

APRENDA A SER OTIMISTA

Martin E. P. Seligman

Obs.: nesta edição digital da obra Aprenda a Ser Otimista, não constam as orelhas do livro e a contra-capla da edição impressa.

APRENDA A SER OTIMISTA

Martin E. P. Seligman, Ph.D.

Tradução de
ALBERTO LOPES

Revisão técnica de
ÉDELA NICOLETTI
Psicóloga clínica e terapeuta cognitiva

2ª EDIÇÃO

NOVA ERA

CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte

Sindicato Nacional dos Editores de Livros. Ri.

Seligman, Martin E. P., 1942.
S467a Aprenda a ser otimista / Martin E. P. Seligman;
2 ed. tradução de Alberto Lopes. - r. cd. - Rio de Janeiro:
Nova Era. 2005.
208p.

Tradução de: Learned optimism
ISBN 85-7701-049-X

1. Otimismo. I. Título.

CDD - 155.232

05-3567

CDU - 159.923.35

Título original norte-americano:
LEARNED OPTIMISM

Copyright © 1990 Martin E. P. Seligman

Aprenda a ser otimista.txt

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, sem autorização prévia por escrito da editora, sejam quais forem os meios empregados, com exceção das resenhas literárias, que podem reproduzir algumas passagens do livro, desde que citada a fonte.

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para o Brasil adquiridos pela EDITORA BEST SELLER LTDA.
Rua Argentina 171 -Rio de Janeiro, RJ - 20921-380-Tel.: 2585-2000
que se reserva a propriedade literária desta tradução

Impresso no Brasil

ISBN 85-7701-049-X

PEDIDOS PELO REEMBOLSO POSTAL
Caixa Postal 23.052
Rio de Janeiro, RJ - 20922-970

Este livro é dedicado
com otimismo ao futuro
da minha filha recém-nascida

LARA CATRINA SELIGMAN

o sim é um mundo
e neste mundo de
sins convivem
(habilmente entrelaçados)
todos os mundos

e. e. cummings
"love is a place"
No Thanks (1935)

Sumário

Prefácio da Edição Brasileira	11
Introdução à Segunda Edição	15
Primeira Parte: A Procura	
1. Duas Maneiras de Encarar a Vida	25
2. Aprendendo a Ser Desamparado	43
3. Explicando o Infortúnio	61
4. Pessimismo Agudo	89
5. Como Você Pensa, Como Você Sente	109

Segunda Parte: Os Remos da Vida

6.	Sucesso no Trabalho	137
7.	Filhos e Pais: As Origens do Otimismo	165
8.	Colégio	189
9.	Esportes	213
10.	Saúde	220
11.	Política, Religião e Cultura:	
	Uma Nova Psico-história	251

Terceira Parte: Mudando: Do Pessimismo para o Otimismo

12.	A Vida Otimista	279
13.	Ajudando seu Filho a Escapar do Pessimismo	311
14.	A Organização Otimista	333
15.	Otimismo Flexível	365
	Agradecimentos	381
	Notas explicativas	389
	Índice Remissivo	405
	O autor	417

10

Prefácio da Edição Brasileira

Gostaria de expressar meus agradecimentos à editora Nova Era pela oportunidade de prestar minha contribuição, por pequena que seja, a esta magnífica obra do Dr. Seligman. Numa época em que se multiplicam nas livrarias os chamados livros de "auto-ajuda", faz-se necessário um estudo científico, realizado por profissionais gabaritados e experientes de temas como este (o otimismo). Pode-se, é claro, emitir opiniões pessoais sobre o resultado dos estudos, mas com embasamento sério e metodologia rigorosa, pois o avanço do conhecimento humano sempre foi resultado da mistura do conhecimento empírico com a aplicação dos conhecimentos técnicos à disposição num determinado momento de nossa evolução. Prefaciá-lo livro do Dr. Seligman é realmente uma tarefa gratificante. É sem dúvida uma obra memorável, de alto valor científico e de grande interesse para o público, tanto o especializado como o geral, que pode auferir grandes benefícios dela. Como atual presidente da Associação Brasileira de Psicoterapia Cognitiva - ABPC, só posso elogiar publicações como esta, que abordam de maneira soberba alguns temas tão caros a nossa rotina diária.

O autor dispensa apresentações. Dono de um currículo privilegiado de mais de 30 anos e como pesquisador e professor de uma das maiores instituições acadêmicas americanas, seu trabalho tem, tanto no tempo como na casuística, uma relevância que dificilmente encontra paralelo. A experiência do Dr. Seligman o credencia a fazer ilações sobre problemas de nossa sociedade a que

11

poucos profissionais poderiam atrever, com base em dados trabalhados de forma profissional e com uma visão acurada e humanística de conceitos como o do otimismo, da ansiedade, da depressão e da auto-estima.

Talvez a ausência de sentido da vida e a proliferação das correntes, ditadas de fortalecimento de auto-estima da sociedade moderna, tenham seu papel de culpa no aumento epidêmico da depressão, do suicídio e das crises de ansiedade que são

Aprenda a ser otimista.txt

cada vez mais detectados, inclusive entre crianças e jovens. A promessa de cura medicamentosa, além de embutir riscos nem sempre conhecidos, não poderá resolver todas as questões em seu âmago, que é a falta de subsídios filosóficos e espirituais que nos amparem em momentos de falha ou dúvida existencial. Curiosamente, a equipe do Dr. Seligman detectou que as crianças educadas com conceito mais elevado de auto-estima pelos pais ou educadores tendem a ter a maior porcentagem de depressão, exatamente por dedicarem importância extrema ao seu próprio eu, e não suportarem falhas ou decepções. Cada vez mais as gerações são educadas sem limites para seus próprios atos ou pensamentos, cultivando o egocentrismo e o hedonismo, sem vinculações maiores com a família, a religião ou a coletividade, o que, em longo prazo, redundará em sofrimento e vazio.

Na visão objetiva do autor, talvez essa maxivalorização do indivíduo possa ser utilizada como uma aliada, no sentido de se convencer as pessoas de que é bom e saudável para elas serem otimistas, mas com limites, e que o filantropismo pode ser benéfico inclusive para a saúde física e mental, adotando uma linha de pensamento que seja ao mesmo tempo otimista mas que saiba julgar objetivamente as situações, utilizando a cognição para melhorar sua qualidade de vida. Sintetizando, é bom ser otimista, mas também é bom ser bom, mesmo que egoisticamente.

Sem dúvida, não se está querendo, neste livro, discutir convicções, crenças ou orientações gerais de vida, o que se pretende é demonstrar, com dados claros e facilmente inteligíveis, que nossa vida pode ser muito melhor, e podemos melhorar a vida das pessoas com quem nos relacionamos, e até nossa comunidade ou país através do "otimismo aprendido", que nos ajuda a enfrentar nossas escolhas na vida com um pensamento organizado e crítico.

Um primeiro passo será aplicarmos essas idéias em nossa vida e na educação de nossos filhos, pois o que se está vendo hoje é que as novas gerações passarão por crises existenciais e éticas que nenhum conforto material ou financeiro poderá compensar.

12

Como terapeuta, posso testemunhar, tanto na minha experiência profissional no consultório como nas empresas que atendo, que a questão do estresse, da auto-estima e do otimismo são pontos-chaves para se identificar e tratar os dois maiores males da civilização ocidental de hoje: a depressão e o estresse. Aquilo que chamamos de "qualidade de vida" só pode ser alcançada em sua plenitude quando aprendemos a dosar e a relativizar as situações que enfrentamos, aprendendo a ter uma visão mais objetiva e menos catastrófica de nossos problemas.

Nossa sociedade mudou, em menos de um século, de uma moral vitoriana, onde quase tudo era pecado ou proibido, para uma moral contemporânea, onde quase tudo é permitido - o que importa é manter elevada auto-estima-, o que cria uma dicotomia filosófica nas nossas novas gerações, já que a ética tem que ser transmitida pelas gerações anteriores, sob o risco de haver uma degradação dos valores e costumes, sem um embasamento que justifique nossas ações ou omissões. A sociedade moderna está sendo, cada vez mais, bombardeada pelos avanços tecnológicos, a uma velocidade muito maior do que nossas ciências humanas podem evoluir para acompanhá-los. Urge que tenhamos apoio psicológico e espiritual para que esse descompasso não crie uma geração de autômatos sem valores éticos e sem significado para suas vidas.

Dizem que o grande mestre não é o que dá respostas, mas o que ensina o discípulo a encontrá-las por si mesmo. Espero que a leitura desta obra ajude, além de trazer informações valiosas, a suscitar ainda mais questionamentos e a busca de novos caminhos para aqueles que procuram.

Édela Nicoletti
São Paulo, julho de 2005

13

14

Introdução

à Segunda Edição

Passei toda a minha vida profissional trabalhando com questões ligadas ao desamparo e ao controle das próprias emoções. Aprenda a ser otimista foi o primeiro de quatro livros, dedicados ao leitor comum, que exploram estes temas.* Seis anos já se passaram desde que a primeira edição do livro foi publicada pela Simon & Schuster. Portanto, desejo manter meus leitores atualizados com relação a um importante progresso desde aquela edição - a prevenção da depressão por meio de programas de otimismo aprendido.

Como será mostrado nos Capítulos 4 e 5, os Estados Unidos e a maioria dos países desenvolvidos estão passando por uma epidemia de depressão sem precedentes - principalmente entre a população jovem. Por que será que, em um mundo cada vez mais distante de uma catástrofe nuclear, em uma nação que tem cada vez mais dinheiro, mais poder, mais discos, mais livros e maior escolaridade, o índice de depressão se tornou maior do que quando o país era menos próspero e menos poderoso?

* Os quatro livros são: a) Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism* (Simon & Schuster, mc.) no Brasil, *Aprenda a ser otimista* (Nova Era, 1992, 2005). b) Peterson, C. Maier, S. e Seligman, M. E. P. (1993). *Learned Helplessness*. Nova York: Oxford University Press; c) Seligman, M. E. P. (1994); *What You Can Change and What You Can't*. Nova York: Alfred A. Knopf (no Brasil, *O que você pode e o que você não pode mudar*, Objetiva, 1995); e d) Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L. e Gillham, J. (1995). *The Optimistic Child*. Nova York: Houghton Mifflin.

15

Neste sentido, três forças convergiram para isto e eu quero enfatizar a terceira porque é a mais surpreendente e a menos agradável. As duas primeiras forças serão discutidas no capítulo de conclusão do livro: resumidamente, a primeira nos mostra que a depressão é um transtorno do "eu", um fracasso na sua própria visão relacionada às suas metas. Numa sociedade em que o individualismo encontra-se desenfreado, as pessoas cada vez mais acreditam que são

o centro do universo. Tal sistema de crenças faz com que o fracasso individual seja praticamente inconsolável.

No passado, o fracasso individual era amenizado pela segunda força: o grande "nós". Quando nossos avós falhavam, eles tinham recursos espirituais com os quais se consolavam. Tinham, na maioria das vezes, uma relação com Deus, um vínculo com uma nação que amavam, um laço com a comunidade e, além disso, faziam parte de uma família extensa. A fé em Deus, a comunidade, a nação e a família ampla vêm acabando nos últimos 40 anos e os recursos espirituais dos quais dependiam vêm se esgotando.

Mas é a terceira força, o movimento de auto-estima, que eu desejo

ênfati zar.

Tenho cinco filhos que vão dos quatro aos 28 anos de idade. Portanto, tive o privilégio de ler livros infantis todas as noites para toda uma geração. Com isso, pude acompanhar uma grande mudança nesse tipo de literatura ao longo dos últimos 25 anos. Há 25 anos (como durante o tempo da Grande Depressão), o símbolo dos livros infantis era *The Little Engine that Could* [A pequena locomotiva sabida]. O livro é sobre como se dar bem no mundo, sobre persistência e força para vencer obstáculos. Atualmente, muitos dos livros para crianças são sobre como se sentir bem, ter grande auto-estima e mostrar confiança.

Isto indica um movimento em prol da auto-estima, um movimento que começou, não surpreendentemente, na Califórnia nos anos de 1960. Em 1990, a Assembléia Legislativa da Califórnia patrocinou um relatório que sugeria que a auto-estima fosse ensinada em todas as salas de aula como um "antídoto" contra doenças sociais, tais como o vício em drogas, o suicídio, a dependência financeira dos programas sociais promovidos pelo governo, a gravidez na adolescência e a depressão - *Toward a State of Esteem*, 1990 [Em direção a um estado de auto-estima, 1990]-2 O movimento de auto-estima é um

2 Sacramento: Departamento de Educação da Califórnia.

16

movimento forte; é o movimento que está por trás do fim dos testes de QI para evitar que crianças com pontuação baixa se sintam mal. É o movimento que está por trás do fim da classificação escolar, de forma que os alunos com notas ruins não se sintam derrotados. É o movimento que transformou a palavra "competição" num palavrão, numa palavra suja. É o movimento que fez com que deixássemos de trabalhar com afinco. Shirley McLaine sugeriu ao presidente Clinton que ele criasse, em seu governo, uma Secretaria da Auto-estima.

Não sou contrário à auto-estima, mas acredito que ela seja apenas um instrumento para se medir o nível do estado geral do sistema. A auto-estima não é um fim em si mesma. Quando você está indo bem na escola ou no trabalho; quando você está se dando bem com as pessoas que ama; quando você se dá bem nos jogos, seu nível de auto-estima é alto. Quando você se sai mal nas suas atividades e relações, o nível cai. Fiz uma pesquisa na literatura disponível sobre auto-estima em busca da causalidade em oposição à correlação. Procurei por alguma evidência que mostrasse que uma alta auto-estima entre os jovens os conduzia a notas melhores, a maior popularidade, a menores índices de gravidez na adolescência, menor dependência dos benefícios sociais oferecidos pelo governo, como afirma o relatório da Califórnia. Existe uma experiência simples que separa com perfeição a causa da correlação: pega-se um grupo de crianças no início do ano letivo, todas estudantes com nota "B", por exemplo. Mede-se a auto-estima delas. No final desse mesmo ano, retorna-se à escola. Se a auto-estima causar alguma modificação nas notas, os alunos de nota "B" que tiverem grande auto-estima tenderão a obter notas "A", ao passo que os alunos de nota "B" com baixa auto-estima deverão cair para notas "C". Não há nada semelhante a isto na literatura. A auto-estima parece ser apenas um sintoma, um fator correlato ao modo como a pessoa está se saindo no mundo.

Até janeiro de 1996, eu acreditava que a auto-estima fosse apenas um instrumento de medida com pouca ou quase nenhuma eficácia causal.

O principal artigo da *Psychological Review* convenceu-me do contrário, mostrandome que a auto-estima é causal: Roy Baumeister e seus colegas (1996)³ revisaram a literatura sobre genocidas, matadores de aluguel, líderes

3 Baumeister, Roy F., Smart, Laura, Boden, Joseph M. (1996) 'Relation of Threatened Egoism to Violence and Aggression: The Dark Side of High Self-Esteem' [A relação do egoísmo ameaçado à Violência e agressão: o lado negro da alta auto-estima]. *Psychological Review*. 103, pp. 5-33.

de gangues e criminosos violentos. Os pesquisadores argumentaram que esses criminosos têm grande auto-estima e que sua infundada auto-estima causa violência. O trabalho de Baumeister sugere que, quando se ensina às crianças uma auto-estima não baseada em valores reais, ocorrem problemas. Um sub-grupo dessas crianças tende a desenvolver traços de maldade. Quando elas deparam com o mundo real e o mesmo lhes mostra que não são tão maravilhosas quanto lhes foi ensinado, elas reagem com violência. Portanto, é possível que as duas atuais epidemias entre os jovens americanos, depressão e violência, tenham origem na atitude errônea de valorizar mais como os jovens se sentem a seu próprio respeito do que como estão se saindo no mundo.

Se uma auto-estima aumentada não é a solução para se diminuir a epidemia de depressão, o que pode ser feito? Desde que a primeira edição de Aprenda a ser otimista foi publicada, meus colegas⁴ e eu temos dois grupos de projetos na Universidade da Pensilvânia: um com jovens adultos, calouros da universidade; e outro com crianças pouco antes da puberdade. Nossa proposta é selecionar jovens com risco de depressão, ensinar-lhes as habilidades de Aprenda a ser otimista sobre as quais você lerá nos Capítulos 11 e 13 deste livro, e verificar se assim é possível fazer a prevenção de transtornos depressivos e de ansiedade. Na primavera de 1991, quando novos alunos foram aceitos pela Universidade da Pensilvânia, eles receberam uma carta minha pelo correio. Na carta, eu pedia que respondessem a um questionário, cuja versão foi incluída no Capítulo 3. A maioria deles respondeu o questionário e me enviou de volta. Fizemos a pontuação dos questionários. Os alunos com um quarto de respostas mais baixas sobre pessimismo receberam outra carta minha dizendo que quando chegassem à universidade, em setembro, nós iríamos realizar alguns workshops sobre como lidar bem com o novo e desconhecido ambiente escolar. Caso eles desejassem, seriam escolhidos aleatoriamente para participar de um grupo de controle ou de um desses workshops. Assim, nos últimos anos, esse um quarto de calouros mais pessimistas da Universidade da Pensilvânia tem participado desses workshops ou tem feito parte do grupo de controle.

4 Meus colegas que levam adiante o projeto com os alunos da Universidade da Pensilvânia são Peter Shulman, o Dr. Rob DeRubeis, o Dr. Steve Hollon, o Dr. Art Freeman e a Dra. Karen Reivich. Este trabalho é apoiado pela filial de Pesquisa Preventiva do National Institute of Mental Health.

Nós ensinamos dois conjuntos de habilidades no workshop o qual é conduzido, em grupos de 10, por talentosos alunos de pós-graduação em psicologia clínica. Nós ensinamos aos calouros as habilidades descritas nos Capítulos 11 e 13 e um conjunto adicional de habilidades comportamentais o qual inclui treinamento assertivo, classificação de tarefas e controle de estresse.

Depois de 18 meses de acompanhamento posso informar os primeiros resultados com 119 pessoas que participaram do grupo de controle e 106 que compareceram ao curso de 16 horas sobre como aprender a ser otimista. A cada seis meses, cada pessoa passava por uma entrevista completa de diagnóstico, na qual nós observávamos episódios moderados ou severos de depressão e ansiedade. Trinta e dois por cento dos alunos do grupo de controle tiveram um moderado a severo episódio de depressão em contraste com 22% do grupo que participava do workshop de prevenção. Resultados semelhantes foram obtidos com relação ao transtorno de ansiedade generalizada. Quinze por cento dos participantes do grupo de controle tiveram um episódio de transtorno de ansiedade generalizada contra 7% dos participantes do workshop. Também

Aprenda a ser otimista.txt

observamos que foi a mudança do pessimismo para o otimismo que levou à prevenção da depressão e da ansiedade.

Meus colegas e eu lançamos recentemente um programa paralelo de Otimismo Aprendido para crianças de diferentes faixas etárias que frequentam escolas.⁵ Cinco estudos ensinam a crianças entre 10 e 12 anos habilidades cognitivas e comportamentais que diminuem o risco de depressão. Tais habilidades são descritas nos Capítulos 11 e 13 deste livro. Nesses estudos, nós selecionamos crianças com dois fatores de risco: crianças com sintomas moderados de depressão e crianças cujos pais brigam muito. Estes dois fatores predispõem crianças a terem depressão. Se a pontuação de uma criança for alta em qualquer destes dois fatores, ela preenche os requisitos para participar de nosso programa de treinamento. Habilidades de combate à depressão são ensinadas a grupos de 10 crianças após o horário escolar, através de brincadeiras, desenho animado, teatro e lanches coletivos. (Você encontrara a descrição dessas atividades no Capítulo 13 ou em maiores detalhes no livro *The Optimistic Child* [A criança otimista]).

