

“Nenhum pessimista jamais descobriu o segredo das estrelas, ou navegou até uma terra desconhecida, ou abriu uma nova porta para o espírito humano.”

Hellen Keller

O pessimismo faz mal... à saúde e aos negócios

Martin Seligman, pesquisador do otimismo nos Estados Unidos e autor do livro *Aprenda a ser otimista*, da Editora Nova Era, realizou um levantamento dos principais estudos que relacionam pessimismo com doença. Veja, a seguir, como ele pode ser prejudicial para sua saúde e, por isso mesmo, ter efeitos desastrosos em seus negócios.

Pesquisas – Na década de 80, Chris Peterson, professor de psicologia da Universidade de Virgínia, Estados Unidos, examinou os efeitos do pessimismo em sua turma de 150 alunos. Através da aplicação de um questionário, separou otimistas de pessimistas e, no ano seguinte, verificou o número de visitas médicas realizadas por um grupo e por outro. Os otimistas revelaram um menor índice de doenças infecciosas (duas vezes menos) e visitas médicas.

Estudos ingleses relativos ao câncer de mama detectaram que as mulheres que reagiram ao diagnóstico com espírito de luta não tiveram recaída. As que morreram ou sofreram recaída foram as que receberam a notícia com abatimento e resignação. Nos Estados Unidos, foi realizado uma pesquisa com mulheres acometidas de câncer de mama pela segunda vez. Uma sobrevivência longa nesses casos é rara, mas as que viveram por mais tempo foram justamente aquelas que demonstraram maior alegria de viver e apresentavam atitude otimista.

Estudos realizados por Seligman,

Leslie Kamen e Judith Rodin, da Universidade da Pensilvânia, revelaram que as pessoas otimistas têm uma melhor atividade imunológica e a causa de sua diminuição é o pessimismo. Foi verificado que em estados pessimistas e depressivos o sistema imunológico se desliga automaticamente, abrindo a porta para todo tipo de enfermidades, e que o pessimismo e a depressão estão intimamente ligados, sendo que indivíduos negativos ficam deprimidos com mais facilidade.

Xô pessimismo!

O estado psicológico da pessoa tem influência direta em sua resposta imunológica. Uma consequência lógica é que o pessimismo também faz mal para os negócios, pois indivíduos negativos possuem menos tempo para se dedicar ao trabalho, porque ficam doentes com mais frequência. Com isso, perdem preciosas vantagens competitivas que dependem de energia, entusiasmo e bom ânimo em relação às atividades profissionais.

Apesar da constatação científica de que é melhor ser otimista, alguns profissionais ainda insistem que o otimismo pode ser perigoso: “Se fico otimista demais, procuro me acalmar, pois posso me desiludir”, “Pensar positivo é enganar a si mesmo”, “O otimismo pode cegar as pessoas e não deixar que vejam a realidade”. São indivíduos que focam mais nos problemas e defeitos passando por cima dos aspectos positivos de qualquer situação. Em geral,

vivem mal-humorados e são de difícil convivência. Você gostaria de trabalhar com alguém assim?

Quando essas pessoas são avaliadas, fixam-se apenas nos comentários negativos do chefe e praticamente ignoram os positivos. Elas também têm o péssimo hábito de enfraquecer situações nitidamente favoráveis com comentários negativos: “Sim, sou competente em meu emprego, mas minha família nem liga para isso”. Outra forma de fomentar a amargura e tristeza são as leituras pessimistas do que os outros estão pensando: “Eu sei que meu chefe não gosta muito de mim”, “Sei que vou levar um chute de minha namorada”, etc.

Não é fácil conviver com os pessimistas, pois eles podem minar o moral da equipe. Quando tudo está indo bem, fazem algum comentário sobre algo que poderia acontecer: “Toda essa felicidade vai durar pouco, pois as bolas estão indo de mal a pior”, “Aproveitem esse sucesso, pois tudo passa rapidinho”.

Enfim, os pessimistas são aqueles que se especializam em jogar baldes de água fria nas pessoas que sonham alto e lançam-se em direção às estrelas. Evite-os e não seja um deles!

Ômar Souki,

Ph.D. em comunicação pela Ohio University, é conferencista e autor de 22 livros. Prima por seu interesse, dedicação e foco na melhoria contínua das pessoas e empresas.