



Adriana Campos\*

## OPTIMISTA OU PESSIMISTA?

Preocupa-me o pessimismo que se instalou nas escolas, na sequência das medidas impostas pela actual ministra da Educação. Compreendo os motivos desta atitude negativa, mas o facto de os estudos indicarem que a aprendizagem de atitudes pessimistas ou optimistas se faz através do contacto com quem se está mais próximo não pode deixar de nos inquietar. Receio que este clima geral de insatisfação, associado à cultura portuguesa, que já de si não prima pelo pensamento positivo, não favoreça o desenvolvimento de crianças optimistas. Note-se que a questão do optimismo não é secundária. Os optimistas, segundo os estudos, têm maior probabilidade de serem felizes e bem-sucedidos, porque têm uma auto-estima mais elevada, têm objectivos bem definidos e lutam por os atingir, aceitam as suas vitórias e erros e não gastam demasiado tempo a criticar os outros e a autocriticar-se. Se considera que estou a exagerar, deixe-me dizer-lhe que a NASA, que selecciona de forma muito rigorosa os candidatos a astronautas, além de valorizar a sua preparação científica e a sua experiência aeronáutica, considera que uma das características pessoais mais desejáveis é o optimismo.

Face a isto, já estarão a pensar alguns que o melhor mesmo é a ministra mudar as circunstâncias. Não obstante a importância de eventualmente isso acontecer, não sei se a solução passa apenas por aí,

pois, segundo os entendidos, ser optimista não depende tanto das ditas circunstâncias mas mais da atitude de cada indivíduo.

Segundo Luís Rojas Marcos, a visão deprimente e fatalista do mundo tem por base pressupostos pessimistas perversos. Segundo o mesmo autor, um desses pressupostos afirma que a Humanidade nunca viveu em tão péssimas condições e que o futuro será ainda pior. A realidade demonstra algo contrário, uma vez que, ao analisarmos a nossa História, é extraordinariamente difícil negar que, apesar de altos e baixos, o progresso da Humanidade é evidente em muitas áreas. Uma outra declaração pessimista, sem nenhuma base científica, é que a Humanidade é irremediavelmente infeliz. As desgraças e calamidades que nos entram diariamente em casa através dos meios de comunicação social apoiam esta ideia. Os estudos internacionais é que parecem contrariá-la, pois, segundo eles, pode concluir-se que, em circunstâncias normais e em termos globais, os seres humanos sentem-se razoavelmente felizes. Citando Luís Marcos: “Nos últimos 15 anos, um grupo de especialistas europeus e norte-americanos – como Michael Argyle, Ed Diener, Ronald Inglehart, David Lykken, David

**Receio que este clima geral de insatisfação, associado à cultura portuguesa, que já de si não prima pelo pensamento positivo, não favoreça o desenvolvimento de crianças optimistas.**

Myers e Ruut Veenhoven – examinaram metodicamente o grau de felicidade das pessoas. As suas investigações confirmaram uma e outra vez que entre 70 e 80% dos habitantes do planeta se consideram contentes com a vida.”

Face a estes estudos, podemos adoptar duas atitudes: ou de um certo cepticismo ou de uma certa curiosidade. Confesso que a atitude curiosa me parece mais sedutora, pois só sabendo mais sobre esta temática poderemos testar se realmente é possível aprender a ser mais optimista. :

\*Psicóloga

Bibliografia: Marcos, L., *Força do Optimismo*. Lisboa: A Esfera dos Livros, 2006.