

## Aprenda a lidar com PESSIMISTAS

**S**e você é um otimista inveterado, vai considerar até mesmo o convívio com um pessimista uma oportunidade de crescimento. Talvez pareça um contra-senso, mas não é. Na verdade, o pessimismo é uma "doença" que pode ser curada. O pessimista provavelmente é alguém de quem dependemos, como um chefe imediato ou um técnico qualificado. Em outras situações, pode ser também um ser muito amado, como o cônjuge ou um filho. Nos dois casos, precisamos salvar as pessoas das garras dessa enfermidade.

### Os males do pessimismo

Martin Seligman realizou uma extensa pesquisa sobre o otimismo e publicou o livro *Aprenda a Ser Otimista*, da editora Record. Ele comprovou cientificamente que o otimismo é uma benção e que o pessimismo pode nos causar sérios danos. Dentre os resultados do estudo de Seligman, estão os seguintes:

» O pessimismo provoca depressão.

» Produz inércia, em vez de atividade diante dos reveses.

» É identificado com o lado ruim da vida: tristeza, abatimento, preocupação e ansiedade.

» Os pessimistas não

persistem diante dos desafios e, por isso, freqüentemente fracassam, mesmo quando o sucesso é alcançável.

» O pessimismo é associado à saúde precária.

» Os pessimistas são derrotados quando se candidatam a cargos públicos.

» As coisas, em geral, tendem a não dar certo para eles. Isso porque antes de partir para a luta, antecipam o revés e o transformam em desastre e o desastre em catástrofe.

Mesmo sabendo dessas conseqüências, até o mais otimista dos otimistas pode ter uma baixa de imunidade e pegar o danado do pessimismo. Durante o dia, oscilamos entre fases mais ou menos animadas. Nosso nível de otimismo não se mantém estável. Assim que nos levantamos, a tendência é para o desânimo e à medida que o dia avança, o nosso otimismo cresce e atinge seu pico por volta das dez horas da manhã. Lá pelas quatro horas da tarde, o nosso ânimo baixa para subir novamente no início da noite.

Outra queda de otimismo ocorre de madrugada, às quatro horas. É quando algumas pessoas acordam e ficam ruminando os problemas – contas a pagar, projetos inacabados, brigas em família, deslealdade do

concorrente, doença do filho, etc.

**Altos e baixos** – Os ciclos do otimismo têm um propósito construtivo. Em sua forma branda, o pessimismo pode nos proteger de exageros e impedir que tomemos atitudes precipitadas e insensatas. Quando temos surtos de otimismo, podemos, algumas vezes, distorcer a realidade ao nosso favor. Nesses momentos, uma pitada de pessimismo pode até fazer bem.

Outra coisa: a variação de humor ocorre também de um dia para o outro. Há dias em que estamos vibrantes, com vontade de conquistar o mundo, e outros em que estamos desanimados, sem vontade de levantar da cama. Portanto, passamos a vida nessa tensão dinâmica entre o pessimismo e o otimismo. Isso é natural.

### Seu otimismo faz a diferença na vida das pessoas

Voltando à pergunta "como lidar com os pessimistas quando não podemos afastá-los de nosso convívio?" Tendo a paciência de ensiná-los a ser otimistas. O pessimista tem um diálogo interno negativo: "O que é que vai adiantar?", "Para que insistir?", "Só estou piorando

as coisas". Por isso, desistem diante da adversidade. O papel do professor de otimismo deve ser questionar as crenças negativas do pessimista.

Numa situação em que o pessimista está prestes a desistir, você pode entrar com uma argumentação gentil, mas oposta à dele: "Adversidade não precisa necessariamente ser uma coisa ruim, pode até ser um estímulo para nos empenhar mais, ganhar mais dinheiro, cuidar melhor da saúde, etc.", "Conheço uma pessoa que, perante um desafio como esse, não esmoreceu, tomou tais e tais providências e se saiu muito bem".

Com amor e paciência, alegria e coragem, zelo e persistência, podemos dia a dia tratar da ferida pessimista que se abriu no coração do amigo, chefe, esposa, colega e filha. Enfim, estamos no mundo para cuidar uns dos outros. Uma atitude otimista contra o pessimismo de nossos semelhantes pode ser a nossa maior contribuição para a construção de um mundo melhor.

### Ômar Souki

*ministra treinamentos para equipes de vendas de empresas nacionais e internacionais. Seus cursos, assim como seus livros, têm promovido transformações nas pessoas e nas empresas.*

E-mail: [omar@souki.com.br](mailto:omar@souki.com.br)

*"Não sou da altura que me vêem, mas sim da altura que meus olhos podem ver."*

(Fernando Pessoa)