

09 de outubro

O PROBLEMA DO OTIMISMO

Com a tristeza do rosto se melhora o coração. Eclesiastes 7:3

O que Deus quer nos dizer com essas palavras de Salomão? Seria o livro de Eclesiastes um elogio ao pessimismo? Para responder a isso, é importante compreender um pouco a psicologia do otimismo. Você se surpreenderá ao descobrir que é recomendável ser um pouco pessimista. Como assim? Existe um lado bom no pessimismo?

Na Roma antiga, os *optimi*, ou otimistas, eram aqueles cidadãos que pertenciam à elite moral do império, os aristocratas capazes de encontrar soluções e ajudar o povo inferior. Já os *pessimi* eram as pessoas indignas, cruéis e criminosas. Hoje é diferente: pessimistas são os que choram, enquanto os otimistas são aqueles que vendem lenços. Mas, considerando que o choro também faz parte da vida de pessoas normais, não seria o pessimista, com sua capacidade de expressar emoção e choro, aquele que se humanizou mais do que o otimista, que aparenta estar acima de tudo? Joanne Wood, professora de Psicologia na Universidade de Waterloo, no Canadá, depois de vários experimentos comportamentais, concluiu que, em alguns momentos, o otimismo, especialmente quando forçado, tende a piorar a autoestima do indivíduo. A obrigação social de estar sempre bem, de ser superior ao sofrimento e de encarar com otimismo o futuro pode resultar em um efeito negativo.

Ou seja, o otimismo em excesso também nos torna ansiosos. Qual o mérito de convencer a nós mesmos de que tudo dará certo quando há inúmeras evidências do contrário? Esse tipo de pensamento nos faz acreditar que, se algo der errado, por mais normal que seja, será porque não fomos otimistas o bastante para evitar aquilo. Um otimista que exagera nos preceitos da autoajuda estará despreparado diante de qualquer adversidade.

Não se trata de criar um falso dilema do tipo “tudo ou nada”. Você não deve ser nem 100% otimista nem 100% pessimista, mas sim realista e ter esperança apesar disso. A possibilidade de algo dar errado, mesmo para um filho de Deus, é real. Mas vamos ver o que a Bíblia diz? “Ainda que a figueira não floresça, nem haja fruto na videira; ainda que a colheita da oliveira decepcione, [...] mesmo assim eu me alegro no Senhor, e exulto no Deus da minha salvação” (Hc 3:17, 18).