5 Meus colegas neste projeto são: Drs. Karen Reivich, Jane Gillham, Rob DeRubets, Lisa Jaycox, Steve Hollon, Andrew Shatte e Sr. Peter Shulman. Somos apoiados pela filial de Pesquisa Preventiva do National Institute of Mental Health.

19

Aqui, falarei apenas sobre um dos estudos, o qual teve um acompanhamento mais longo. O estudo foi feito no município de Abington, perto da Filadélfia (Jaycox, Reivich, Gillham e Seligman, 1994; Gillham, Reivich, Jaycox e Seligman, 1996) - Os achados do estudo feito em Abington revelam o seguinte:

- 1) Durante o acompanhamento de dois anos, a porcentagem geral de crianças que apresentam sintomas de moderados a severos de depressão é assustadoramente alta (entre 20% e 45%).
- 2) As crianças que participaram do workshop sobre otimismo tiveram apenas cerca da metade dos índices de sintomas depressivos moderados ou severos apresentados pelo grupo de controle.
- 3) Imediatamente após o workshop, o grupo que não foi tratado apresentou um grau de sintomas depressivos significativamente maior do que o grupo que participou do workshop sobre otimismo.
- 4) Os benefícios do Aprenda a ser otimista aumentam com o tempo. À medida que as crianças do grupo de controle passaram pela puberdade, enfrentaram suas primeiras rejeições sociais e sexuais e deixaram de ser os alunos mais velhos do primeiro grau para se tornarem os estudantes mais jovens do segundo grau, essas crianças foram se tornando mais e mais deprimidas em comparação com aquelas que participaram do grupo para aprendizagem do otimismo. Após 24 meses, 44% das primeiras apresentavam sintomas depressivos de moderados a severos, ao passo que apenas 22% do grupo que trabalhou o otimismo tinha tais sintomas.

Ensinar as crianças o otimismo antes da puberdade, mas com idade suficiente na infância, de forma que elas se tornem metacognitivas (capazes de pensar sobre o pensar), é uma estratégia que traz bons resultados. Quando as crianças que passam pelo programa de treinamento usam suas habilidades

6 Gillham, J., Reivich, K., Jaycox, L. e Seligman, M. E. P. (1995). "Prevention of depressive symptoms in school children: Two-year follow-up" [Prevenção dos sintomas de depressão em crianças em idade escolar: acompanhamento de dois anos]. *Psychological Science*, 6(6), pp. 343-51.

Jaycox, L., Reivich, K., Gillham, J. e Seligman, M. E. P. (1994). "Prevention of Depressive Symptons in School children" [Prevenção dos sintomas de depressão em crianças em idade escolar.] Behavior Research and Therapy, 32, pp. 801-16.

20

para lidar com suas primeiras rejeições na puberdade, elas melhoram cada vez mais na aplicação dessas habilidades. Nossa análise mostra que a mudança do pessimismo para o otimismo é, pelo menos parcialmente, responsável pela prevenção de sintomas depressivos.

A medida que você for lendo este livro, verá que, atualmente, há uma epidemia de depressão entre adultos e crianças nos Estados Unidos. Como os Capítulos 6 a 10 mostram, a depressão não é apenas um sofrimento mental; ela também conduz a uma produtividade baixa e a uma saúde física debilitada. Se essa epidemia continuar, acredito que a posição dos Estados Unidos no mundo estará em risco. Os Estados Unidos perderão sua posição econômica para países menos pessimistas e o nosso pessimismo minará nosso desejo de alcançar justiça social em nosso próprio país.

Este problema não chegará ao fim com o Prozac. Não vamos oferecer drogas antidepressivas para uma geração inteira. Essas medicações não são eficientes antes da puberdade e há um grave risco moral em tornar toda uma geração dependente de medicamentos para melhorar seu humor e sua produtividade. Também não faremos terapia com uma geração inteira porque não temos um número suficiente de bons terapeutas para atender a todos.

O que podemos fazer é aproveitar as habilidades que são ensinadas neste livro e transpô-las para a prática educacional. Nas escolas e nos lares norte-americanos, podemos ensinar essas habilidades a todos os jovens que apresentem risco de depressão, superando assim a depressão em nossas próprias vidas e na vida de nossos filhos.

Martin E. P. Seligman
31 de julho de 1997
Wynnewood, Pensilvânia

21

22

Primeira Parte

A PROCURA

23

24

Capítulo 1

Duas Maneiras de
Encarar a Vida

O PAI OLHA EMBEVECIDO PARA A FILHA RECÉM-NASCIDA, HÁ POUCO CHEGADA da maternidade, dormindo no berço. Seu coração exulta de júbilo e de gratidão pela beleza e pela perfeição da criança. O bebê desperta e olha fixamente para cima. Opai chama-a carinhosamente pelo nome, esperando que ela vi re a cabeça e olhe para ele, mas os olhos da menina não se movem. Apanha um brinquedo de pelúcia pendurado na grade do berço e sacode-o, fazendo soar um guizo embutido. Os olhos do bebê não se mexem. Seu coração dispara. Procura a mulher no quarto de dormir e conta-lhe o que acaba de presenciar.

- Ela parece não reagir a qualquer ruído. Dá a impressão de que não consegue ouvir.
- Tenho certeza de que está bem - diz a esposa, vestindo o penhoar. Juntos, dirigem-se ao quarto da criança.

A mãe pronuncia docemente o nome do bebê, agita o chocalho, bate palmas. Pega a menina no colo, que se reanima imediatamente, esperneando e balbuciando.

- Meu Deus! - exclama o pai. - Ela é surda.
- Nem pense numa coisa dessa - diz a mãe. - Ela ainda é muito novinha. Os seus olhos nem conseguem focalizar direito.

25

- Mas ela não fez o menor movimento, nem mesmo quando você bateu palmas com toda força.

A mãe apanha um livro na estante.

- Vejamos o que diz o livro de puericultura. - Localiza o verbete "audição" e lê em voz alta: - "Não se alarme se o seu bebê não se assustar com barulhos mais fortes ou deixar de se orientar pelo som. O reflexo condicionado ao susto e a atenção ao som levam geralmente algum tempo para se manifestarem. O seu pediatra poderá submeter a criança a exames neurológicos." Aí está - diz a mãe. - Sente-se melhor agora?
- Não muito - responde o pai. - O livro nem menciona a outra possibilidade, de que o bebê seja surdo. Mas o fato é que ela não ouve nada. Tenho um mau pressentimento. Talvez seja porque meu avô era surdo. Nunca me perdoarei se essa coisinha fofa for surda por minha culpa.
- Ei, calma lá - interrompe a mulher. - Você está pensando logo no pior. Chamaremos o pediatra segunda-feira à primeira hora. Até lá, anime-se. Ajude aqui, segure o neném um instantinho, enquanto arrumo os lençóis.

O pai pega a criança, mas devolve-a o mais depressa possível. Durante todo o fim de semana, não consegue abrir a pasta e dar conta do trabalho que levou para fazer em casa. Persegue a mulher por toda parte, ruminando os pensamentos mais tenebrosos sobre a suposta deficiência auditiva da filha e antevendo a vida trágica que a aguarda caso se confirme a surdez incurável. Só imagina o pior: privada da audição, incapaz de desenvolver a linguagem, sua linda criança está predestinada a viver à margem da sociedade, confinada num mundo solitário e impiedosamente silencioso. No domingo à noite, seu desespero atinge o paroxismo.

A mãe deixa um recado na secretária eletrônica do pediatra, solicitando uma consulta para segunda-feira cedo. Passa o fim de semana fazendo exercícios de recuperação, lendo e procurando acalmar o marido.

O resultado dos testes do pediatra é tranquilizador, mas o estado de espírito do pai permanece em baixa. Somente uma semana depois, quando o bebê registra seu primeiro reflexo, à passagem de um caminhão com o cano de descarga aberto, ele começa a se recompor e a curtir a filha novamente.

ESSE PAI E ESSA MÃE VÊEM O MUNDO DE MANEIRAS DISTINTAS. SEMPRE QUE alguma coisa desagradável lhe acontece - uma contestação aos seus impostos, uma simples rusga com a mulher, uma testa franzida do patrão -, ele

Logo antecipa o fim do mundo: sonegação fiscal e cadeia, divórcio, demissão. E, dado a depressões, mergulha em longos períodos de fofoca, total indiferença; sua saúde sofre as inevitáveis consequências. Em contrapartida, ela vê as contrariedades sob sua luz menos ameaçadora. Para ela, são desafios momentâneos a serem superados. Refaz-se rapidamente de um revés, recupera sua energia em pouco tempo.

Otimistas e pessimistas: venho estudando-os há 25 anos. Uma característica definidora dos pessimistas é sua tendência a acreditar que as vicissitudes são irremovíveis, que minam insidiosamente todas as suas atividades e que são os únicos responsáveis por elas. Já os otimistas, sujeitos aos mesmos trancos deste mundo, encaram o infortúnio de maneira oposta. Acreditam geralmente que um insucesso é apenas um contratempo passageiro, que as causas se restringem ao caso em questão. Os otimistas não se julgam culpados de eventuais malogros: acham que são provocados por circunstâncias desfavoráveis, falta de sorte ocasional, ou outras pessoas. Os reveses não abalam sua estrutura; confrontados com uma situação adversa, enfrentam-na como um desafio a ser vencido com redobrado empenho.

Essas duas maneiras de interpretar as causas da infelicidade têm consequências distintas. Literalmente, centenas de estudos demonstram que os pessimistas desistem com mais facilidade e ficam deprimidos com mais frequência. As pesquisas também indicam que os otimistas saem-se melhor no colégio e na universidade, no trabalho e nas competições esportivas. Quase sempre excedem as previsões dos testes de aptidão. Quando se candidatam a cargos eletivos, os otimistas têm mais chances de serem eleitos do que os pessimistas. Sua saúde é excepcionalmente boa. Envelhecem bem, menos propensos do que a maioria dos mortais aos males que geralmente acometem as pessoas de meia-idade. Há indícios de que podem até desfrutar de uma vida mais longa.

Constatei que, em centenas de milhares de testes, é surpreendentemente elevado o número de indivíduos que se revelam pessimistas empedernidos, sendo igualmente expressivo o contingente dos que apresentam tendências acentuadas para o pessimismo. Aprendi que nem sempre é fácil afirmar que uma pessoa é pessimista e que é muito maior do que imaginam a porcentagem dos que não se dão conta de que o são. Testes científicos apontam sintomas de pessimismo nas atitudes de pessoas que jamais se considerariam pessimistas;

indicam, ainda, que esses sintomas são detectados por terceiros, que reagem negativamente ao discurso dessas pessoas.

Um comportamento pessimista pode estar tão profundamente enraizado a ponto de parecer permanente. Descobri, entretanto, que é possível escapar do pessimismo. Na verdade, os pessimistas podem aprender a ser otimistas, sem precisar recorrer a artifícios tolos como assobiar uma melodia alegre ou incorrer em lugares-comuns ("A cada dia, em todos os sentidos, vou cada vez melhor."), mas aprendendo novas técnicas cognitivas. Longe de serem criações de falsos psicólogos ou do sensacionalismo da mídia popular, essas técnicas foram desenvolvidas e rigorosamente testadas em laboratórios e clínicas de renomados psicólogos e psiquiatras.

Este livro o ajudará a descobrir suas próprias tendências pessimistas, se você as tiver, ou das pessoas por quem você se interessa. Revelará, também, novos procedimentos que ajudaram milhares de pessoas a se livrarem de hábitos pessimistas de uma vida inteira e, por extensão, da depressão. Ele lhe dará a oportunidade de repensar seus reveses sob uma nova luz.

Um Território Não-reclamado

No CENTRO DO FENÔMENO DO PESSIMISMO EXISTE OUTRO FENÔMENO -

odo desamparo. Desamparo é o estado de coisas em que nada do que você se propõe fazer afeta o que lhe acontece. Por exemplo, se eu lhe prometer mil dólares para que abra o livro na página 104, provavelmente você se decidirá a fazê-lo, e conseguirá. Entretanto, se lhe prometer mil dólares para contrair a pupila do seu olho, usando apenas força de vontade, você poderá resolver fazê-lo, mas de nada adiantará. Você se sentirá incapaz de contrair sua pupila. Virar a página é algo que está sob o controle de sua vontade; os músculos que acionam a contração da sua pupila não estão.

A vida começa no mais completo desamparo. A criança recém-nascida não tem vontade própria, é uma criatura que age quase inteiramente por reflexo. Quando ela chora, sua mãe acorre, embora isso não queira dizer que ela controle os movimentos da mãe. O choro é uma simples reação reflexiva, condicionada à dor ou ao desconforto. Ela não chora a seu bel-prazer. Ao que tudo indica,

28

os músculos envolvidos no ato de sugar (mamar) obedecem a um frágil controle da vontade. Por vezes, os últimos anos de uma vida normal representam um retrocesso ao estado de desamparo, incapacidade. Podemos perder a capacidade de andar. Mais triste ainda, podemos perder o controle sobre a bexiga e os intestinos, que conquistamos no segundo ano de vida. Podemos perder a capacidade de encontrar as palavras que buscamos. Podemos até perder a própria fala, e o dom de ordenar as idéias.

O longo período entre a infância e nossos últimos anos é um processo que consiste na superação do desamparo e conquista do controle pessoal. Por controle pessoal, entenda-se a capacidade de modificar as coisas pela ação voluntária de cada um: é o oposto da impassibilidade. Nos três ou quatro primeiros meses da vida de uma criança, alguns movimentos rudimentares dos braços e das pernas submetem-se ao controle voluntário. O movimento descontrolado dos braços aos poucos se apura e transforma-se no gesto de alcançar. Então, para desalento dos pais, o choro do bebê passa a ser voluntário:

ele já pode berrar para chamar a mãe. Ele abusa de sua nova força, até que ela deixa de funcionar. O primeiro ano se encerra com dois milagres do controle da vontade: os primeiros passos e as primeiras palavras. Se tudo correr bem, se as necessidades mentais e físicas da criança forem razoavelmente satisfeitas à medida que se manifestarem, os anos seguintes serão de constante diminuição do desamparo e crescente conquista do controle pessoal.

Muitas coisas na vida estão além do nosso controle - a cor dos nossos olhos, a nossa raça, a seca no Meio-Oeste. Mas há um imenso território não-reclamado de ações das quais podemos assumir o controle - ou cedê-lo a terceiros ou ao destino. Essas ações abrangem a maneira como conduzimos nossas vidas, como lidamos com as pessoas, como ganhamos a vida - todos os aspectos da existência sobre os quais normalmente temos algum poder de escolha.

A maneira como pensamos sobre os vastos domínios da vida pode ampliar ou limitar o controle que temos sobre ela. Nossos pensamentos não são meramente reações aos acontecimentos; eles modificam o que sucede. Se nos julgarmos, por exemplo, sem condições para influir no destino de nossos filhos, ficaremos paralisados quando tivermos de enfrentar essa faceta de nossas vidas. A idéia de que "Não adianta fazer nada" tolhe nossos movimentos, impede-nos de agir. E, dessa forma, cedemos o controle aos companheiros e aos

29

professores de nossos filhos, e às circunstâncias. Se superestimarmos nossa incapacidade, outras forças assumirão o controle e modelarão o futuro deles.

Mais adiante neste livro veremos que, judiciosamente empregado, o pessimismo ameno tem sua utilidade. Mas 25 anos de estudos me convenceram de que se acreditamos habitualmente, como acontece com o pessimista, que somos culpados por nossos infortúnios, que eles são eternos, e comprometerão tudo o que fizermos, suas conseqüências serão muito mais graves do que se pensássemos o contrário. Também estou convencido de que, se sucumbirmos a essa visão negativa das coisas, ficaremos facilmente deprimidos, realizaremos

menos do que o nosso potencial e até ficaremos doentes fisicamente com mais frequência. As profecias pessimistas são auto-suficientes.

Um exemplo doloroso é o caso de uma jovem que conheci, aluna de uma universidade onde lecionei. Durante três anos, seu mentor, um professor de literatura inglesa, tinha sido extremamente dedicado, quase afetuoso.

O seu apoio e as boas notas da moça proporcionaram-lhe uma bolsa de estudos de um ano em Oxford. Quando ela voltou da Inglaterra, seu interesse principal tinha se transferido de Dickens, especialidade do seu mentor, para romancistas ingleses que o antecederam, particularmente Jane Austen, especialidade de um dos colegas do seu professor. Ele procurou persuadi-la a escrever sua tese de doutorado sobre Dickens, mas pareceu aceitar sem ressentimento a decisão da pupila de abordar a obra de Austen, concordando em continuar a orientá-la.

Três dias antes do exame oral, o mentor enviou uma nota à banca examinadora acusando a moça de plágio na sua tese. O seu crime, disse ele, tinha sido omitir o crédito a duas fontes do seu depoimento sobre a adolescência de Jane Austen, atribuindo-se na realidade a autoria de suas considerações. O plágio é o mais grave dos pecados acadêmicos, e todo o futuro da jovem aluna - inclusive sua própria formatura - foi seriamente ameaçado.

Quando ela consultou as passagens que o professor questionara, verificou que ambas procediam da mesma fonte - o próprio professor. Ela obtivera as referências numa conversa informal com ele, na qual ele as mencionara como se fossem observações de sua própria lavra; em momento algum aludiu às fontes em que as colhera. A jovem fora vítima de um professor ciumento, receoso de perdê-la.

30

Muita gente teria reagido furiosamente contra o professor. Mas não Elizabeth. Seu hábito de pensar pessimistamente foi mais forte. Tinha certeza de que a banca examinadora a consideraria culpada. E convenceu-se de que não havia como provar o contrário. Seria a palavra dela contra a dele, e ele era um professor. Em vez de se defender, retraiu-se, examinando todos os aspectos da situação sob a luz menos favorável. A culpa era toda sua, disse a si mesma. Não importava que o professor tivesse ido buscar as idéias em outros autores. A verdade é que ela as "roubara" ao deixar de dar crédito ao professor. Acreditava sinceramente que tinha trapaceado; não restava dúvida de que era uma impostora, e provavelmente sempre tinha sido.

Pode parecer incrível que ela se considerasse culpada quando sua inocência

era tão óbvia. Mas pesquisas cuidadosas demonstram que as pessoas com hábitos de pensar pessimistas são capazes de transformar simples contratempos em tragédias. É comum converterem sua própria inocência em sentimento de culpa. Elizabeth desencavou lembranças que pareciam confirmar seu rigoroso veredicto: a vez em que "colara" as respostas da prova de uma colega de colégio; outra vez, na Inglaterra, quando deixara de desfazer a impressão de alguns amigos ingleses de que descendia de uma família abastada. E agora aquele embuste, o plágio de que acusavam sua tese. Manteve-se calada diante da banca examinadora e foi reprovada.

Essa história não teve um final feliz. Com a derrocada de seus planos, sua

vida se arruinou. Nos últimos 10 anos, tem trabalhado como vendedora. Tem poucas ambições. Não escreve mais, nem se interessa pela leitura. Continua pagando pelo "seu crime".

Mas não houve crime algum, apenas uma fraqueza humana comum: um hábito de pensar pessimista. Se tivesse dito a si mesma "Fui roubada. O canalha ciumento me armou uma cilada", teria tido coragem para se defender e contar sua versão dos fatos. A demissão do professor de outra faculdade pelo mesmo motivo poderia ter vindo à tona. Ela teria se diplomado com distinção - se tivesse hábitos diferentes de pensar sobre os infortúnios da vida.

Os hábitos de pensar não precisam ser eternos. Uma das descobertas mais importantes da psicologia nos últimos 25 anos é o fato de os indivíduos poderem escolher sua própria maneira de pensar.

