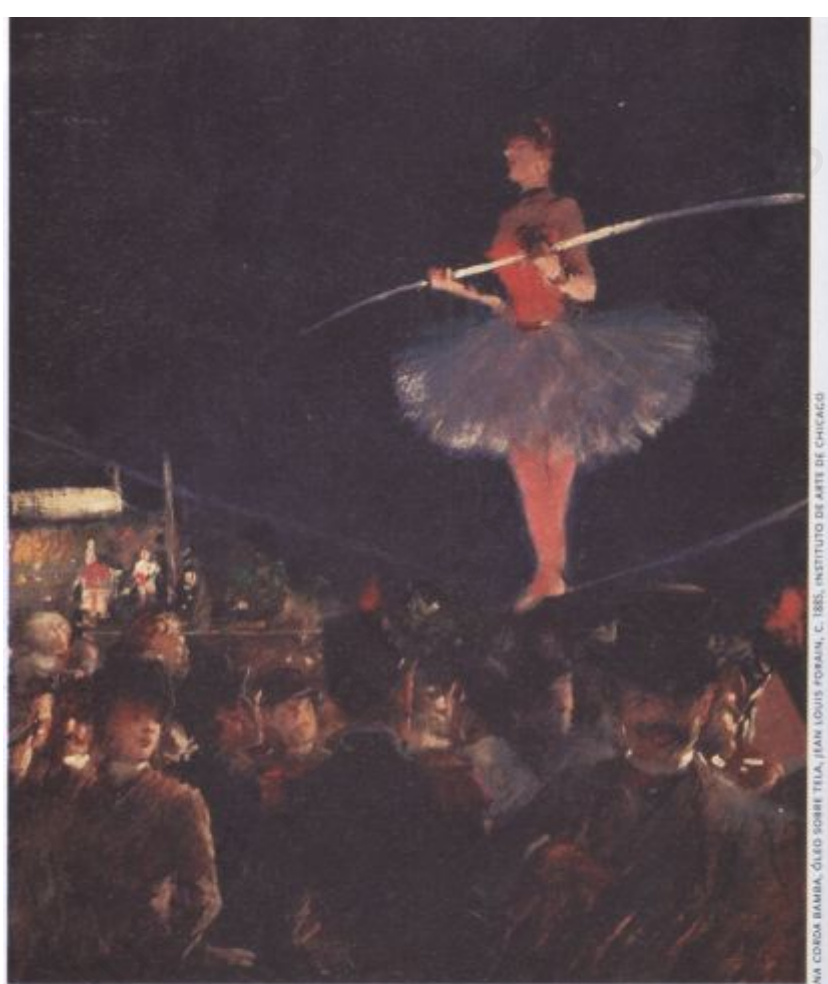
para a mente das pessoas com baixa autoestima serviam apenas para lembrá-las de quantas vezes tinham fracassado em suas metas.

Outro obstáculo provável ao movimento do pensamento positivo é que uma atitude positiva pode ser pouco saudável quando levada ao extremo, porque tende a ultrapassar os limites da realidade. Em artigo publicado em 2000, o psicólogo Christopher Peterson, da Universidade de Michigan, um dos fundadores do movimento da psicologia positiva, estabeleceu diferenciação entre otimismo realista, que espera o melhor enquanto permanece em sintonia com os potenciais desafios, e otimismo irrealista, que ignora limites e impossibilidades concretas.

### CULPAS E COBRANÇAS

Um estudo realizado em 2007 pelo psicólogo Shigehiro Oishi, da Universidade de Virgínia, Ed Diener, psicólogo da Universidade de Illinois, e Richard Lucas, também psicólogo, da Universidade do Estado de Michigan, reforça as preocupações de Peterson. Usando análises de grandes amostragens internacionais, eles descobriram que pessoas muito felizes são mais bem-sucedidas em relacionamentos interpessoais íntimos e em trabalhos voluntários. Já as pessoas moderadamente felizes são mais bem-sucedidas financeira e culturalmente (em geral leem, assistem a peças de teatro e filmes com maior frequência, são mais bem informadas e buscam estímulos intelectuais), mais ativas socialmente, exercem maior influência sobre seus pares e parecem ser "levadas a sério" com maior frequência. Claramente, Oishi e seus colegas mediram a felicidade e não o otimismo em si, embora os dois possam estar intimamente associados. Além disso, os resultados levantaram a possibilidade de que, embora uma atitude positiva "realística" em relação ao mundo geralmente nos ajude a atingir nossos objetivos, a "mentalidade de Poliana" pode ser prejudicial talvez por promover a complacência.

É inegável que o pensamento positivo tem suas vantagens: muitas vezes nos encoraja a assumir os riscos necessários e a expandir horizontes. Mas também tem seu lado adverso, que pode não valer para todos, em particular para aqueles a quem as preocupações e queixas surgem naturalmente como mecanismos defensivos. Além disso, essa atitude pode ser



NA CORDA BAMBÁ, ÓLEO SOBRE TELA, JEAN LOUIS FORAIN, C. 1888, INSTITUTO DE ARTE DE CHICAGO

**Acreditar na própria capacidade de realização costuma estimular as pessoas a aceitar correr riscos razoáveis; assumir essa atitude de forma excessiva, porém, as leva a ignorar os perigos concretos**

contraproducente se nos fizer ignorar de maneira displicente os perigos concretos. Como advertiu a pesquisadora Barbara Ehrenreich em um texto de 2009, adotar a ideia muito difundida de que atitudes positivas nos permitem pensar em um jeito de nos esquivar de doenças graves como câncer e degenerações ou perdas muito significativas tem um lado desagradavelmente obscuro: pode dificultar a recuperação - tanto emocional quanto física. É possível que isso aconteça porque, em algum nível, as pessoas se sentem culpadas por não ter sido *ainda mais* alegres, gratas ou generosas consigo mesmas e com os outros - trazendo para si responsabilidades que nem sempre lhes pertencem e esquecendo-se de que não somos os únicos responsáveis por processos de adoecimento, por exemplo, e que na vida há sempre em jogo inúmeras variáveis, nem sempre controláveis. Mas se deixamos esse aspecto de lado, a magia vira maldição. E se volta contra o aprendiz de feiticheiro.

#### PARA SABER MAIS

**Bright-sided: how the relentless promotion of positive thinking has undermined America.** Barbara Ehrenreich. Metropolitan Books, 2009.

**The negative side of positive psychology.** B. S. Held, em *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 44, nº 1, págs. 9-46, janeiro de 2004.

**Positive psychology: an introduction.** M.E.P. Seligman e M. Csikszentmihalyi, em *American Psychologist*, vol. 55, págs. 5-14, 2000.