

CULTIVE O OTIMISMO

*Escrito por Silvana N. Barboza
Mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP*

Nutrir a esperança no futuro e perceber o lado positivo das experiências é um aprendizado.

Quando estamos frente a frente com um copo d'água pela metade, podemos vê-lo com otimismo e achá-lo meio cheio ou vê-lo com pessimismo e achá-lo meio vazio.

Cultivar uma postura afirmativa e confiante não significa sermos ingênuos, viver de ilusões ou viver num mundo cor-de-rosa.

O verdadeiro otimismo não vive sonhando, sabe que há limitações e se adapta a elas.

Quando vamos passear na praia e começa a chover se mantivermos o otimismo, confiamos que o tempo vai melhorar, e se não melhorar procuramos outra coisa para fazer como ler, passear em museus, descansar, etc.

O pessimista quer tudo ao seu jeito e qualquer mudança nos planos o faz se paralisar pela frustração e acaba por mergulhar na negatividade.

“ Otimismo não significa minimizar os problemas, mas confiar na capacidade de tomar o controle da situação e partir para a ação mesmo sabendo que a solução pode ser transitória” segundo a psicóloga Beatriz Cardella de São Paulo.

Isso na física se chama resiliência, que é a propriedade de um corpo voltar a forma original depois de sofrer pressão ou tensão.

Algumas dicas para manter o otimismo:

- 1) Nosso cérebro se assemelha a um computador, que só trabalha com os programas instalados, então devemos mentalizar o que desejamos ao invés de mentalizarmos o que não desejamos. Se confiarmos que somos fortes, competentes, vamos nos imbuir desse espírito e certamente seremos fortes e competentes.
- 2) Em qualquer situação estressante, devemos tentar parar por um momento e esperar "o furacão" passar, pois quando estamos tranquilos não somos levados pelo pessimismo. Nos momentos de relaxamento o nosso cérebro produz serotonina, uma substância que promove a sensação de bem-estar e que nos ajuda a lidar com nossos problemas. Olhar para um problema com olhar otimista não significa que as coisas sairão como você queria, mas olhar para ele com olhar pessimista ajuda em muito a dar tudo errado.
- 3) Quando fazemos pequenas mudanças de hábitos, como respirar e prestar atenção na respiração, conseguimos desenvolver uma postura de coragem e otimismo frente aos desafios.
- 4) Quando despertamos nosso cérebro está descansado e podemos olhar para nossas obrigações daquele dia de uma maneira mais positiva, imaginando que vamos realiza-las com tranquilidade e segurança. Não pense só nos problemas que trará naquele dia dia, mas em coisas boas que acontecerão também.

- 5) Pelo menos a cada duas horas dê uma parada no que está fazendo para revitalizar as células de seu corpo. Pense em coisas prazerosas.

- 6) Ao término do dia, quando chegar em casa, tente deixar os problemas para o lado de fora da porta. Se o seu dia foi ruim, escreva o que lhe incomoda em um pedaço de papel e antes de jogá-lo fora, procure encontrar o lado positivo em cada um dos problemas relatados, pois os acontecimentos ruins sempre nos trazem uma lição para o aperfeiçoamento.

- 7) Ao deitar, tente desacelerar, se afastando de computador, televisão, leitura, e quaisquer outras atividades que exijam concentração. Se concentre na sua cama, no seu sono e não se esqueça de fazer sua conexão coma espiritualidade, seja qual for a sua crença ou religião.