A ciência da psicologia nem sempre se importou com os estilos de pensar de cada um, ou com a ação humana individual ou com o próprio indivíduo

31

em si. Muito pelo contrário. Quando eu estudava psicologia, há 25 anos, dilemas como o que acabei de descrever não eram explicados como hoje o são. Naquela época, tinha-se como certo que as pessoas eram produto do seu meio. A explicação dominante da ação humana era que as pessoas eram "empurradas" por seus impulsos interiores ou "puxadas" pelos acontecimentos exteriores. Embora os detalhes sobre o empurrão e o puxão dependessem da teoria particular que o indivíduo pudesse ter, em geral todas as teorias em voga concordavam com esse princípio. Os freudianos sustentavam que os conflitos não-resolvidos da infância eram responsáveis pelo comportamento adulto. Os adeptos de B. E Skinner defendiam a tese de que o comportamento era repetido somente quando reforçado externamente. Os etologistas argumentavam que o comportamento resultava de padrões de ação fixos determinados por nossos genes, e os seguidores da teoria comportamental de Clark Hull afirmavam que éramos instigados a agir pela necessidade de reduzirmos nossos impulsos e satisfazer nossas necessidades biológicas.

A partir de 1965, as explicações até então sustentadas começaram a se modificar radicalmente. O meio que cerca uma pessoa passou a ser considerado cada vez menos importante como fator determinante do seu comportamento. Quatro vertentes de pensamento convergiram para o preceito de que a auto-determinação, mais do que forças externas, pode explicar a ação humana.

- Em 1959, Noam Chomsky fez uma crítica devastadora do livro original de B. E Skinner - Comportamento verbal. Chomsky argumentou que a linguagem em particular e a ação humana em geral não resultavam do fortalecimento de hábitos verbais anteriores pela repetição. A essência da linguagem, disse ele, é ser geradora, produtiva: frases nunca pronunciadas ou ouvidas antes (como "Um lagarto-gila purpuro não está sentado no seu colo") podem no entanto ser imediatamente compreendidas.

- Jean Piaget, o grande investigador suíço do desenvolvimento das crianças, convenceu meio mundo - os americanos por último - de que o desabrochar da mente infantil pode ser cientificamente estudado.

- Em 1967, com a publicação de Cognitive Psychology, de Ulric Neisser, um novo campo seduziu psicólogos experimentais dissidentes dos dogmas do comportamento. A psicologia cognitiva pretende que as elucubrações da mente humana podem ser medidas e suas conseqüências estudadas.

32

usando-se as atividades de processamento de informações dos computadores como modelo.

Psicólogos behavioristas descobriram que o comportamento humano era explicado inadequadamente como conseqüência de impulsos e necessidades, e começaram a invocar as cognições - os pensamentos - do indivíduo para explicar as complexidades do comportamento.

Assim, as teorias prevalentes na psicologia mudaram de enfoque no final

da década de 1960, passando do poder do meio para a expectativa, a preferência, a escolha, a decisão, o controle e o desamparo individuais.

Essa mudança fundamental no campo da psicologia está intimamente relacionada com a mudança fundamental operada em nossa própria psicologia. Pela primeira vez na história - devido à tecnologia, à produção em massa e à distribuição, e ainda a outras razões - inúmeras pessoas dispõem de uma significativa possibilidade de escolha e, conseqüentemente, de controle pessoal sobre suas vidas. Dessas escolhas, talvez uma das mais importantes diga respeito a nossos hábitos de pensar. Esse controle foi mais do que bem recebido. Pertencemos a uma sociedade que outorga aos indivíduos que dela fazem parte poderes que eles nunca possuíram, uma sociedade que leva muito a sério os prazeres e as dores desses indivíduos, que exalta o ego e considera a realização pessoal um objetivo dos mais legítimos, um direito quase sagrado.

Depressão

ESSAS LIBERDADES IMPLICAM UNS TANTOS PERIGOS, POIS A ERA DO EGO É também a era de um fenômeno intimamente ligado ao pessimismo: a depressão, a expressão máxima do pessimismo. Estamos no meio de uma epidemia de depressão cujas consequências, por força do suicídio, roubam mais vidas do que a Aids, e é mais difundida. Os índices de depressão aguda são 10 vezes maiores atualmente do que há 50 anos. Atinge as mulheres duas vezes mais do que os homens, e agora se manifesta na vida das criaturas 10 anos mais cedo que uma geração atrás.

Até recentemente, só se aceitava duas maneiras de encarar a depressão: a psicanalítica e a biomédica. A psicanalítica é baseada num trabalho que

33

Sigmund Freud escreveu há quase 75 anos. As especulações de Freud apoiavam-se em muito pouca observação e excesso de imaginação. Ele sustentava que a depressão era o ódio voltado contra o ego: o indivíduo deprimido se autodeprecia, considera-se um inútil e quer se matar. O depressivo, afirmou Freud, aprende a se odiar no colo da mãe. Um dia, nos primeiros anos de vida da criança, a mãe a abandona - pelo menos do ponto de vista da criança. (Ela se ausenta numa viagem de férias, fica fora de casa até muito tarde ou tem outro filho.) Em algumas crianças, isso é capaz de provocar ódio, mas como a mãe é muito querida para se tornar o alvo de semelhante sentimento, a criança volta-se para um alvo mais aceitável - ela própria (ou, mais precisamente, a parte dela que se identifica com a mãe). Essa transferência torna-se um hábito destrutivo. Agora, sempre que se julga abandonada, ela se revolta contra si mesma e não contra a real causadora do seu sentimento de rejeição. A autocensura, a depressão como reação a uma perda, o suicídio - tudo isso se sucede claramente.

De acordo com Freud, você não se livra da depressão facilmente. A depressão é produto de conflitos da infância que permanecem não-resolvidos por baixo de camadas cristalizadas de defesa. Somente quebrando essas camadas, acreditava Freud, e resolvendo finalmente os antigos problemas é possível que a tendência à depressão diminua. Anos seguidos de psicanálise - a luta orientada pelo terapeuta para detectar na infância as origens da convergência do ódio contra o ego - é a receita de Freud para os casos de depressão.

Pelo que ela representa para a imaginação americana (sobretudo para a dos habitantes de Manhattan), só tenho a dizer que é simplesmente absurda. Ela condena suas vítimas a anos de uma conversa unilateral sobre um passado sombrio, distante, a fim de superar um problema que normalmente se resolveria em poucos meses. Em mais de 90% dos casos, a depressão é episódica: ela vem e vai. Os episódios duram entre três e 12 meses. Embora muitos milhares de pacientes tenham se submetido a milhares de sessões, a terapia psicanalítica não comprovou sua eficiência na cura da depressão.

Pior do que isso, ela culpa a vítima. A teoria psicanalítica argumenta que, devido a falhas de caráter, a vítima faz com que a depressão se abata sobre ela. Ela quer ficar deprimida. Ela é motivada, pelo anseio de autopunição, a se entregar ao sofrimento dias sem fim, e a acabar com a vida se puder.

34

Não pretendo com essa crítica negar peremptoriamente a teoria freudiana. Freud foi um grande liberador. Nos seus estudos iniciais sobre a histeria - perdas físicas como a paralisia sem causa física -, ele ousou examinar a sexualidade humana e confrontar seus aspectos mais sombrios. Entretanto, o êxito que obteve usando os meandros da sexualidade para explicar a histeria deu origem a uma fórmula de que se serviu para o resto da vida. Todo sofrimento

Aprenda a ser otimista.txt

mental passou a ser uma transmutação de uma parte vil do nosso caráter, e para Freud as partes vis constituíam a essência de nós mesmos. Essa premissa implausível, por mais insultuosa que pudesse ser para a natureza humana, deu início a uma época em que se tornou possível dizer as coisas mais chocantes:

Você quer ter relações sexuais com sua mãe.

Você quer matar seu pai.

Você alimenta fantasias de que seu filho recém-nascido pode morrer - porque você quer que ele morra.

Você quer passar seus dias entregue ao sofrimento.

Os seus segredos mais repugnantes e secretos constituem sua natureza básica.

Usadas dessa maneira, as palavras perdem sua conexão com a realidade; tornam-se desligadas da emoção e da experiência comum, reconhecidas da humanidade. Tente dizer qualquer uma dessas coisas a um siciliano armado.

A outra concepção mais aceitável da depressão é de ordem biomédica. A depressão, dizem os psiquiatras biológicos, é uma doença do corpo. Deriva de um defeito bioquímico herdado - localizado, talvez, numa ramificação do cromossomo número 2 -, que produz um desequilíbrio de substâncias químicas armazenadas no cérebro. Os psiquiatras biológicos tratam a depressão com medicamentos ou terapia eletroconvulsiva ("tratamento de choque"). Esses métodos são rápidos, pouco dispendiosos e moderadamente eficazes.

O ponto de vista bioquímico, ao contrário do psicanalítico, é parcialmente

correto. Algumas depressões parecem resultar de um cérebro funcionando mal e, até certo ponto, são herdadas. Muitas depressões respondem lentamente a medicamentos antidepressivos e rapidamente à terapia eletroconvulsiva. Mas essas vitórias são apenas parciais e constituem uma faca de dois gumes. Os medicamentos antidepressivos e altas correntes elétricas podem ter efeitos

35

colaterais nocivos ao passarem pelo cérebro, que uma minoria apreciável de pessoas deprimidas não toleram. Além disso, a escola biomédica generaliza, um tanto inconsistentemente, a partir de um pequeno número de depressões crônicas herdadas, que geralmente respondem aos medicamentos, levando em menor conta as depressões muito mais comuns do dia-a-dia que afetam tantas vidas. Uma proporção bastante considerável de pessoas deprimidas não herdou a depressão dos pais, e não há provas de que a depressão mais amena possa ser aliviada com a administração de remédios.

O pior de tudo é que o tratamento bioquímico torna pessoas essencialmente normais dependentes de fatores externos - pílulas receitadas por um médico condescendente. As drogas antidepressivas não causam a dependência no sentido comum; o paciente não sente sua falta desesperadamente. É comum o paciente cujo tratamento foi bem-sucedido voltar a apresentar sintomas de depressão quando deixa de tomar o medicamento. O paciente medicado com êxito não pode creditar a si mesmo a aparente normalidade conquistada; deve atribuí-la às pílulas. Os remédios antidepressivos constituem um exemplo tão bom de nossa sociedade supermedicada quanto os tranquilizantes ingeridos para proporcionar paz de espírito ou os alucinógenos consumidos para ver as coisas belas. Em ambos os casos, problemas emocionais que podiam ser resolvidos pela habilidade e pela ação do próprio indivíduo são transferidos para um agente externo em busca de solução.

E SE A GRANDE MAIORIA DAS DEPRESSÕES POR MUITO MAIS SIMPLES DO QUE os psiquiatras biológicos e os psicanalistas acreditam?

- E se a depressão não for algo que você se sente motivado a provocar e sim alguma coisa que se abate sobre você independentemente de sua vontade?
- E se a depressão não for uma doença e sim um abatimento grave?
- E se você não for um prisioneiro de conflitos do passado na maneira como reage? E se a depressão for determinada por problemas presentes?
- E se você não for um prisioneiro do seu gene ou tampouco da química do seu cérebro?
- E se a depressão for causada por deduções errôneas que fazemos das

tragédias e transtornos que todos experimentamos no decurso de nossas vidas?

36

- E se a depressão ocorrer somente quando alimentamos convicções pessimistas sobre as causas de nossos reveses?
- E se pudermos desaprender o pessimismo e adquirir a capacidade de olharmos para nossos infortúnios otimisticamente?

Realização

O CONCEITO TRADICIONAL DE REALIZAÇÃO, ASSIM COMO O DE depressão, precisa ser reformulado. As empresas onde trabalhamos e as escolas onde nossos filhos estudam partem da premissa convencional de que o sucesso resulta de uma combinação de talento e desejo. Quando ocorre o insucesso, é porque está faltando talento ou vontade. Mas o insucesso também pode acontecer quando o talento e a vontade estão presentes em abundância, mas falta otimismo.

Desde o jardim de infância os testes de aptidão são frequentes - testes que muitos pais consideram tão importantes para o futuro de seus filhos que chegam a pagar para que eles sejam instruídos na arte de respondê-los. Em cada estágio da vida, esses testes supostamente separam os competentes dos menos competentes. Embora, até certo ponto, seja possível medir o talento, tem-se revelado desanimadoramente difícil fazer com que ele aumente. Cursos especiais para testes podem contribuir para melhorar um pouco os resultados obtidos, mas o verdadeiro nível do talento dos alunos que a eles se submetem permanece inalterável.

Já o desejo pode ser estimulado muito facilmente. Os pregadores, por exemplo, são capazes de inflamar o desejo de salvação em uma ou duas horas. A publicidade inteligente também cria o desejo de consumo instantaneamente. Os seminários podem injetar motivação e deixar os funcionários de uma empresa condicionados e exuberantes. Entretanto, todos esses entusiasmos são efêmeros. Se não for constantemente incentivado, o desejo de salvação esmorece; a fantasia despertada por um produto é logo esquecida ou substituída por outra fantasia. O efeito dos seminários pode durar alguns dias ou semanas, mas em seguida é preciso botar lenha na fogueira novamente.

37

E SE A IDÉIA TRADICIONAL QUE SE FAZ DOS ELEMENTOS DO SUCESSO

estiver errada?

- E se houver um terceiro fator - otimismo ou pessimismo - que pese tanto quanto o talento ou o desejo?
- E se você reunir todo o talento e disposição necessários mas ainda assim falhar, se for pessimista?
- E se os otimistas se saírem melhor no colégio, no trabalho e nos esportes?
- E se o otimismo for uma questão de aprendizado, uma qualidade que pode ser permanentemente adquirida?
- E se pudermos inculcar essa qualidade em nossos filhos?

Saúde

O CONCEITO TRADICIONAL DE SAÚDE É TÃO FALHO QUANTO O DE TALENTO, o otimismo e o pessimismo afetam a saúde quase tão claramente quanto os fatores físicos.

Aprenda a ser otimista.txt

Muitos acreditam que a saúde física é uma questão exclusivamente física que é determinada pelas condições do organismo, hábitos de higiene e pela capacidade de evitar os germes. Estão certos de que, em grande parte, as características do seu organismo resultam dos seus genes, embora você possa contribuir para sua boa forma física adotando hábitos alimentares saudáveis, praticando exercícios, evitando o colesterol, submetendo-se a check-ups médicos regulares e usando o cinto de segurança. É possível evitar doenças tomando-se injeções, observando-se hábitos de higiene rigorosos, fazendo-se sexo com as devidas precauções, eliminando-se o contato com pessoas resfriadas, escovando-se os dentes três vezes por dia e por aí afora. Portanto, quando uma pessoa fica doente, deve ser porque tem um organismo fraco, não cultivava bons hábitos de saúde ou foi contaminada por germes.

O conceito convencional omite um dos principais fatores determinantes da saúde - nossas cognições. Nossa saúde física é algo sobre o qual podemos ter muito mais controle pessoal do que provavelmente suspeitamos. Por exemplo:

38

- A maneira como pensamos, especialmente quando se trata de saúde, modifica nossa saúde.
- Os otimistas contraem menos doenças infecciosas do que os pessimistas.
- Os otimistas têm melhores hábitos de saúde do que os pessimistas.
- O nosso sistema imunológico pode funcionar melhor se formos otimistas.
- Há evidências de que os otimistas vivem mais do que os pessimistas.

DEPRESSÃO, REALIZAÇÃO E SAÚDE FÍSICA SÃO TRÊS DAS APLICAÇÕES MAIS óbvias do otimismo aprendido. Considere-se ainda o potencial para uma nova compreensão de si mesmo.

No final deste livro, você saberá o quanto pessimista ou otimista você é e, se assim desejar, também poderá medir o grau de otimismo de sua mulher e de seus filhos. Poderá até avaliar até que ponto você era pessimista. Você vai ficar sabendo muito mais sobre as razões por que fica deprimido - entra em fossa ou se entrega ao desespero - e o que alimenta sua depressão. Entenderá melhor as vezes em que fracassou, embora tivesse talento e desejasse muito alcançar o objetivo. Também terá aprendido uma série de caminhos para pôr fim à depressão e impedir que ela volte. Você poderá lançar mão desses recursos quando deles necessitar no seu cotidiano. Acumulam-se a cada dia as provas de que eles podem contribuir para melhorar sua saúde. E mais, poderá compartilhar essas descobertas com as pessoas que lhe são caras.

Acima de tudo, vai adquirir conhecimentos que lhe permitirão compreender a nova ciência do controle pessoal.

O otimismo aprendido não é uma redescoberta do "poder do pensamento positivo". As virtudes do otimismo não afloram por obra e graça da ótica cor-de-rosa das aulas dominicais de catecismo. Elas não consistem em aprender a dizer coisas positivas a si mesmo. Constatamos, através dos anos, que as frases positivas, os chavões de auto-estímulo, não surtem praticamente qualquer efeito. O que é crucial é o que você pensa quando fracassa, usando o "pensamento não-negativo". Mudar as coisas destrutivas que você se diz quando sofre os reveses que a vida reserva a todos nós é a principal capacidade do otimismo.

A MAIORIA DOS PSICÓLOGOS PASSA A VIDA LIDANDO COM CATEGORIAS tradicionais de problemas: depressão, realização, saúde, decepções políticas, relacionamento com os filhos, com as empresas e assim por diante. Passei

39

minha vida procurando criar uma categoria que resume muitas das tradicionais. Vejo os acontecimentos como sucessos ou insucessos do controle pessoal.

Aprenda a ser otimista.txt

Ver as coisas dessa maneira faz com que o mundo pareça muito diferente. Considere um conjunto de fatos aparentemente sem relação entre si: depressão e suicídio tornam-se um lugar-comum; a sociedade elige a realização pessoal como um direito; a tendência é optar pelo imediatismo e não pela autoconfiança; indivíduos cada vez mais jovens são acometidos por doenças crônicas e morrem prematuramente; pais inteligentes e dedicados geram filhos frágeis e mimados; uma nova terapia é capaz de curar a depressão mudando o pensamento consciente. Enquanto alguns vêem essa mistura de êxito e fracasso, sofrimento e triunfo como um absurdo, uma contradição, prefiro ver tudo isso como peças de um mesmo conjunto. Este livro, bem ou mal, procura ser coerente com a minha maneira de ver as coisas.

Começemos com a teoria do controle pessoal. Apresentarei a você dois conceitos principais: o desamparo absorvido e o estilo explicativo. São intimamente relacionados.

O desamparo aprendido (absorvido) é a reação de desistência, a renúncia que resulta da convicção de que não adianta fazer nada. O estilo explicativo é a maneira como você habitualmente explica a si mesmo porque as coisas acontecem. É o grande modulador do desamparo aprendido. Um estilo explicativo otimista põe fim ao desamparo, ao passo que um estilo explicativo pessimista agrava o desamparo. A maneira como você explica a si mesmo os acontecimentos determina até que ponto poderá se tornar desamparado ou energizado, quando se depara com as contrariedades do dia-a-dia ou momentâneos reveses. Considero seu estilo explicativo como um reflexo da "palavra no seu coração".

Cada um de nós tem uma palavra no coração, um "não" ou um "sim". É provável que você não saiba intuitivamente qual a palavra que lá se encontra, mas pode aprender, com razoável precisão, qual é. Breve você testará suas tendências e descobrirá seu grau de otimismo ou de pessimismo.

O otimismo ocupa um lugar importante, se não em todos, em alguns dos domínios da vida. Não é uma panacéia. Mas pode protegê-lo contra a depressão, aumentar sua capacidade de realizar; melhorar seu bem-estar físico; é um estado mental muito agradável de se desfrutar. O pessimismo, por sua vez, também

40

tem seu lugar, e você terá oportunidade de conhecer melhor seu aspecto indulgente mais adiante.

Se os seus testes revelarem que você é pessimista, a questão não se encerra

aí. Ao contrário de muitas qualidades pessoais, o pessimismo não é fixo e inalterável. Você pode aprender uma série de caminhos que o libertarão da tirania do pessimismo e lhe permitirão recorrer ao otimismo quando bem entender. O aprendizado dessas alternativas requer algum esforço, mas você poderá dominá-las. O primeiro passo é descobrir a palavra que você guarda no seu coração. Não é mera coincidência o fato de também constituir o primeiro passo para uma nova percepção da mente humana que permitiu aos indivíduos, no último quarto de século, ficarem sabendo como a consciência do controle pessoal de que dispõem pode determinar seu destino.

41

42

Aprendendo a Ser Desamparado

QUANDO TINHA 13 ANOS, ME DEI CONTA DE QUE TODA VEZ QUE MEUS PAIS

me mandavam dormir na casa do meu melhor amigo, Jeffrey, isso queria dizer que havia problemas sérios em casa. A última vez que aconteceu, vim a saber mais tarde que minha mãe tinha sido submetida a uma histerectomia (ablação do útero). Nessa ocasião, percebi que meu pai estava em apuros. Na verdade, ele vinha agindo de maneira estranha ultimamente. Era quase sempre calmo e seguro, tal como eu achava que um pai devia ser. Passou a se mostrar constantemente emotivo, às vezes zangado, outras, choroso.

Ao me levar de carro para a casa de Jeffrey naquela noite, atravessando as ruas escuras da zona residencial de Albany, Nova York, de repente respirou fundo e encostou o carro junto ao meio-fio. Ficamos sentados em silêncio até que por fim ele me disse que por um ou dois minutos ficara com o lado esquerdo do corpo completamente insensível. Notei o medo na sua voz e fiquei apavorado.

Estava em pleno vigor dos seus 49 anos. Produto da Grande Depressão, saíra diretamente de um brilhante curso de advocacia para um emprego seguro no serviço público, preferindo dessa forma não se arriscar numa ocupação que pudesse pagar melhor. Recentemente, decidira dar o primeiro passo mais ousado de sua vida: pretendia candidatar-se a um alto cargo eletivo na administração do estado de Nova York. Orgulhava-me muito dele.

43

Eu também atravessava um período de crise, o primeiro de minha curta existência. Naquele outono, meu pai me tirou da escola pública, onde estava muito contente, e me matriculou numa academia militar particular, por se tratar do único colégio de Albany capaz de encaminhar os alunos aplicados às boas universidades. Logo verifiquei que era o único garoto de uma família da classe média num colégio de meninos ricos, muitos deles descendentes de famílias radicadas em Albany há mais de 250 anos. Senti-me rejeitado e solitário.

Meu pai parou o carro em frente à calçada da casa de Jeffrey, e me despedi dele com o coração na garganta. Acordei de madrugada em pânico. Precisava voltar para casa de qualquer maneira, pois sabia que alguma coisa estava acontecendo. Saí às escondidas e percorri correndo os seis quarteirões que me separavam de casa. Cheguei a tempo de ver uma maca sendo carregada pela escada da frente. Meu pai estava sendo removido para o hospital. Olhando por trás de uma árvore, vi que ele procurava mostrar-se corajoso, mas podia ouvi-lo, ofegante, dizer que não conseguia se mexer. Ele não me viu e nunca soube que eu presenciara seu pior momento. Sucederam-se três enfartes, que o deixaram para sempre paralisado e à mercê de ataques intermitentes de melancolia e, estranhamente, de euforia. Ele ficara física e emocionalmente desamparado.

Não me levaram para visitá-lo no hospital nem, durante algum tempo, na Clínica de Repouso Guilderland. Por fim, chegou o dia. Quando entrei no quarto, percebi que ele temia, tanto quanto eu, que o visse naquele estado lastimável.

Minha mãe procurava consolá-lo, falando de Deus e das alegrias da vida eterna.

- Irene - ele sussurrou, - não acredito em Deus. Depois disso, não acredito em coisa alguma. Só acredito em você e nas crianças, e não quero morrer.

Foi esse meu primeiro contato com o sofrimento que o desamparo acarreta. Ver meu pai naquela decadência física, como o vi tantas vezes até sua morte, alguns anos depois, determinou o rumo da minha procura. Seu desespero fortaleceu minha determinação.

Um ano depois, instado por minha irmã mais velha que trazia regularmente

para casa livros da faculdade para que seu irmão precoce lesse, travei conhecimento com Freud. Estava deitado numa rede lendo suas Leituras introdutórias.

44

Quando cheguei ao trecho em que ele fala de pessoas que sonham freqüentemente que seus dentes estão caindo, me reconheci de pronto. Também tivera esses sonhos! Fiquei impressionado com a interpretação. Para Freud, sonhos em que os dentes caem simbolizam castração e exprimem sentimento de culpa relacionados com a masturbação. O sonhador receia que o pai castigue o pecado da masturbação, castrando-o. Fiquei admirado por ele me conhecer tão bem. Mal sabia então que, para provocar esse estalo de reconhecimento no leitor, Freud valera-se da coincidência de sonhos com dentes, muito comuns na adolescência, e a ocorrência ainda mais comum da masturbação. Sua explicação aliava suficiente plausibilidade com instigantes indícios de que havia mais revelações a serem feitas. Naquele instante, decidi que queria passar a vida fazendo perguntas como as de Freud.

Alguns anos mais tarde, quando fui para Princeton decidido a me tornar psicanalista ou psiquiatra, verifiquei que sua faculdade de psicologia deixava a desejar, enquanto a de filosofia era de primeira ordem. Para mim, a filosofia da mente e a filosofia da ciência eram aliadas. Quando me formei em filosofia moderna, ainda estava convencido de que as perguntas de Freud estavam certas. Suas respostas, entretanto, não me pareciam mais plausíveis, e o seu método - generalizar a partir de poucos casos - era inaceitável. Passara a acreditar que somente por meio da pesquisa a ciência poderia elucidar as causas e os efeitos de

problemas emocionais como o desamparo - e então aprender a curá-los.

Fui para a faculdade estudar psicologia experimental. No outono de 1964, aos 21 anos, cheio de entusiasmo e com um diploma novinho em folha debaixo do braço, cheguei ao laboratório de Richard L. Solomon, na Universidade da Pensilvânia. Sempre desejara estudar com Solomon. Não só ele era um dos maiores teóricos do mundo, como se dedicava exatamente ao mesmo trabalho que eu pretendia desenvolver: ele estava procurando entender o mecanismo das doenças mentais realizando experiências bem controladas com animais.

O laboratório de Solomon ficava no edifício Hare, o prédio mais velho e lúgubre do campus, e quando abri a porta caindo aos pedaços, julguei que fosse desprender-se das dobradiças. Lá estava Solomon, do outro lado da sala, alto e magro, quase totalmente calvo, imerso no que parecia ser uma aura própria de brilho intelectual. Mas se Solomon estava absorvido pelo seu trabalho, o mesmo não acontecia com as demais pessoas que se encontravam no laboratório. Pareciam completamente distraídas.

45

Seu assistente mais antigo, Bruce Overmier, um jovem do Meio-Oeste, amigoso, quase solícito, prontificou-se a explicar o que estava acontecendo.

- São os cachorros - disse Bruce. - Não fazem nada. Há alguma coisa errada com eles. Por isso, ninguém está podendo prosseguir com as experiências.

Contou que, nas últimas semanas, os cachorros do laboratório - que estavam sendo usados no que ele chamou de modo pouco esclarecedor de testes de "transferência" - tinham sido submetidos ao condicionamento pavloviano. Dia após dia, tinham sido expostos a dois tipos de estímulo - sons estridentes e choques breves. Os sons e os choques tinham sido administrados aos cachorros em pares - primeiro o som e depois o choque. Os choques não eram muito dolorosos, provocavam uma espécie de tremor que sentimos ao tocar numa maçaneta num dia seco de inverno. A idéia era fazer com que os cachorros associassem o som neutro com o choque nocivo - para que os "emparelhassem" - de modo que, quando ouvissem o som, reagissem como se fosse um choque - com medo. Era só isso.

Depois, começou a parte principal da experiência. Os cachorros foram colocados numa caixa com dois compartimentos separados por uma divisória de pouca altura. Os pesquisadores queriam ver se os cachorros, agora numa

caixa, reagiriam aos sons da mesma forma que tinham aprendido a reagir aos choques - pulando a barreira para escapar. Se tivessem aprendido, isso demonstraria que a aprendizagem emocional pode ser transferida para inúmeras situações diferentes.

Primeiro, os cachorros precisavam aprender a pular a barreira para fugir do choque; uma vez aprendido isso, poderiam então ser testados para se verificar se apenas os sons provocavam a mesma reação. Deveria ser muito fácil para eles. Para escapar do choque, bastava pular a pequena barreira que dividia a caixa, coisa que os cachorros aprendem a fazer com facilidade.

No entanto, aqueles cachorros, explicou Overmier, permaneceram detidos, ganindo. Não tinham nem tentado fugir dos choques. E isso, naturalmente, significava que ninguém podia levar adiante a experiência que realmente eles queriam fazer - testar os cachorros com os sons.

Enquanto ouvia Overmier e olhava para os cachorros ganindo, ocorreu-me que tinha acontecido uma coisa muito mais importante do que qualquer resultado que o teste de transferência pudesse produzir. Acidentalmente, durante a primeira parte do teste, os cachorros deviam ter aprendido a

46

permanecer apáticos (desamparados). Essa era a razão por que tinham desistido. Os sons não tinham nada a ver com isso. Durante o condicionamento pavloviano, eles sentiram e deixaram de sentir os choques independentemente de se debaterem, pularem, latirem, ou não fazerem nada. Tinham concluído, ou "aprendido", que não adiantava fazer nada. Portanto, para que tentar?

Fiquei perplexo com as implicações. Se os cachorros eram capazes de compreender algo tão complexo quanto a futilidade de suas ações, ali estava uma analogia com o desamparo humano, que poderia ser estudada em laboratório. O desamparo encontrava-se em toda parte - na população urbana pobre, na criança recém-nascida, no paciente desesperado que vira o rosto para a parede. A vida do meu pai tinha sido destruída por ele. Mas não existia nenhum estudo sobre o desamparo humano. Minha mente disparou: seria aquele um modelo de laboratório do desamparo humano, que pudesse ser usado para compreendermos a maneira como funciona, estudarmos como curá-lo, como preveni-lo, produzirmos os medicamentos adequados, descobriremos quais as pessoas mais vulneráveis a ele?

Embora fosse a primeira vez que visse o desamparo aprendido em laboratório, sabia do que se tratava. Outros o tinham visto antes, mas o consideraram um empecilho, não um fenômeno que merecesse ser estudado à parte. De certa forma, minha experiência de vida - talvez o impacto que a paralisia de meu pai teve sobre mim - me preparou para perceber do que se tratava. Foram precisos, no entanto, 10 anos de minha vida para provar à comunidade científica que o que afetava aqueles cachorros era o desamparo, e que esse fenômeno pode ser aprendido e, portanto, também pode ser desaprendido.

Por mais excitado que pudesse estar com as possibilidades dessa descoberta, via algo que inibia meu entusiasmo. Os estudantes que participavam da experiência aplicavam choques elétricos que provocavam dor em inocentes cachorros indefesos. Será que conseguiria trabalhar naquele laboratório? Sempre gostara de animais, especialmente de cachorros, por isso a possibilidade de causar dor - por menor que fosse - era-me muito desagradável. Aproveitei um fim de semana para me ausentar da cidade e fui expor meus escrúpulos a um de meus professores de filosofia. Embora ele fosse apenas alguns anos mais velho que eu, considerava-o um sábio. Ele e sua mulher nunca tinham se

47

recusado a me receber e a me ajudar a decifrar os enigmas e as contradições de que estava cheia a vida universitária dos anos 60.

- Vi uma coisa no laboratório que pode levantar o véu que encobre o mecanismo do desamparo - eu disse a ele. - Ninguém jamais investigou as causas do desamparo. Contudo, não sei se posso tentar descobri-las, porque

não concordo que se aplique choques em cachorros. Mesmo que não seja eticamente errado, é uma coisa que me repugna.

Descrevi minhas observações, até onde achava que podia chegar, e, principalmente, minhas apreensões.

Meu professor era profundo conhecedor de ética e de história da ciência, o que ficou evidente nas perguntas que me fez.

-Marty, você não dispõe de outros meios para encontrar a chave do problema do desamparo? Não poderia, por exemplo, concentrar-se no estudo de casos clínicos, de pessoas acometidas de desamparo?

Ambos sabíamos que estudo de casos constitui um beco sem saída no campo científico. Um caso clínico focaliza apenas a vida de uma pessoa, não fornece elementos para que se possa determinar as causas; geralmente, não se tem nem como descobrir o que realmente aconteceu, a não ser através da versão do narrador, que sempre tem uma opinião própria e, por isso, distorce o relato. Também era igualmente claro que somente experimentos bem controlados podem isolar a causa e descobrir a cura. Além do mais, do ponto de vista ético, era inconcebível traumatizar seres humanos. Portanto, a única alternativa era utilizar animais nas experiências científicas.

-Mas se justifica - perguntei - infligir dor a qualquer criatura?

Meu professor lembrou-me que a maioria dos seres humanos, bem como dos animais, está viva graças à experimentação com animais. Sem eles, afirmou, a poliomielite continuaria grassando e a varíola não teria sido domada.

- Por outro lado - prosseguiu -, você sabe que a história da ciência está repleta de notas promissórias não resgatadas da pesquisa básica - garantias de técnicas que deveriam aliviar a dor da humanidade mas que por um motivo ou outro nunca o fizeram.

- Deixe-me perguntar-lhe duas coisas sobre o que você se propõe fazer.

Em primeiro lugar, há possibilidades razoáveis de que consiga eliminar muito mais dor a longo prazo do que poderá causar a curto prazo? Em segundo lugar, os

48

cientistas podem sempre estender as conclusões a que chegam nas experiências com animais à espécie humana?"

Minha resposta a ambas as perguntas foi afirmativa. Primeiro, acreditava contar com um modelo que poderia desvendar o mistério do desamparo humano. Se isso pudesse ser feito, o potencial de alívio de dor seria inestimável.

Segundo, sabia que a ciência já desenvolveria testes infalíveis destinados a precisar quando

a generalização a partir de animais funciona ou não. Decidi fazer os testes.

Meu professor advertiu-me que muitas vezes os cientistas deixam-se empolgar por suas ambições e esquecem os ideais que acalentavam no início. Ele me pediu para tomar duas resoluções: no dia em que se tornasse claro para mim ter encontrado as respostas para o que procurava deixar de trabalhar com animais. No dia em que encontrasse a chave dos problemas que pesquisava - para o que se tornara indispensável o uso de animais -, deixaria para sempre de trabalhar com eles.

Voltei ao laboratório com grandes esperanças de criar um modelo animal de desamparo. Somente outro estudante, Steven Maier, acreditou que esse objetivo fazia algum sentido. Jovem tímido, estudioso, nascido no coração do Bronx, Maier logo se deixou absorver pelo projeto. Crescera num ambiente pobre e se destacara na High School of Science do Bronx. Sabia o que significava o verdadeiro desamparo do mundo e apreciava o sabor da luta. Também tinha uma forte intuição de que a descoberta de um modelo animal de desamparo era algo a que valia a pena dedicar uma carreira. Idealizamos uma experiência que pudesse demonstrar que os animais eram capazes de aprender o desamparo. Escolhemos o nome de "triádico" para o nosso experimento porque ele envolvia três grupos casados entre si.

Aplificaríamos no primeiro grupo choques de que os animais pudessem escapar: empurrando um painel com o focinho, um cachorro desse grupo poderia desligar o choque. Dessa forma, esse cachorro teria controle porque uma de suas reações surtia efeito.

O dispositivo de choque para o segundo grupo seria "casado" com o utilizado para os primeiros cachorros: eles receberiam exatamente os mesmos choques aplicados nos primeiros³ mas qualquer que fosse sua reação ela não teria nenhum efeito. O choque que um cachorro desse grupo experimentasse só cessaria quando o cachorro "casado" do primeiro grupo empurrasse o painel. Um terceiro grupo não receberia qualquer tipo de choque.

49

Uma vez que os cachorros tivessem sido submetidos a essa experiência, cada um de acordo com sua categoria, os animais dos três grupos seriam colocados na caixa. Deveriam pular facilmente a barreira para escapar do choque. Admitimos, entretanto, a hipótese de que se os cachorros do segundo grupo aprendessem que nada que fizessem adiantaria, ficariam sentados sem reagir ao efeito do choque.

O professor Solomon mostrou-se francamente cético. Não havia lugar entre as teorias psicológicas em voga para a hipótese de animais - ou pessoas - poderem aprender a ser desamparadas.

- Os organismos - disse Solomon quando o procuramos para discutir o projeto - só são capazes de aprender a reagir quando as respostas produzem recompensa ou punição. Na experiência que vocês se dispõem a fazer, as respostas não teriam relação com recompensa ou punição. Elas ocorreriam independentemente do que o animal fizesse. Essa não é uma condição que dê lugar a aprendizagem segundo qualquer teoria existente sobre o assunto.

Bruce Overmire concordou prontamente.

- Como é que os animais podem aprender que não adianta fazer coisa alguma? Eles não têm uma vida mental desenvolvida a esse ponto; provavelmente, não têm qualquer espécie de cognição.

Os dois, embora céticos, continuaram me apoiando. Também insistiram para que eu não tirasse conclusões precipitadas. Era possível que os animais não procurassem fugir do choque por qualquer outro motivo e não porque tivessem aprendido que era inútil reagir. O próprio estresse provocado pelo choque poderia dar a impressão de desistência por parte dos cachorros.

Steve e eu achamos que o nosso experimento triádico também poria à prova essas possibilidades, uma vez que os grupos que recebessem choques escapáveis e inescapáveis seriam submetidos à mesma carga de esgotamento físico. Se estivéssemos certos e o desamparo fosse o ingrediente decisivo, somente os cachorros que recebessem o choque inevitável desistiriam.

No início de janeiro de 1965, submetemos o primeiro cachorro a choques dos quais ele podia escapar, e o segundo cachorro a choques idênticos, dos quais não podia escapar. O terceiro cachorro foi deixado em paz. No dia seguinte, colocamos os cachorros na caixa e aplicamos, nos três, choques de que poderiam

50

escapar facilmente pulando a baixa divisória que separava os dois compartimentos da caixa.

Em poucos segundos, o cachorro que tinha aprendido a controlar os choques descobriu que podia pular a divisória e fugir. O cachorro que não recebera choques antes também descobriu a mesma coisa numa questão de segundos. Mas o cachorro que achou que não adiantava fazer nada não fez o menor esforço para escapar, apesar de poder ver facilmente a área não sujeita a choques, do outro lado da divisória da caixa. Pateticamente, logo desistiu e deitou-se, embora continuasse recebendo choques. Não conseguiu descobrir que bastava pular para o outro lado da caixa para se livrar deles.

Repetimos a experiência em oito triades. Seis dos oito cachorros do grupo apático (desamparado) sentaram-se na caixa e desistiram, ao passo que nenhum dos oito cachorros do grupo que aprendera que podia controlar o choque desistiu.

Steve e eu estávamos convencidos de que somente acontecimentos inescapáveis levavam à desistência, uma vez que choques de padrões idênticos, se

estivessem sob o controle do animal, não produziam desistência.

Ficava claro que os animais podiam aprender que suas ações são inúteis, e

quando isso acontece, não mais iniciam uma ação, tornam-se passivos.

Tínhamos conseguido provar que a premissa central da teoria da aprendizagem

- que estabelece que a aprendizagem ocorre somente quando uma reação

produz recompensa ou punição - estava errada.

Steve e eu escrevemos um trabalho sobre a nossa descoberta, e, para nossa

surpresa, o editor do Journal of Experimental Psychology, geralmente a mais conservadora das publicações, reproduziu-o com honras de artigo principal.

O repto fora lançado para todos os teóricos da aprendizagem mundo afora.

Dois estudantes bisonhos tinham tido a audácia de dizer ao grande B. F.

Skinner, guru do behaviorismo, e a todos os seus discípulos, que a mais

fundamental de suas premissas estava errada.

Os behavioristas não entregaram os pontos esportivamente. O mais venerável professor do nosso departamento na universidade - que editara o Journal of Experimental PSYCHOLOGY durante 20 anos - escreveu-me um bilhete dizendo que o meu artigo o deixara "doente". Num congresso internacional, fui abordado no mais prosaico dos lugares, um mictório, pelo mais eminente discípulo de Skinner, que me informou que os animais "não aprendem qualquer coisa, eles só aprendem reações".

51

Não tinha havido muitas experiências na história da psicologia que pudessem ser chamadas de decisivas. Pois bem, Steve Maier, então com apenas 24 anos, acabara de realizar uma. Foi um ato corajoso, porque a pesquisa de Steve atacava frontalmente uma ortodoxia fortemente entrincheirada - o behaviorismo. Há 60 anos, ele dominava a psicologia americana. Todos os grandes nomes no campo da aprendizagem eram behavioristas e, há duas gerações, quase todos os bons cargos acadêmicos da psicologia tinham ido parar nas mãos de behavioristas. A despeito de tudo, o behaviorismo era uma

doutrina claramente artificial. (A ciência muitas vezes força a barra.)

Assim como o freudianismo, a idéia principal do behaviorismo é contrainstintiva, isto é, contraria o senso comum. Os behavioristas insistiam que todo o comportamento de uma pessoa era determinado unicamente pela história de toda uma vida de recompensas e punições. Ações que tivessem sido recompensadas (um sorriso, uma carícia, por exemplo) provavelmente seriam repetidas, e ações que tinham sido punidas, provavelmente seriam suprimidas. E isto era tudo.

A conscientização - o raciocínio, o planejamento, a expectativa, a memória

- não exerce influência sobre as ações. É como o velocímetro de um automóvel: ele não faz o carro andar, apenas reflete o que está acontecendo. O ser humano, diziam os behavioristas, é inteiramente modelado pelo ambiente externo - recompensas e punições - e não pelos seus pensamentos íntimos.

É difícil acreditar que pessoas inteligentes tivessem endossado tal idéia,

mas, desde o fim da Primeira Guerra Mundial, a psicologia americana tinha

sido pautada pelos dogmas do behaviorismo. O atrativo dessa teoria tão

implausível é basicamente ideológico. O behaviorismo vê o organismo

humano com extremo otimismo, a tal ponto que o progresso parece

sedutoramente simples. Tudo o que é preciso fazer para mudar uma pessoa é

mudar seu ambiente. As pessoas cometem crimes porque são pobres. Portanto,

se a pobreza for eliminada, o crime desaparecerá. Se você prender um

criminoso, é capaz de reabilitá-lo mudando as contingências da sua vida:

punindo-o por roubo e premiando-o por atitude construtiva que possa

demonstrar. O preconceito é causado pela ignorância a respeito das pessoas

sobre as quais temos preconceitos, e pode ser superado procurando-se

conhecê-las. A estupidez é causada por falta de instrução, e pode ser superada pelo ensino obrigatório.

52

Enquanto os europeus analisavam o comportamento à luz da genética - falando em termos de traços de caráter, genes, instintos etc. -, os americanos encamparam a idéia de que o comportamento era inteiramente determinado pelo meio. Não é por acaso que os dois países onde o behaviorismo floresceu - os Estados Unidos e a União Soviética - sejam, pelo menos teoricamente, os berços do igualitarismo. "Todos os homens são criados iguais" e "De cada um de acordo com a sua capacidade, para cada um de acordo com suas necessidades" foram os suportes ideológicos do behaviorismo, assim como dos sistemas políticos americano e soviético, respectivamente.

Era assim que as coisas se encontravam em 1965, quando desfechamos nosso contra-ataque contra os behavioristas. Achávamos que o seu dogma de que tudo se resumia a uma questão de prêmios e punições fortalecendo as associações não passava de um grande contra-senso. Considerem, por exemplo, a explicação dos behavioristas de um rato pressionando uma barra para obter comida: quando um rato que conseguiu comida apertando uma barra pressiona a barra novamente, é porque a associação entre pressionar a barra e comida havia sido fortalecida anteriormente com uma recompensa. Ou a explicação sobre o trabalho humano: o ser humano vai trabalhar simplesmente porque a resposta ao ato de ir trabalhar já foi fortalecida por uma recompensa, não porque ele espera ser recompensado. A vida mental de uma pessoa ou do rato ou não existe ou não desempenha um papel causal na visão dos behavioristas. Em contraposição, acreditávamos que os eventos mentais são causais: o rato espera que o ato de pressionar a barra traga comida; o ser humano espera que ir trabalhar resultará em pagamento. Achávamos que o comportamento mais voluntário é motivado pelo resultado que você espera do comportamento.

Com relação ao desamparo aprendido, Steve e eu sustentávamos que os cachorros ficavam impassíveis porque tinham aprendido que não adiantava fazer coisa alguma - por isso, esperavam que nenhuma de suas ações contasse no futuro. Uma vez assimilada essa expectativa, não mais se engajariam numa ação.

- A passividade pode ter duas fontes - salientou Steve, com o seu sotaque incongruente do Bronx, perante os membros cada vez mais críticos do nosso seminário de pesquisas semanal. - Assim como os idosos das clínicas geriátricas, podemos aprender a nos tornar passivos se isso der bons resultados. O pessoal da clínica é muito mais atencioso com aqueles que se mostram

53

dóceis do que com os exigentes. Também podemos nos tornar passivos quando desistimos de tudo porque acreditamos que, não importa o que fizermos, dóceis ou exigentes, nada adiantaria. Os cachorros não ficaram passivos porque aprenderam que a passividade desliga o choque. Desistiram porque esperavam que nada que pudessem fazer daria resultado.

Os behavioristas jamais admitiriam que cachorros "desamparados" tivessem adquirido uma expectativa de que não adiantava fazer nada: afinal, o behaviorismo defendia que a única coisa que um animal - ou um ser humano - era capaz de aprender era uma ação (ou, no jargão profissional, uma resposta motora); jamais conseguiria aprender um pensamento ou uma expectativa. Assim, os behavioristas forçaram uma explicação, argumentando que alguma coisa acontecera aos cachorros de modo a gratificá-los por ficarem inativos; de alguma forma, eles deveriam ter sido recompensados por permanecerem impassíveis.

Os cachorros estavam recebendo choques de que não tinham como escapar. Havia momentos, argumentavam os behavioristas, em que os animais estavam sentados quando o choque cessava. Diziam então os behavioristas que a cessação de dor nesses momentos reforçava a postura sentada. Os cachorros agora prefeririam ficar sentados, e o choque seria novamente interrompido, reforçando ainda mais a posição sentada.

Esse argumento era o último refúgio de uma opinião defendida com seriedade (embora, a meu ver, equivocada). Com a mesma facilidade, poderia ter sido contra-argumentado que os cachorros não tinham sido recompensados por terem se mantido sentados. Ao contrário, tinham sido punidos - pelo fato de que o choque às vezes ocorria quando estavam sentados, o que deveria a

punir a posição sentada e suprimi-la. Os behavioristas ignoravam a falta de lógica do seu argumento e insistiam que a única coisa que os cachorros tinham aprendido era uma forte resposta à posição sentada imóvel. Respondemos que era claro que os cachorros, confrontados com um choque sobre o qual não tinham controle, eram capazes de processar informação, permitindo-lhes aprender que não adiantava fazer nada.

Foi a essa altura que Steve Maier criou o seu brilhante teste.

- Vamos submeter os cachorros ao mesmo processo que os behavioristas afirmam que os torna superdesamparados. Eles dizem que os cachorros são recompensados porque permanecem parados, não é verdade? Muito bem,

54

vamos recompensá-los por ficarem quietos. Toda vez que permanecerem parados por cinco segundos, desligaremos o choque - disse ele. Isso queria dizer que o teste faria deliberadamente a mesma coisa que os behavioristas diziam que estava acontecendo acidentalmente.

Os behavioristas diriam ainda que uma recompensa por ficarem quietos produziria cachorros impassíveis. Steve discordou.

- Todos nós sabemos - replicou - que os cachorros aprenderão que o simples fato de ficarem quietos fará com que o choque pare. Aprenderão que podem interromper o choque se ficarem quietos por cinco segundos. Dirão a si mesmos: "Puxa, tenho um bocado de controle." E, de acordo com a nossa teoria, uma vez que os cachorros tenham aprendido a noção de controle, nunca se tornarão apáticos, desamparados.

Steve criou um experimento que se dividia em duas partes. Na primeira, os cachorros que ele chamou de grupo sentado-imóvel seriam submetidos a choques que só cessariam se eles ficassem parados durante cinco segundos. Eles poderiam controlar os choques ficando quietos. O segundo grupo, chamado de grupo casado, receberia choques sempre que o grupo sentado-imóvel também recebesse, mas nada que os cachorros do segundo grupo fizessem afetaria os seus choques. Eles só cessavam quando os cachorros do primeiro grupo ficavam sentados sem mexer. Um terceiro grupo foi denominado grupo isento de choque.

A segunda parte do experimento consistia em colocar todos os cachorros dentro da caixa e ensiná-los a pular a divisória para escapar dos choques. Os behavioristas previram que, ao receberem o choque, os cachorros dos dois grupos ficariam imóveis e pareceriam desamparados - porque ambos os grupos tinham sido anteriormente recompensados ao serem dispensados dos choques por permanecerem quietos. Desses dois grupos, anteciparam os behavioristas, o grupo sentado-imóvel ficaria mais impassível porque tinha sido constantemente recompensado por sua imobilidade, enquanto os cachorros do grupo casado tinham sido recompensados apenas ocasionalmente. Os behavioristas afirmaram ainda que o grupo isento de choque não seria afetado.

Nós, cognitivistas, discordamos. Previmos que os cachorros do grupo sentado-imóvel, tendo aprendido que tinham controle sobre a interrupção do choque, não ficariam desamparados. Quando tivessem oportunidade de pular a divisória da caixa, não hesitariam em fazê-lo. Também previmos que

55

a maioria dos cachorros do grupo casado ficaria desamparada, e que, naturalmente, o grupo isento de choque não seria afetado, escapando facilmente dos choques da caixa.

Cumprida a primeira parte da experiência, colocamos os cachorros na caixa. Eis o que aconteceu:

A maioria dos cachorros do grupo casado permaneceu impassível, como as duas facções tinham previsto. Os cachorros do grupo isento de choque não foram afetados. Quanto aos cachorros do grupo sentado-imóvel, ao serem colocados na caixa, ficaram parados por alguns segundos, à espera de que os choques cessassem. Quando isso não aconteceu, mexeram-se um pouco, tentando encontrar alguma maneira passiva de desligar os choques. Logo concluíram que não havia nenhuma e prontamente pularam a barreira.

Quando conceitos universais se chocam, como aconteceu com as teorias

Aprenda a ser otimista.txt

dos behavioristas e dos cognitivistas a propósito do desamparo aprendido, é muito difícil construir um experimento que deixe os oponentes sem argumentos. Mas foi precisamente isso que o jovem de 24 anos Steve Maier conseguiu fazer.

As tentativas acrobáticas dos behavioristas fizeram-me lembrar o episódio dos epiciclos. Os astrônomos da Renascença ficaram perplexos com as meticulosas observações do firmamento levadas a efeito por Tycho Brahe. Volta e meia, os planetas pareciam retirar-se dos caminhos que tinham acabado de tomar. Os astrônomos que acreditavam que o Sol girava em torno da Terra explicavam essas retiradas por meio dos "epiciclos" – pequenos círculos dentro do grande círculo, em cuja direção, teorizavam, os corpos celestes periodicamente se desviavam. À medida que eram registradas novas observações, os astrônomos tradicionalistas viam-se obrigados a apelar cada vez mais para os epiciclos. Finalmente, os que acreditavam que a Terra descrevia um círculo em torno do Sol (na verdade, o seu curso é elíptico) derrotaram os geocentristas, simplesmente porque seu ponto de vista requeria menos epiciclos e, portanto, era mais consistente. A expressão "acrescentando epiciclos" passou a ser aplicada a cientistas de qualquer campo de investigação que, encontrando dificuldade para defender uma tese vacilante, postulam, em desespero de causa, subteses, numa tentativa de escorá-las.

Nossas descobertas, juntamente com as de pensadores como Noam Chomsky, Jean Piaget e os psicólogos processadores de informação, serviram

56

para expandir o campo da investigação da mente e forçar os behavioristas a baterem em retirada. Por volta de 1975, o estudo científico de processos mentais em pessoas e animais substituiu o comportamento de ratos como tema favorito de teses de doutorado.

STEVE MAIER E EU TÍNHAMOS DESCOBERTO COMO PRODUZIR DESAMPARO

aprendido. Restava saber se, tendo conseguido provocá-lo, seríamos capazes de curá-lo.

Pegamos um grupo de cachorros que tinham sido ensinados a se tornarem desamparados, e arrastamos os pobres e relutantes animais de um lado para outro da caixa e por cima da divisória não sei quantas vezes, até que começaram a se mexer por conta própria e perceber que suas ações funcionavam. Uma vez conseguido isso, a cura tornou-se 100% confiável e permanente.

Trabalhamos com a prevenção e descobrimos um fenômeno, a que demos o nome de "imunização", que nada mais é do que o conhecimento prévio das reações que impedem o desamparo adquirido. Descobrimos mais que os cachorros que aprendem a dominar essa habilidade quando filhotes ficam imunizados contra o desamparo para o resto de suas vidas. As implicações dessa constatação para os seres humanos eram fantásticas.

Tínhamos estabelecido os fundamentos da teoria e, fiel à resolução que tomara naquele dia em Princeton, ao discutir com o meu professor os aspectos éticos da experimentação com animais, Steve Maier e eu encerramos nossos experimentos com cachorros.

Vulnerabilidade e Invulnerabilidade

Nossos TRABALHOS PASSARAM A SER DIVULGADOS COM FREQUÊNCIA. OS teóricos da aprendizagem reagiram como era de se esperar: com incredulidade, um certo rancor e críticas acerbas. Essa controvérsia, certamente técnica e

tediosa, arrastou-se por 20 anos, e de certa forma parece que levamos a melhor. Até mesmo behavioristas obstinados começam a ensinar a seus alunos os princípios do desamparo aprendido e a pesquisá-lo.

As reações mais construtivas partiram de cientistas interessados em aplicar

a teoria do desamparo aprendido a problemas do sofrimento humano. Uma

das mais intrigantes veio de Donald Hiroto, um nipo-americano de 30 anos, aluno de pós-graduação da Oregon State University. Hiroto estava procurando um tema para uma tese e pediu-nos detalhes sobre o que tínhamos feito. "Quero experimentá-las em criaturas e não em cachorros ou ratos", escreveu, "e ver se as suas descobertas de fato se aplicam à condição humana. Meus professores são muito céticos."

Hiroto resolvera fazer, com pessoas, experiências análogas às que tínhamos

feito com cachorros. Primeiramente, isolou um grupo de pessoas num quarto, ligou um aparelho de som a todo volume e deu-lhes a tarefa de aprender a desligá-lo. Elas tentaram todas as combinações possíveis com os botões do painel, mas o som era indelével. Outro grupo conseguiu desligar o som mexendo nos botões certos. Um terceiro grupo não foi exposto a qualquer tipo de som.

Mais tarde, Hiroto levou as pessoas para outro quarto, onde havia uma caixa. Tocando-se num dos lados da caixa, ouvia-se um som cortante, desagradável; encostando-se a mão no outro lado, o som parava.

Numa tarde de 1971, Hiroto me telefonou.

- Marty, acho que conseguimos alguns resultados que podem significar alguma coisa... quem sabe até muito. Por incrível que pareça, a maioria das pessoas que submeti inicialmente a um ruído inescapável ficou estática quando encostou a mão na caixa! - Dava para perceber que Hiroto estava excitado, embora procurasse manter a compostura profissional. - Foi como se tivessem aprendido que não tinham a menor condição de desligar o ruído. Por isso, nem tentaram, apesar de tudo mais... o tempo, o local... ter mudado. Elas transpuseram o desamparo que tinham sentido ao serem expostas ao ruído para o novo teste. Mas veja bem: todas as outras pessoas que tinham sido submetidas inicialmente a um ruído escapável, ou que não tinham sido submetidas a ruído algum, aprenderam a desligar o ruído muito facilmente!

Achei que isso podia ser o ápice de muitos anos de investigação. Se as pessoas podiam ser ensinadas a ficarem desamparadas diante de uma irritação trivial como um ruído estridente, então talvez fosse verdade que pessoas espalhadas por esse mundo de Deus, passando por provações em que suas ações eram inúteis, sofrendo golpes profundos, também estivessem sendo ensinadas a se comportarem desamparadamente. Talvez a reação humana à perda de um modo geral - rejeição por parte daqueles a quem amamos um dia, insucesso

no trabalho, morte do cônjuge - pudesse ser compreendida através do modelo do desamparo aprendido.⁷

Segundo as descobertas de Hiroto, em cada grupo de três pessoas que ele tentara tornar desamparada, uma não sucumbira. Esse dado era extremamente significativo. Um de cada grupo de três de nossos animais também não tinha ficado desamparado depois de submetido ao choque inescapável. Testes subsequentes, utilizando discos de Bill Cosby que tocavam e deixavam de tocar, independentemente do que as pessoas fizessem, ou moedas que caíam imprevisivelmente de caça-níqueis, confirmaram as descobertas de Hiroto.

O teste de Hiroto produziu outro resultado fascinante: cerca de uma em 10 das pessoas que não receberam choque limitaram-se a ficar sentadas na caixa desde o início, sem se mexer, sem fazer nada acerca do ruído desagradável.

Essa atitude estabelecia uma forte analogia com os testes que tínhamos feito com animais. Um em 10 dos nossos animais também permaneceu impassível desde o princípio.

Nossa satisfação foi logo substituída por uma ardente curiosidade. Quem é que desiste imediatamente e quem é que não desiste nunca? Quem sobrevive quando o seu trabalho é mal sucedido ou é rejeitado por alguém que amou longa e profundamente? E por quê? É dato que algumas pessoas não prevalecem; sucumbem como os cachorros desamparados. Outras, entretanto, superam as dificuldades; como voluntários experimentais indomáveis, recuperam-se e, embora a vida possa ter ficado um pouco mais pobre, conseguem seguir em frente e reconstruir. Os sentimentais chamam a isso de "triunfo da vontade

humana" ou de "a coragem de ser" - como se meros rótulos bastassem para explicar tudo.

Então, depois de sete anos de experiência, ficou claro para nós que o notável atributo que é a capacidade de adaptação face à derrota, ao infortúnio, não precisa permanecer envolto em mistério. Não se trata de uma virtude inata; pode ser aprendida. Explorar as colossais implicações dessa descoberta é o que tenho feito na última década e meia.

7 Apresso-me em esclarecer que as pessoas que participaram desses e dos demais experimentos sobre desamparo envolvendo seres humanos não se retiraram do laboratório em estado de depressão. No final do teste, foi mostrado a cada uma delas que o som tinha sido manipulado ou que o problema era insolúvel. Os seus sintomas desapareceram.

59

60

Capítulo 3

Explicando o Infortúnio

A UNIVERSIDADE DE OXFORD É UM LUGAR ASSUSTADOR PARA SE FAZER uma palestra. Não tanto por seus torreões e suas gárgulas ou pelo fato de liderar o mundo intelectual há mais de 700 anos. São os seus monstros sagrados que metem medo. Eles compareceram em peso naquele dia de abril de 1975 para ouvir o pretensioso psicólogo americano que fazia um estágio no Hospital Maudsley do Instituto de Psiquiatria de Londres e viera a Oxford falar de sua pesquisa. Enquanto arrumava os papéis na estante da tribuna e olhava nervosamente em volta, reconheci o etologista Niko Tinbergen, Prêmio Nobel de 1973. Pude ver ainda Jerome Bruner, renomado acadêmico que chegara há pouco a Oxford, procedente de Harvard, para receber o título de professor emérito de desenvolvimento infantil. Lá também se encontravam Donald Broadbent, fundador da moderna psicologia cognitiva e considerado o mais eminente cultor da ciência social "aplicada" do mundo, e Michael Gelder, decano da psiquiatria britânica. E havia ainda Jeffrey Gray, acatado especialista da ansiedade e doenças do cérebro. Eram as sumidades da minha profissão.

Senti-me como o ator que empurraram para o palco e que tem de recitar um solilóquio perante Guinness, Gielgud e Olivier.

Iniciei minha palestra sobre o desamparo aprendido, e fiquei aliviado ao perceber que a platéia mostrava-se razoavelmente receptiva, chegando alguns dos luminares a apoiar minhas conclusões com gestos afirmativos de cabeça, a sorrir discretamente de minhas piadas. Mas no meio da primeira fila estava um estranho com um ar intimidante. Não achava minhas piadas engraçadas,

61

e em diversos pontos cruciais da palestra balançara conspicuamente a cabeça em sinal de desaprovação. Tomava nota de tudo e parecia fazer um inventário

de enganos que eu cometera inadvertidamente.

Finalmente, concluí a palestra. Os aplausos me deixaram de certo modo reconfortado, principalmente por ter levado a cabo a empreitada, faltando apenas ouvir os agradecimentos de praxe do orador oficial. Ocorre que o orador não era outro que não o personagem estranho da primeira fila. Chamava-se John Teasdale. Ouvira o nome antes mas não sabia quase nada sobre ele. Teasdale, ao que vim a saber, era um conferencista do departamento de psiquiatria, recém-egresso do departamento de psicologia do Hospital Maudsley, de Londres.

- Realmente, os senhores não devem se deixar empolgar por essa história encantadora - disse ele dirigindo-se à platéia. - A teoria é totalmente inadequada. Seligman glosou o fato de um terço das pessoas que submeteu aos seus experimentos não ter ficado desamparado. Por quê? E que, entre as que ficaram, algumas logo se recuperaram; outras nunca se refizeram. Outras ainda mostraram-se desamparadas somente na situação em que aprenderam a reagir desamparadamente; não tentaram mais escapar de ruídos. Entretanto, houve quem desistisse em situações inteiramente novas. Perguntemo-nos por quê? Houve também as que perderam a auto-estima e culpavam-se por não terem conseguido escapar do ruído, enquanto outras acusaram o experimentador de lhes ter apresentado problemas insolúveis. Por quê?

Muitos dos ilustres presentes entreolharam-se, perplexos. A crítica contundente de Teasdale levantou dúvidas sobre tudo o que eu acabara de dizer. Dez anos de pesquisa, que julgava definitivas quando comecei a falar, pareciam agora eivadas de contradições.

Eu estava estarelecido. Achei que Teasdale tinha razão, e senti-me constrangido por não ter me feito antes essas objeções. Balbucei algumas palavras, tentando justificar que era assim que a ciência evoluía, e, à guisa de réplica, perguntei a Teasdale se ele seria capaz de resolver o paradoxo que colocara diante de mim.

- Sim, creio que sim - disse ele. - Mas aqui não é o lugar apropriado, nem este é o momento.

Não vou revelar por enquanto a solução de Teasdale, pois quero lhes pedir que antes façam um teste que os ajudará a descobrir se são otimistas ou

62

pessimistas. O conhecimento antecipado da resposta à pergunta sobre a razão de algumas pessoas nunca se tornarem desamparadas poderia prejudicar sua maneira de responder ao teste.

Teste o Seu Próprio Otimismo

Leve todo o tempo que precisar para responder a cada uma das perguntas. Em média, o teste toma cerca de 15 minutos para ser concluído. Não há respostas certas ou erradas. É importante que você faça o teste antes de ler a análise que se segue a ele, a fim de assegurar que suas respostas não serão tendenciosas.

Leia a descrição de cada situação e imagine vividamente que ela está acontecendo com você. É provável que você não tenha passado por algumas das situações, mas isso não tem importância. Talvez nenhuma das respostas lhe pareça adequada; prossiga assim mesmo e assinale A ou B, escolhendo a causa que pareça mais se ajustar a você. Você pode não gostar da maneira como algumas respostas soam, mas não escolha o que pensa que deveria dizer ou o que soe bem para outras pessoas; escolha a resposta mais provável que daria. Assinale apenas uma resposta para cada pergunta. Esqueça por enquanto os códigos de letras e números.

1. O projeto sob sua responsabilidade foi considerado um grande sucesso.

Aprenda a ser otimista.txt

PsB

- A. Supervisionei de perto o trabalho de todos os que participaram. 1
B. Todos dedicaram muito tempo e energia ao trabalho. 0

2. Você e seu cônjuge (namorado/namorada) fizeram as pazes depois de uma briga.

PmB

- A. Eu o perdoei. 0
B. Costumo perdoar. 1

63

3. Você se perde ao se dirigir de carro à casa de um amigo.

PSM

- A. Dobrei na esquina errada. 1
B. Meu amigo não me orientou direito. 0

4. Seu cônjuge (namorado/namorada) surpreende-o com um presente.

PsB

- A. Ele/Ela recebeu um aumento. 0
B. Eu o(a) levei para jantar fora na noite anterior. 1

5. Você esqueceu o aniversário de sua cara-metade (namorado/namorada).

PmM

- A. Não sou bom para guardar datas de aniversário. 1
B. Estava preocupado com outras coisas. 0

6. Você ganhou uma flor de um admirador.

AbB

- A. Ele/Ela me acha atraente 0
B. Sou uma pessoa benquista 1

7. Você se candidata a um cargo eletivo (comunitário) e é eleito.

AbB

- A. Me empenhei a fundo na campanha 0
B. Tudo o que faço é com entusiasmo. 1

8. Você falta a um compromisso importante.

AbM

- A. As vezes, minha memória falha. 1
B. As vezes, esqueço de consultar minha agenda. 0

9. Você se candidata a um cargo comunitário e perde.

PSM

- A. Não me dediquei à campanha o suficiente. 1
B. O candidato que venceu conhecia mais gente do que eu. 0

64

10. Você promove um jantar que é um sucesso.

PmB

- A. Estava particularmente charmoso naquela noite. 0
B. Costumo ser um bom anfitrião. 1

11. Você impede a consumação de um crime chamando a polícia.

PsB

- A. Um barulho estranho despertou minha atenção. 0
B. Estava atento naquele dia. 1

12. Você passou muito bem de saúde o ano inteiro.

PsB

- A. Poucas pessoas da minha intimidade estiveram doentes. Por isso não me expus. 0
B. Fiz questão de me alimentar bem e descansar bastante. 1

13. Você deve à biblioteca 10 dólares por não ter devolvido um livro no prazo.

PmM

- A. Quando fico absorvido pelo que estou lendo esqueço que a data de devolução venceu. 1
B. Estava tão envolvido escrevendo um relatório que esqueci de devolver o livro. 0

14. Você ganha muito dinheiro com a venda de ações.

PmB

- A. Meu corretor resolveu experimentar uns papéis novos. 0
B. Meu corretor é um investidor de mão cheia. 1

15. Você vence uma competição atlética.

PmB

- A. Estava me sentindo invencível. 0
B. Levo os treinos a sério. 1

65

16. Você é reprovado numa prova importante.

AbM

- A. Não fui tão bom quanto os outros candidatos. 0
B. Não me preparei devidamente para a prova. 1

17. Você preparou uma refeição especial para um(a) amigo(a) e ele(a) não tocou na comida.

AbM

- A. Não sou um bom cozinheiro. 1
B. Preparei a refeição às pressas. 0

18. Você perde uma prova de atletismo para a qual vinha se

Aprenda a ser otimista.txt

preparando há muito tempo.

AbM

- A. Não sou um bom atleta. 1
B. Não sou bom nessa modalidade de competição. 0

19. Acaba a gasolina do seu carro, numa rua escura, altas horas da noite.

PSM

- A. Não chequei o nível da gasolina. 1
B. O marcador de gasolina estava quebrado. 0

20. Você se exalta com um(a) amigo(a).

PmM

- A. Ele(a) está sempre me provocando. 1
B. Ele(a) mostrou-se agressivo. 0

21. Você é multado por não entregar a declaração do Imposto de Renda no prazo.

PmM

- A. Sempre deixo para a última hora o pagamento dos meus impostos. 1
B. Fiquei com preguiça de fazer a declaração do imposto este ano. 0

66

22. Você convida uma pessoa para sair e ela se recusa.

AbM

- A. Eu estava em petição de miséria naquele dia. 1
B. Fiquei com a língua presa quando a(o) convidei. 0

23. Num programa de auditório com distribuição de prêmios você é escolhido para disputar um dos jogos.

PSB

- A. Estava sentado no lugar certo. 0
B. Participava do programa com muito entusiasmo. 1

24. Numa festa, você é frequentemente convidado para dançar.

PmB

- A. Sou extrovertido nas festas. 1
B. Estava em plena forma naquela noite. 0

25. Você compra para seu cônjuge (namorado/namorada) um presente e ele(a) não gosta.

PSM

- A. Não me empenho muito nessas coisas. 1
B. Ele(a) tem um gosto muito esquisito. 0

26. Você se sai excepcionalmente bem numa entrevista para obter um emprego.

PmB

- A. Senti-me extremamente seguro durante a entrevista. 0

B. Geralmente me saio bem nas entrevistas. 1

27. Você conta uma piada e todo mundo ri.

PsB

A. A piada era engraçada. 0
B. O meu timing foi perfeito. 1

67

28. Seu chefe lhe dá muito pouco tempo para realizar uma tarefa, mas mesmo assim você consegue concluí-la.

AbB

A. Sou bom no meu trabalho. 0
B. Sou uma pessoa eficiente. 1

29. Você vem se sentindo esgotado ultimamente.

PmM

A. Nunca tenho oportunidade de relaxar. 1
B. Estive excepcionalmente ocupado durante a semana. 0

30. Você convida uma pessoa para dançar e ela se recusa.

PSM

A. Não sou bom dançarino. 1
B. Ele(a) não gosta de dançar. 0

31. Você salva uma pessoa de morrer sufocada.

AbB

A. Conheço uma técnica para impedir que alguém se sufoque. 0
B. Sei como agir em situações de crise. 1

32. Seu parceiro amoroso pede um tempo para que as coisas esfriem um pouco.

AbM

A. Sou muito egocêntrico. 1
B. Não lhe dedico tempo suficiente. 0

33. Uma amiga diz algo que fere seus sentimentos.

PmM

A. Ela sempre diz coisas sem pensar. 1
B. Minha amiga estava de mau humor e desforrou em cima de mim. 0

34. Seu empregador o procura para pedir sua opinião.

AbB

A. Sou um especialista na área em que fui consultado. 0
B. Sou bom para dar conselhos úteis. 1

68

35. Um amigo lhe agradece por tê-lo ajudado a superar maus

momentos.

AbB

- A. Gosto de ajudar os amigos nos momentos difíceis. 0
B. Preocupo-me com as pessoas. 1

36. Você se diverte a valer numa festa.

PsB

- A. Todos foram muito simpáticos. 0
B. Fui muito simpático. 1

37. Seu médico lhe diz que você está em excelente forma física.

AbB

- A. Não deixo de fazer exercícios regularmente. 0
B. Sou muito consciente da minha saúde. 1

38. Seu cônjuge (namorado/namorada) leva-o para passar um fim de semana romântico.

PmB

- A. Ele(a) precisava espalhar um pouco. 0
B. Ele(a) gosta de conhecer novos lugares. 1

39. O seu médico o adverte para comer menos açúcar.

PsM

- A. Não dou muita atenção à minha dieta alimentar. 1
B. É impossível evitar o açúcar, tudo é feito com ele. 0

40. Você é convidado para chefiar um projeto importante.

PmB

- A. Acabei de concluir com êxito um projeto semelhante. 0
B. Sou um bom supervisor. 1

41. Você e seu cônjuge (namorado/namorada) vêm brigando muito ultimamente.

PsM

- A. Tenho me sentido irritado e tenso. 1
B. Ele(a) tem se mostrado hostil ultimamente. 0

69

42. Você cai muito quando anda de patins.

PmM

- A. Patinando é fácil. 1
B. As pistas são muito íngremes. 0

43. Você recebe um prêmio de prestígio.

AbB

- A. Solucionei um problema importante. 0
B. Era o melhor funcionário. 1

44. Suas ações sofreram uma queda sem precedentes.

AbM

A. Não estava muito por dentro das tendências dos negócios na ocasião. 1

B. Escolhi mal as ações que negocieei. 0

45. Você engordou durante as férias e não consegue perder peso.

PSB

A. As dietas não funcionam a longo prazo. 0

B. A dieta que escolhi não deu certo. 1

46. Você ganhou na loteria.

PmM

A. Foi pura sorte. 0

B. Apostei nos números Certos. 1

47. Você está hospitalizado e poucas pessoas vêm visitá-lo.

PSM

A. Fico irritado quando fico doente. 1

B. Meus amigos não são muito cuidadosos com essas coisas. 0

48. O seu cartão de crédito não é aceito numa loja.

AbM

A. As vezes, superestimo o dinheiro que tenho. 1

B. As vezes, esqueço de pagar a conta do meu cartão de crédito. 0

70

CHAVE DO ESCORE

PmM

PmB

AbM

AbB

ESM

PSM

PSB

Total M

Total B

B - M

Deixe o teste de lado por enquanto. Você verificará seu escore à medida que for lendo o restante deste capítulo.

Estilo Explicativo

QUANDO JOHN TEASDALE LEVANTOU SUAS OBJEÇÕES APÓS MINHA PALESTRA
 au Oxford, por um instante pensei que anos de trabalho podiam ter sido em

vão. Não tinha como saber naquele momento que o desafio de Teasdale resultaria no que eu mais queria - usar nossas descobertas para ajudar as criaturas humanas doentes e necessitadas.

Teasdale admitira na sua refutação que duas em três pessoas tornaram-se desamparadas. Mas, salientou, uma em três resistiu: a despeito do que lhe tivesse acontecido para que se tornasse desamparada, nunca desisti. um paradoxo, e, até que fosse resolvido, minha teoria não poderia ser levada a sério.

Ao deixar o salão de conferências com Teasdale, após a palestra, perguntei-lhe se estaria disposto a trabalhar comigo para vermos se conseguíamos elaborar uma teoria adequada. Ele concordou, e passamos a nos reunir regularmente. Eu vinha de Londres e dávamos longas caminhadas pelos terrenos ajardinados de Oxford e pelos prados arborizados denominados The Backs, discutindo suas objeções. Perguntei qual era sua solução para o problema que ele levantara, sobre quem é vulnerável ao desamparo e quem não é. Fiquei sabendo que, para Teasdale, a solução se resumia no seguinte: como as pessoas explicam a si mesmas as coisas ruins que lhes acontecem, Ele acreditava que pessoas que se dão certos tipos de explicação são suscetíveis ao desamparo. Ensinar-lhes a

71

mudar essas explicações poderia ser um método eficiente no tratamento de sua depressão.

De dois em dois meses durante esse período na Inglaterra fiz viagens de uma semana aos Estados Unidos. Na primeira viagem, quando fui à Universidade da Pensilvânia, verifiquei que minha teoria estava sendo objeto de críticas quase idênticas às de Teasdale. As contestadoras eram duas destemidas estudantes do meu próprio grupo de pesquisas - Lyn Abramson e Judy Carber.

Lyn e Judy tinham-se deixado empolgar pela última novidade - o trabalho de um homem chamado Bernard Weiner. No final dos anos 60, Weiner, jovem psicólogo social do campus da UCLA, começou a conjecturar por que algumas pessoas são grandes realizadoras e outras não. Concluiu que o que realmente importava era a maneira como as pessoas pensavam sobre as causas dos êxitos e dos fracassos. Sua abordagem foi chamada teoria de atribuição. (Isto é, ela perguntava a que fatores as pessoas atribuíam seus êxitos e fracassos.)

Esse enfoque chocava-se com a opinião vigente sobre realização, cuja demonstração clássica era chamada PREE -partial reinforcement extinction effect (EERP - efeito de extinção de reforço parcial). O EERP é uma velha árvore da teoria da aprendizagem. Se você der a um rato uma bolinha de comida cada vez que ele apertar uma barra, chama-se a isso "reforço contínuo"; a relação entre recompensa e esforço é um-a-um, para cada bolinha uma pressão na barra. Se você deixar de lhe dar comida quando ele pressionar a barra ("extinção"), ele a pressionará três ou quatro vezes e desistirá completamente, porque verá que não está mais sendo alimentado, uma vez que o contraste é muito grande. Se, por outro lado, em vez de um reforço um-por-um, você der ao rato um reforço "parcial" - digamos, uma bolinha para cinco ou 10 pressões na barra - e então iniciar a extinção, ele apertará a barra 100 vezes antes de desistir.

O EERP foi demonstrado nos anos 30. Foi o tipo de experimentação que fez a fama de B. E. Skinner e o consagrou como o guru do behaviorismo. Entretanto, o princípio do EERP, embora funcionasse com ratos e pombos, não dava muito certo com seres humanos. Alguns desistiam assim que começava a extinção; outros continuavam.

Weiner imaginava por que o princípio não funcionava com pessoas: aquelas que pensavam que a causa da extinção era permanente (que concluíam, por exemplo: "O experimentador decidiu não me recompensar mais"), desistiam

72

imediatamente, enquanto as que pensavam que a causa era provisória ("Deu um curto-circuito neste maldito equipamento") insistiam, porque achavam que a situação poderia modificar-se e a recompensa voltaria a ser proporcionada. Quando Weiner realizou esse experimento, encontrou os resultados que havia

previsto. Eram as explicações que as pessoas se davam, e não o programa de reforço a que estavam submetidas, que determinavam sua suscetibilidade ao EERP. A teoria da atribuição foi mais longe ainda, ao postular que o comportamento humano é controlado não apenas pela "relação de reforço" no meio ambiente, como também pelo estado mental interno, as explicações que as pessoas dão a si mesmas sobre a maneira como o meio ambiente programa seus reforços.

Esse trabalho teve grande impacto na especialidade, particularmente sobre as pesquisadoras mais jovens como Lyn Abramson e Judy Garber. Ele condicionou toda a sua perspectiva e foi sob sua ótica que elas analisaram a teoria do desamparo aprendido. Por ocasião de minha primeira visita aos Estados Unidos durante minha temporada na Inglaterra, comentei com minhas colegas o que Teasdale me tinha dito, e Lyn e Judy me disseram que ele estava certo e eu estava errado, e que a teoria precisava ser reformulada.

Lyn Abramson tinha ido para a Universidade da Pensilvânia no ano anterior, como aluna do primeiro ano do curso de pós-graduação de psicologia. Foi imediatamente reconhecida como uma das melhores alunas a frequentar o curso nos últimos anos. Contrariando sua aparência - seus jeans remendados e camisas rasgadas -, era uma cabeça de primeira ordem. Propôs-se, primeiramente, a descobrir quais as drogas que provocavam o desamparo aprendido em animais e quais as que tornavam o desamparo menos provável. Estava procurando demonstrar que a depressão e o desamparo eram a mesma coisa, provando que possuíam os mesmos mecanismos químico-cerebrais.

Judy Garber abandonara um programa de psicologia clínica numa universidade do Sul durante um período de crise pessoal. Ao refazer sua vida, apresentou-se espontaneamente para trabalhar de graça no meu laboratório. Disse-me que queria provar ser capaz de dar uma contribuição importante à psicologia e, assim, poder eventualmente matricular-se num programa de pós-graduação de primeira categoria. O pessoal do laboratório não escondia sua admiração ao ver aquela jovem elegantemente trajada, de unhas longas, pintadas, servindo a ração diária dos ratos. Mas a competência

73

de Judy, assim como a de Lyn, logo se tornou evidente, e dentro em pouco foram-lhe confiadas tarefas mais importantes. Naquela primavera de 1975, Judy também estava trabalhando com animais desamparados. Quando surgiu o desafio de Teasdale, tanto Lyn quanto Judy deixaram de lado seus próprios projetos e passaram a trabalhar conosco na reformulação da teoria, a fim de que pudesse ser mais bem aplicada ao gênero humano.

Ao longo de toda a minha carreira, nunca me mostrei adepto da tendência, comum entre os psicólogos, de evitar a crítica. É uma antiga tradição herdada do campo da psiquiatria, com o seu autoritarismo médico e sua relutância em admitir erro. Voltando atrás, pelo menos até Freud, o mundo dos psiquiatras dedicados à pesquisa tem sido dominado por um punhado de déspotas que consideram os dissidentes como uma horda de invasores bárbaros pretendendo usurpar seu domínio. Basta uma palavra crítica de um jovem dissidente para ele ser banido.

Sempre preferi a tradição humanística. Para os cientistas da Renascença, o

crítico era em verdade um aliado que o ajudava a desvendar a realidade. Os árticos no campo da ciência não são como os críticos de arte dramática, que determinam os sucessos e os fracassos. A crítica aos cientistas deve ser encarada como um meio de apontar se eles estão errados, como se se tratasse de outra experiência para ver se ela confirma ou refuta uma teoria. Assim como o princípio jurídico do tribunal é uma das melhores maneiras que o homem concebeu para chegar mais perto da verdade.

Nunca deixo de enfatizar aos meus alunos a importância de acolher a crítica.

"Quem que me digam", foram sempre as minhas palavras. "Neste laboratório, é a originalidade que conta, não o servilismo." Abramson e Garber, para não mencionar Teasdale, me tinham dito, e eu não pretendia declarar hostilidades. Imediatamente, alistei os três como meus aliados para melhorar a teoria. Discutia com meus brilhantes alunos, muitas vezes durante 12 horas consecutivas, trabalhando para que minha teoria incorporasse suas objeções.

Estabeleci dois foros de debates. O primeiro, em Oxford, com Teasdale. O

compromisso de John era com a terapia. Por isso, ao discutirmos a maneira de modificar a teoria, explorávamos a possibilidade de tratar a depressão mudando o modo como as pessoas depressivas explicavam a si mesmas as causas dos maus acontecimentos. O segundo, com Abramson e Garber, na Filadélfia, caracterizava-se pelo particular interesse de Lyn pela etiologia - as causas - das doenças mentais.

74

Teasdale e eu começamos a escrever um trabalho mostrando como a terapia do desamparo e da depressão devia se basear na mudança das explicações das pessoas. Simultaneamente, Abramson e eu iniciamos outro trabalho, demonstrando como o estilo explicativo das pessoas podia provocar o desamparo e a depressão.

Nesse momento, o editor-chefe do Journal of Abnormal Psychology entrou em contato comigo. A controvérsia sobre o desamparo aprendido tinha provocado muitas cartas à redação da publicação, a maioria delas criticando a teoria da mesma forma que John, Lyn e Judy o tinham feito. O editor esteve planejando dedicar uma edição inteira da publicação ao assunto e queria saber se eu escreveria

um dos artigos. Concordei e convenci Lyn e John a me permitirem fundir os dois trabalhos em que vínhamos trabalhando separadamente. Achava importante que a teoria, ao ter essa excelente oportunidade de ser divulgada, já incorporasse as respostas aos ataques que vinha recebendo.

Nosso enfoque tinha pontos em comum com a teoria da atribuição de Weiner, mas dele diferia em três aspectos. Primeiro, estávamos interessados em hábitos de explicação, não apenas numa explicação isolada que uma pessoa dá a um insucesso específico. Sustentávamos que existia um estilo de explicação: nós todos tínhamos um estilo de ver as causas e, se tivéssemos oportunidade, imporíamos esse hábito ao nosso mundo. Segundo, enquanto Weiner referia-se a duas dimensões de explicação - permanência e personalização -, introduzimos uma terceira: abrangência. (Já vamos explicar esses conceitos.) Terceiro, enquanto Weiner estava interessado em realização, nós nos concentrávamos em doenças mentais e terapia.

A edição especial do Journal of Abnormal Psychology foi publicada em fevereiro de 1978. Continha o artigo que Lyn, John e eu havíamos escrito, refutando antecipadamente as principais objeções à teoria do desamparo aprendido. O trabalho foi bem recebido e gerou ainda mais pesquisas do que a teoria do desamparo original suscitara. Elaboramos então o questionário que

você respondeu no início deste capítulo. Com a criação do questionário, o estilo explicativo podia ser facilmente medido e nossa abordagem passava a ter condições de ser aplicada na vida real, além dos limites do laboratório, contribuindo para a solução de problemas humanos.

Todos os anos, a American Psychological Association concede o Prêmio para as Carreiras Iniciais ao psicólogo que se destaque por sua contribuição

75

científica nos primeiros anos de carreira. Eu o receberei em 1976, pela teoria do desamparo. Lyn Abramson o ganhou em 1982, pela reformulação da mesma teoria.

Quem Não Desiste Nunca?

COMO VOCÊ PENSA A RESPEITO DAS CAUSAS DOS INFORTÚNIOS, PEQUENOS

e grandes, que se abatem sobre você? Algumas pessoas, as que desistem facilmente, dizem habitualmente de seus infortúnios: "Só podia acontecer comigo. Vai durar para sempre e vai comprometer tudo que estou fazendo." Outros, aqueles que resistem a se entregar à adversidade, dizem: "Foram as

Aprenda a ser otimista.txt

circunstâncias. Vai passar logo e, além do mais, a vida ainda tem muito o que oferecer."

Sua maneira habitual de explicar os maus acontecimentos, seu estilo explicativo, é muito mais do que as palavras que você anuncia quando fracassa. É um hábito de pensar adquirido na infância e na adolescência. Seu estilo explicativo emana diretamente da maneira como vê o lugar que ocupa no mundo - se se considera uma pessoa possuidora de méritos ou desprovida de qualidades, inútil. É a marca que o distingue como otimista ou pessimista.

O teste a que você se submeteu no início deste capítulo destina-se a revelar seu estilo explicativo.

HÁ TRÊS DIMENSÕES CRUCIAIS PARA O SEU ESTILO EXPLICATIVO: PERMANÊNCIA, abrangência e personalização.

Permanência

AS PESSOAS QUE DESISTEM COM FACILIDADE ACREDITAM QUE AS CAUSAS

dos maus acontecimentos que ocorrem em suas vidas são permanentes, persistem, afetando tudo o que fazem. As que resistem ao desamparo acreditam que as causas dos infortúnios são passageiras.

76

PERMANENTES (Pessimistas): / PASSAGEIRAS (Otimistas):

"Estou liquidado." / "Estou exausto."

"Os regimes nunca funcionam." / "Os regimes não funcionam quando você come fora."

"Você sempre resmunga." / "Você resmunga quando não limpo meu quarto."

"O patrão é um f-d-p." / "O patrão está de mau humor."

"Você nunca fala comigo." / "Você não tem falado comigo ultimamente."

Se pensa sobre os reveses em termos de sempre e nunca, você tem um estilo pessimista. Se pensa em termos de às vezes e ultimamente, se usa gradações e atribui os reveses a condições transitórias, você tem um estilo otimista.

Agora, confira seu teste. Vejamos cinco itens marcados com as letras "PmM" que significam Permanência Má), as perguntas de números 5, 13, 20, 21, 29, 42 e 46.

Essas perguntas testaram sua tendência a julgar permanentes as causas dos infortúnios. Cada resposta seguida de 0 é otimista. As seguidas de 1 são pessimistas. Portanto, se você escolher, por exemplo, "Não sou bom para guardar datas de aniversário" (pergunta 5), em vez de "Estava preocupado com outras coisas" para explicar por que esqueceu o aniversário de sua mulher ou de seu marido, você escolheu um motivo mais permanente e, consequentemente, pessimista.

Totalize os números na margem direita das perguntas PmM. Transcreva a para a linha PmM na chave do escore na página 71.

Se tiver totalizado 0 ou 1, você é muito otimista nessa dimensão (Permanência);

2 ou 3 é um escore moderadamente otimista;

4 é médio;

5 ou 6 é muito pessimista; e

se você tiver marcado 7 ou 8, verificará que a Terceira Parte deste livro - "Mudando: Do Pessimismo para o Otimismo" - lhe será muito útil.

77

Eis por que a permanência conta tanto - e aí está nossa resposta ao desafio de John Teasdale sobre a razão de algumas pessoas ficarem desamparadas para sempre enquanto outras se recuperam imediatamente.

Os reveses fazem com que qualquer um fique pelo menos momentaneamente desamparado. É como um soco no estômago. Dói, mas a dor passa - para algumas pessoas quase instantaneamente. São as pessoas cujos resultados totalizam 0 ou 1. Para as outras, a dor permanece; ela ferve, ela corrói, e acaba se transformando em rancor. Essas pessoas são as que somam 7 ou 8 pontos. Entregam-se ao desamparo durante dias e até meses, até mesmo diante de pequenos contratempos. São capazes de nunca mais se recuperarem de grandes reveses.

O ESTILO OTIMISTA DE EXPLICAR OS BONS ACONTECIMENTOS É JUSTAMENTE O oposto do estilo otimista de explicar os maus acontecimentos. As pessoas que acreditam que os bons acontecimentos têm causas permanentes são mais otimistas do que as que acreditam que eles têm causas temporárias.

TEMPORÁRIAS (Pessimistas):

"É o meu dia de sorte."
"Faço força."
"O meu adversário cansou."

PERMANENTES (Otimistas):

"Tenho sempre sorte."
"Sou talentoso."
"O meu adversário não é bom."

As pessoas otimistas explicam os bons eventos a si mesmas em termos de causas permanentes: características, habilidades, sempre. Os pessimistas denominam as causas transitórias de: estados de espírito, esforço, às vezes.

Provavelmente, você notou que algumas perguntas do teste (exatamente a metade, para ser preciso) se referem a bons acontecimentos; por exemplo: "Você ganhou muito dinheiro com a venda de ações." Compute as marcadas com as letras "PmB" (Permanência Boa): 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38 e 40.

As seguidas de 1 são as respostas permanentes, otimistas. Some os números do lado direito. Escreva o total na linha "PmB" na chave do escore (página 71).

78

Se o seu total for 7 ou 8, você é muito otimista sobre as probabilidades dos bons acontecimentos continuarem;
6 é um escore moderadamente otimista;
4 ou 5 é médio;
3 é moderadamente pessimista; e
0, 1 ou 2 é muito pessimista.

As pessoas que acreditam que os bons acontecimentos têm causas

Página 42

permanentes esforçam-se ainda mais depois de terem sido bem-sucedidas. As que atribuem razões temporárias aos bons acontecimentos podem desistir depois de serem bem-sucedidas, acreditando que o sucesso foi uma casualidade.

Abrangência: O Específico contra o Universal

A PERMANÊNCIA TEM A VER COM O TEMPO. A ABRANGÊNCIA, COM O ESPAÇO.

Vejamos um exemplo: numa grande firma de varejo, metade do departamento de contabilidade foi despedido. Dois dos contadores, Nome Kevin, ficaram deprimidos. Durante muitos meses, não podiam nem pensar em procurar outro emprego e evitavam qualquer tarefa que lhes lembrasse cálculos contábeis, até mesmo o preenchimento da declaração do imposto de renda. Nora, entretanto, continuou sendo uma esposa carinhosa e diligente. Sua vida social prosseguiu normalmente, sua saúde manteve-se ótima, e ela passou a trabalhar três vezes por semana. Em contrapartida, Kevin desabou. Esqueceu a mulher e o filho pequeno, ficando o tempo todo ensimesmado. Recusava-se a ir a festas, dizendo que não podia ver gente. Não achava graça nas piadas. Pegou um resfriado que durou todo o inverno, e desistiu de correr todas as manhãs.

Algumas pessoas são capazes de arquivar seus problemas e continuar tocando

a vida mesmo quando um de seus aspectos importantes - o trabalho ou o relacionamento amoroso, por exemplo - esteja em crise. Outros se descabelam por qualquer coisa, dramatizam. Quando um fio de suas vidas cede, lá se vai todo o tecido.

Trocando em miúdos: as pessoas que dão explicações universais para seus insucessos desistem de tudo quando ocorre um revés numa determinada área.

79

As pessoas que dão explicações específicas podem se sentir desamparadas naquele segmento de suas vidas, o que não as impede, entretanto, de cuidar corajosamente dos demais.

Eis aqui alguns exemplos de explicações universais e específicas de maus acontecimentos:

UNIVERSAIS (Pessimistas): / ESPECÍFICAS (Otimistas):

"Todos os professores são injustos." / "O professor Seligman é injusto."

"Eu sou repulsiva."

"Eu sou repulsiva para ele."

"Os livros são inúteis." / "Este livro é inútil."

Nora e Kevin obtiveram o mesmo escore alto na dimensão de permanência do teste. Eram ambos pessimistas nesse particular. Quando foram despedidos, ambos ficaram deprimidos por muito tempo. Mas registraram escores diferentes na dimensão de abrangência. Kevin acreditava que a dispensa iria comprometer tudo o que tentasse fazer; passou a se considerar um fracassado, um incompetente. Nora achou que os acontecimentos adversos tinham motivos muito específicos. Quando foi despedida, pensou que não era boa em contabilidade.

Naquelas longas caminhadas em Oxford com John Teasdale, pegamos o paradoxo que ele citou - sobre quem desiste e quem não desiste-, o dividimos em três partes e fizemos três previsões sobre os dois grupos.

A primeira era que a dimensão de permanência determina o tempo de desistência de uma pessoa. Explicações permanentes para acontecimentos adversos produzem desamparo duradouro e explicações temporárias produzem adaptabilidade.

A segunda previsão era sobre abrangência. Explicações universais, de caráter

genérico, produzem desamparo num raio de muitas situações, e explicações específicas produzem desamparo somente na área em crise. Kevin era vítima da dimensão de abrangência. Ao ser despedido, achou que a causa era genérica,

Aprenda a ser otimista.txt
e agiu como se o desastre tivesse atingido todos os aspectos de sua vida.

80

O escore de abrangência de Kevin revelou que ele era catastrofizador. A terceira previsão dizia respeito à personalização, de que falaremos daqui a pouco.

Você costuma catastrofizar? Catastrofizou nesse teste? Por exemplo, ao responder à pergunta 18, você atribuiu a derrota ao fato de não ser um bom atleta (universal) ou à circunstância de não ser muito bom naquela modalidade de competição (específica)? Separe cada pergunta assinalada com as letras "AbM" (Abrangência Má): 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44 e 48.

Some os números na margem direita e escreva o total na linha "AbM" da chave do escore (página 71).

Um total 0 ou 1 é muito otimista;
2 ou 3 é um escore moderadamente otimista;
4 é médio;
5 ou 6 é moderadamente pessimista; e
7 ou 8 é muito pessimista.

O estilo explicativo otimista para os bons acontecimentos é o oposto do estilo explicativo para os maus acontecimentos. O otimista acredita que os maus acontecimentos têm causas específicas, ao passo que os bons acontecimentos favorecerão tudo o que fizer; o pessimista acredita que os maus acontecimentos têm causas universais e que os bons acontecimentos são causados por fatores específicos. Quando ofereceram a Nora a oportunidade de voltar a trabalhar temporariamente na companhia, ela pensou: "Finalmente, concluíram que não podem passar sem mim." Quando fizeram a mesma proposta a Kevin, ele pensou: "Eles devem estar mesmo precisando de gente."

ESPECÍFICAS (Pessimistas): / UNIVERSAIS (Otimistas):

"Sou bom em matemática." / "Sou bom."

"Meu corretor conhece ações de petróleo." / "Meu corretor conhece Wall Street."

"Fui charmoso com ela." / "Fui charmoso."

81

Compute a abrangência do seu otimismo nos bons acontecimentos. Verifique cada item marcado com "AbB": 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37 e 43.

Cada resposta seguida de 0 é pessimista (específica). Quando respondeu à pergunta 35 sobre a sua reação ao agradecimento de um amigo por tê-lo ajudado, você disse: "Gosto de ajudar os amigos nos momentos difíceis" (específico e pessimista) ou "Preocupo-me com as pessoas" (universal e otimista)?

Totalize o seu escore e escreva-o na linha "AbB".

Um escore de 7 ou 8 é muito otimista;
6 é um escore moderadamente otimista;
4 ou 5 é médio;
3 é moderadamente pessimista; e
0, 1 ou 2 é muito pessimista.

A Matéria da Esperança

A ESPERANÇA TEM SIDO AMPLAMENTE EXPLORADA PELOS PREGADORES,

políticos e vendedores. O conceito de estilo explicativo traz esperança aos laboratórios, onde os cientistas podem dissecá-lo a fim de compreender como ele funciona.

Termos ou não termos esperança depende de duas dimensões do nosso estilo explicativo: abrangência e permanência. Encontrar razões temporárias e específicas para os infortúnios é a arte da esperança: as razões temporárias limitam o desamparo no tempo e as razões específicas limitam o desamparo à situação original. De outra parte, as razões permanentes estendem o desamparo ao futuro distante e as razões universais espalham o desamparo por todas as suas iniciativas. Atribuir razões permanentes e universais para o infortúnio é praticar o desespero.

82

SEM ESPERANÇA / ESPERANÇOSO

"Sou burro." / "Estou de ressaca."

"Os homens são tiranos." / "Meu marido não estava numa boa."

"Aposto que esse tumor é cancer." / "Aposto que esse tumor é benigno."

Talvez o resultado mais importante do seu teste seja o seu escore de esperança (ESM). Some o seu total "AbM" ao total "PmM" e tem o seu escore para maus acontecimentos.

Se for, 0, 1 ou 2, você é extraordinariamente esperançoso;

3, 4, 5 ou 6 é um escore moderadamente esperançoso;

7 ou 8 é médio;

9, 10 ou 11 é moderadamente sem esperança, e

12, 13, 14, 15 ou 16 é extremamente sem esperança.

As pessoas que dão explicações permanentes e universais para os seus problemas tendem a entrar em colapso quando sob pressão, por muito tempo e diversas situações.

Nenhum outro resultado isolado é tão importante quanto o seu escore de esperança.

Personalização: Interna contra Externa
(Interior contra Exterior)

É UM ASPECTO FINAL DO ESTILO EXPLICATIVO: PERSONALIZAÇÃO.

Uma ocasião, vivi com uma mulher que punha a culpa de tudo em cima de mim. A comida ruim de um restaurante, vôos atrasados e até o vinco mal feito de calças que voltavam da tinturaria.

- Querida - eu disse um dia, exasperado após ter sido repreendido porque o secador de cabelos não funcionava - você é a criatura que mais exterioriza as contrariedades que já conheci.

- É verdade - esbravejou - e você é o culpado!

83

Quando acontecem coisas ruins, podemos nos culpar (interiorizar) ou podemos culpar outras pessoas pelas circunstâncias (exteriorizar). As pessoas que se culpam têm, conseqüentemente, pouca auto-estima. Julgam-se sem valor, sem talento e desprezíveis. As pessoas que põem a culpa nos acontecimentos externos não perdem a auto-estima quando ocorrem reveses. No fundo, gostam mais de si mesmas do que as pessoas que se culpam pelos tropeços da vida.

Aprenda a ser otimista.txt

Um nível baixo de auto-estima deriva geralmente de um estilo interiorizado com relação aos maus acontecimentos.

INTERIORIZADO (Baixa auto-estima) / EXTERIORIZADO (Alta auto-estima)

"Sou burro." / "Você é burro."

"Não sou bom jogador de pôquer." / "Não tenho sorte no pôquer."

"Sou inseguro." / "Cresci na pobreza."

Confira os seus escores de "PsM" (Personalização Má); as perguntas são: 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41 e 47.

Os itens seguidos de 1 são pessimistas (interiores ou pessoais). Totalize o seu escore e escreva-o na linha "PsM" da chave do escore na página 71.

Um escore de 0 ou 1 indica elevada auto-estima;
2 ou 3 indica auto-estima moderada;
4 é um escore médio;
5 ou 6 indica uma auto-estima baixa; e
7 ou 8 indica uma auto-estima muito baixa.

Das três dimensões do estilo explicativo, a personalização é a mais fácil de se entender. Afinal, uma das primeiras coisas que uma criança aprende a dizer é:

"Foi ele, não fui eu!" A personalização também é a dimensão mais fácil de ser superestimada. Ela controla apenas o que você sente sobre si mesmo, mas a abrangência e a permanência - as dimensões mais importantes - controlam o que você faz; quanto tempo você fica desamparado e em quantas situações.

84

A personalização é a única dimensão fácil de ser camuflada. Se eu lhe disser para falar sobre os seus problemas de uma maneira exteriorizada, você será capaz de fazê-lo - mesmo que seja um introvertido crônico. Você poderá divagar, pondo a culpa nos outros pelos seus problemas. Entretanto, se for pessimista e eu lhe disser para discorrer sobre os seus problemas conferindo-lhes causas temporárias e específicas, você não será capaz de fazê-lo (a menos que tenha dominado as técnicas da Terceira Parte: "Mudando: Do Pessimismo para o Otimismo").

Uma última informação antes que você comece a totalizar os seus resultados:

O estilo otimista de explicar os bons eventos é o oposto do usado para os maus acontecimentos. É interno e não externo. As pessoas que acreditam que são causadoras de coisas boas em geral gostam mais de si mesmas do que as que julgam que as boas coisas derivam de outras pessoas ou de outras circunstâncias.

EXTERIORIZADO (Pessimistas): / INTERIORIZADO (Otimistas):

"Um golpe de sorte..." / "Posso tirar partido da sorte."

"A habilidade de meus colegas..." / "Minha habilidade..."

O seu último escore é "PsB", Personalização Boa. As perguntas relevantes são: 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36 e 45.

Os itens seguidos de 0 são exteriorizados e pessimistas. Os seguidos de 1 são interiorizados e otimistas.

Aprenda a ser otimista.txt

Escreva o seu escore total na linha "PsB" da chave do escore na página

71.

Um escore de 7 ou 8 é muito otimista;
6 é um escore moderadamente otimista;
4 ou 5 é médio;

3 é moderadamente pessimista; e
0, 1 ou 2 é muito pessimista.

Você agora pode computar seus totais gerais.

Primeiro, some os três M ($PmM + AbM + PsM$). Este é o seu Total M (maus acontecimentos).

85

Em seguida, some os três escore B ($PmB + AbB + PsB$). Este é o seu Total B (bons acontecimentos).

Subtraia M de B. Este é o seu resultado final ($B - M$).

Vejamos agora o que esses totais significam:

Se o seu escore M ficar entre 3 e 6, você é maravilhosamente otimista e não necessitará dos capítulos que abordam a "Mudança";

Se ele se situar entre 6 e 9, você é moderadamente otimista;
10 a 11 é mais ou menos a média;
12 a 14 é moderadamente pessimista; e
o que exceder de 14 está clamando por modificações.

Se o seu escore B é 19 ou acima disso, você pensa com muito otimismo sobre os bons acontecimentos;

Se ficar entre 17 e 19, seu julgamento é moderadamente otimista;

Entre 14 e 16 é a média aproximada;

11 a 13 indica que você pensa de forma muito pessimista; e um escore de 10 ou menos indica grande pessimismo.

Finalmente, se o seu escore $B - M$ for acima de B, você é muito otimista;

Se ficar entre 6 e 8, você é moderadamente otimista;

3 a 5 é média;

1 ou 2 é um escore moderadamente pessimista;

um escore de 0 ou menos é muito pessimista.

Advertência sobre a Responsabilidade

EMBORA SEJAM EVIDENTES AS VANTAGENS DE APRENDER O OTIMISMO - há alguns perigos. Temporários? Circunscritos? Tudo bem. Quero que minhas depressões sejam curtas e limitadas. Quero me recuperar rapidamente. E se suas causas forem externas? Será justo culpar outras pessoas por seus reveses?

Sem dúvida, queremos que as pessoas assumam as consequências das confusões que aprontam, que sejam responsáveis pelos seus atos. Certas

86

doutrinas psicológicas prejudicam nossa sociedade ajudando a corroer a responsabilidade pessoal. O mal é rotulado erroneamente de insanidade; os maus modos são levados à conta de neuroses; pacientes "tratados com êxito" negligenciam suas obrigações para com suas famílias porque elas não lhes proporcionam realização pessoal. A questão é saber se a mudança de conceitualização sobre as causas dos reveses, que deixariam de ser interiores para se exteriorizarem ("A culpa não é minha... é falta de sorte"), não mina a responsabilidade.

Aprenda a ser otimista.txt

Sou contra qualquer estratégia que contribua para erodir ainda mais a responsabilidade. Não acredito que as pessoas devam mudar radicalmente suas convicções, transformando seu processo mental interior em exterior, por atacado. Todavia, há uma condição em que isso não pode deixar de ser feito: a depressão. Como veremos no próximo capítulo, as pessoas deprimidas geralmente assumem muito mais responsabilidade pelas adversidades do que lhes cabe.

Há um assunto mais profundo a ser considerado: por que motivo, antes de tudo, as pessoas devem assumir a responsabilidade por seus reveses. A resposta, quero crer, é porque queremos que as pessoas mudem, e sabemos que elas não o farão se não assumirem responsabilidade. Se quisermos que as pessoas mudem, a interiorização não é tão decisiva quanto a permanência. Se você acreditar que a causa do seu infortúnio - estupidez, falta de talento, feiúra - é permanente, não agirá para modificá-la. Não fará nada para se aperfeiçoar. Se quisermos que as pessoas sejam responsáveis pelos seus atos, então, sim, devemos de querer que elas tenham um estilo interior. E, o que é mais importante: as pessoas precisam adotar um estilo temporário em relação aos reveses - precisam acreditar que, sejam quais forem as causas, elas podem ser modificadas.

E se Você For um Pessimista?

FAZ MUITA DIFERENÇA SE O SEU ESTILO É PESSIMISTA. SE O SEU SCORE NO

teste foi fraco, há quatro áreas onde você encontrará (e provavelmente já encontrou) problemas. Primeiro, como veremos no próximo capítulo, você tem tendência a ficar deprimido com facilidade. Segundo, é possível que o seu rendimento no trabalho esteja aquém do seu talento. Terceiro, sua saúde física - e seu

87

sistema imunológico - provavelmente deixam a desejar, e o quadro atual poderá piorar à medida que você envelhecer. Finalmente, a vida não é tão prazerosa quanto deveria ser. O estilo explicativo pessimista é uma desgraça.

Se o score do seu pessimismo situa-se num nível médio, ele não chegará a constituir problema em tempos normais. Mas nas crises, nos tempos difíceis que a vida reserva a todos nós, é quase certo que você pagará um preço indevido.

Quando for vítima de um revés, tudo indica que ele o deixará mais deprimido do que seria razoável. Como você reage normalmente quando suas ações caem, quando é rejeitado por alguém que ama, quando não consegue o emprego que pleiteava? Como mostra o próximo capítulo, você ficará muito triste. Perderá a alegria de viver. Será praticamente impossível para você enfrentar qualquer tipo de desafio. O futuro lhe parecerá tenebroso. E você se sentirá assim durante muitos dias e até mesmo meses. Sem dúvida, você já se sentiu dessa maneira muitas vezes; a maioria das pessoas reage desse modo.

Entretanto, embora essas rasteiras possam ser um fato corriqueiro, isso não quer dizer que ele seja aceitável ou que a vida tenha de ser necessariamente assim. Se você usar um estilo explicativo diferente, estará mais bem aparelhado para enfrentar tempos difíceis e evitar que eles o levem à depressão.

Mas isso está longe de esgotar as vantagens de um novo estilo explicativo.

Se o seu grau de pessimismo for médio, você estará atravessando a vida num nível inferior ao que faz jus por força de seus talentos. Como você verá nos Capítulos 6, 8 e 9, mesmo um grau médio de pessimismo compromete seu desempenho no colégio, no trabalho e nos esportes, o que também é verdade no que diz respeito à sua saúde física. O Capítulo 10 ilustra como, ainda que você seja apenas discretamente pessimista, sua saúde pode não ser das melhores. É de se supor que sofrerá de doenças crônicas decorrentes do envelhecimento prematuro e mais penoso do que o necessário. O seu sistema imunológico poderá não funcionar tão bem quanto deveria; você também poderá ser

acometido de maior número de doenças infecciosas e sua recuperação poderá ser mais lenta.

Se você recorrer às técnicas expostas no Capítulo 12, poderá elevar seu nível diário de otimismo. Reagirá às adversidades normais da vida muito mais positivamente e se recuperará dos reveses com muito mais rapidez do que antes. Realizará mais no trabalho, no colégio e nas praças de esporte. E, a longo prazo, até o seu corpo o servirá melhor.

88

Capítulo 4

Pessimismo Agudo

QUANDO NOS ENCONTRAMOS NUM ESTADO PESSIMISTA, MELANCÓLICO, estamos atravessando uma versão branda de um distúrbio mental mais grave: a depressão. A depressão é o pessimismo na sua expressão mais contundente, e para compreendermos esse fenômeno sutil ajuda observar sua forma mais abrangente, mais aguda. Essa é a técnica usada pelo autor e ilustrador David Macaulay para nos mostrar como funcionam pequenos aparelhos do dia-a-dia. Num de seus livros campeões de vendas, ele nos mostra, por exemplo, como funciona um relógio de pulso, desenhando o mecanismo de um relógio imenso, ampliado muitas vezes, cujas peças são grandes e facilmente reconhecíveis, e nos leva para um passeio pelo seu interior. Um estudo sobre a depressão ilumina de maneira semelhante o pessimismo. A depressão, é claro, impõe

um estudo à parte, mas ela também tem muito a revelar às pessoas interessadas tão-somente com o estado mental que chamamos de pessimismo.

Quase todos nós passamos por fases de depressão e sabemos como esse estado

psíquico é capaz de envenenar a vida diária. Para alguns, é uma experiência rara,

que só ocorre quando nossas melhores esperanças entram em colapso simultaneamente. Para muitos de nós, entretanto, ela é mais familiar. Trata-se de um

estado que nos domina quando nos sentimos derrotados. Para outros ainda, é uma companheira constante, empanando a alegria até de nossos melhores momentos e pintando com tintas mais negras os tempos já de si cinzentos.

Até pouco tempo, a depressão era um mistério. Quem era mais suscetível de contraí-la, de onde vinha, como dissipá-la - tudo eram enigmas. Hoje,

89

graças a 25 anos de intensas pesquisas científicas levadas a efeito por centenas de psicólogos e psiquiatras do mundo inteiro, já se tem um perfil das respostas a essas perguntas.

Há três tipos de depressão. O primeiro é chamado de depressão normal, do tipo que todos nós conhecemos bem. Ela deriva da dor e da perda, consequência inevitável do fato de pertencermos à espécie sapiente - criaturas que

pensam sobre o futuro. Não conseguimos os empregos que queremos. Nossas ações se desvalorizam. Somos rejeitados pelas pessoas que amamos; nossas mulheres e nossos maridos morrem. Fazemos palestras medíocres e escrevemos livros ruins. Ficamos velhos. Quando essas perdas ocorrem, o que sucede é normal e previsível: sentimo-nos tristes e desamparados. Tornamo-nos passivos e letárgicos. Acreditamos, com a mais absoluta convicção, que nossas perspectivas são negras e que nos falta talento para torná-las brilhantes. Não fazemos

nosso trabalho direito e nos ausentamos com frequência. Desaparece o prazer das atividades que apreciávamos, e perdemos o interesse por comida, companhia ou sexo. Não conseguimos dormir.

Aprenda a ser otimista.txt

Mas, depois de algum tempo, por um desses misteriosos benevolentes da natureza, começamos a nos sentir melhor. A depressão normal é extremamente comum - é o resfriado das doenças mentais. Tenho constatado repetidamente que, a qualquer momento, 25% de nós em média vivenciam um episódio de depressão pelo menos de forma suave.

Os outros dois tipos de depressão são chamados de distúrbios depressivos:

a depressão unipolar e a bipolar. Ambas proporcionam trabalho diário a psicólogos clínicos e psiquiatras. O que determina a diferença entre elas é a existência ou não de manias. Mania é uma condição psicológica apresentando sintomas que parecem o oposto da depressão: euforia sem propósito, grandiosidade, fala e ação frenética e auto-estima inflacionada.

A depressão bipolar sempre acarreta episódios maníacos; também é chamada depressão maníaca (tendo a mania como um pólo e a depressão como outro). Os depressivos unipolares nunca registram episódios maníacos. Outra diferença entre as duas é que a depressão bipolar é muito mais hereditária. Se um de dois gêmeos idênticos tiver depressão bipolar, há 72% de possibilidades de que o outro também tenha. (Isso se aplica somente a 14% dos irmãos gêmeos. Os irmãos gêmeos não são mais intimamente relacionados entre si do que quaisquer outros irmãos de uma mesma família, mas, como nasceram na mesma hora e

90

foram criados juntos pelos mesmos pais, uma comparação entre os dois tipos de gêmeos ajuda-nos a separar o que é aprendido do que é herdado geneticamente.) A depressão bipolar responde estranhamente a uma "droga maravilha", o carbonato de lítio. Em mais de 80% dos casos de depressão bipolar, o lítio alivia a mania de forma considerável e, menos acentuadamente, a depressão. Ao contrário das depressões normal e unipolar, a depressão maníaca é uma doença, apropriadamente considerada como um distúrbio do corpo e tratada clinicamente.

Resta saber se a depressão unipolar, também classificada como distúrbio, e

a depressão normal são relacionadas. Acredito que sejam a mesma coisa, diferenciando-se apenas quanto ao número de sintomas e sua gravidade. Uma pessoa pode ser diagnosticada como sendo portadora de depressão unipolar e ser rotulada como paciente, enquanto outra, examinada por apresentar sintomas pronunciados de depressão normal, pode não ser considerada como uma paciente. A diferença entre as duas é sutil. Pode ser uma distinção estabelecida a partir da rapidez com que duas pessoas procurem tratamento ou se suas apólices de seguro cobrem depressão unipolar ou até que ponto elas aceitam sem constrangimento o estigma de serem rotuladas como pacientes.

O meu ponto de vista pessoal diverge radicalmente da opinião médica

dominante, que sustenta que a depressão unipolar é uma enfermidade e a depressão normal não passa de um abatimento moral passageiro destituído de interesse clínico. Esta é a concepção vigente, apesar da total falta de provas de que a depressão unipolar seja mais do que a depressão normal grave. Ninguém estabeleceu o tipo de distinção entre elas que foi estabelecido, por exemplo, entre os anões e as pessoas baixas normais - uma diferenciação qualitativa.

O correto, a meu ver, é que a depressão normal e a depressão unipolar

sejam reconhecidas exatamente da mesma maneira. Ambas envolvem os mesmos quatro tipos de mudança negativa: de pensamento, de disposição, de comportamento e de resposta física.

Lembro-me de uma ex-aluna minha, a quem chamarei de Sophie. Ela ingressara na Universidade da Pensilvânia após ter concluído o curso secundário com distinção. Tinha sido líder da turma, oradora oficial e animadora de torcida muito bonita e popular. Conseguia com facilidade tudo o que Queria: boas notas e uma legião de admiradores que disputavam seu afeto. Era filha única, o orgulho dos pais, ambos profissionais bem-sucedidos; suas vitórias eram

91

triunfo deles, suas derrotas, a agonia deles. Seus amigos puseram-lhe o apelido de "Garota Dourada".

Quando a conheci, em tratamento no primeiro ano do curso, já não era uma garota dourada. Sua vida amorosa e sua vida universitária eram um só desastre, e ela estava profundamente deprimida. Como a maioria dos depressivos, procurara tratamento não após uma ocorrência traumática, mas sim depois de uma série de contrariedades acumuladas durante muitos meses. Disse que se sentia "vazia". Achava que não havia esperança para ela porque se considerava "desprezada", sem talento, "liquidada". As aulas que freqüentava eram enfadonhas, todo o sistema acadêmico era uma "conspiração para sufocar" sua criatividade, e sua atividade feminista não passava de uma "mistificação sem sentido". No último semestre suas notas tinham sido péssimas. Não era capaz de dar andamento a nenhum de seus projetos. Quando se sentava para fazer os deveres de casa, ficava sem saber qual das pilhas de papéis atacar primeiro. Ficava olhando para a papelada

por uns minutos e acabava desistindo, desesperada, e ligava a TV. Vivía na ocasião com um rapaz que abandonara o curso universitário. Sentia-se explorada e indigna sempre que faziam sexo, e a atividade sexual, que costumava lhe dar prazer, passara a ser uma coisa repugnante.

fizera um curso de filosofia e se sentira particularmente atraída pelo existencialismo. Aceitara a doutrina de que a vida era absurda, e isso também a deixava ansiosa.

Procurei fazer-lhe ver que era uma aluna talentosa e uma mulher bonita, e ela caiu em prantos. "Também consegui enganá-lo!", exclamou.

COMO DISSE, UM DOS QUATRO CRITÉRIOS DE DEPRESSÃO É UMA MUDANÇA

negativa na maneira de pensar. A maneira como você pensa quando está deprimido difere da maneira como pensa quando não está deprimido. Quando está deprimido, você faz um quadro taciturno de si mesmo, do mundo e do futuro. O futuro de Sophie parecia-lhe sem esperança, e ela atribuía isso à sua falta de talento.

Quando você está deprimido, pequenos obstáculos parecem barreiras intransponíveis. Você tem a impressão de que tudo em que toca desfaz-se em cinzas. Você tem um repertório inesgotável de razões explicando que todos os seus êxitos na realidade não passaram de fracassos. A pilha de papéis em cima da mesa de Sophie parecia-lhe uma montanha.

92

Aaron Beck, um dos maiores terapeutas do mundo, teve um paciente que, no meio de uma depressão profunda, conseguiu empapelar as paredes de uma cozinha. O paciente considerou esse feito um fracasso:

Terapeuta: Por que você não considerou o ato de empapelar as paredes da cozinha como uma proeza magistral?

Paciente: Porque as flores não ficaram bem alinhadas.

Terapeuta: Você chegou a concluir o trabalho?

Paciente: Sim.

Terapeuta: A cozinha era sua?

Paciente: Não, ajudei um vizinho a revestir as paredes da cozinha dele.

Terapeuta: Ele fez a maior parte do trabalho?

Paciente: Não, fiz quase tudo. Ele nunca tinha forrado uma parede antes.

Terapeuta: Mais alguma coisa não deu certo? Você não lambuzou tudo de cola? Estragou muito papel? Não deixou tudo na maior desordem?

Paciente: Não, o único problema foi as flores não ficarem alinhadas.

Terapeuta: O desalinhamento das flores foi muito pronunciado?

Paciente (abrindo os dedos um pouquinho): Isso, mais ou menos.

Terapeuta: Em cada rolo de papel?

Paciente: Não... em apenas dois ou três rolos.

Terapeuta: Num total de quantos rolos?

Paciente: De 20 a 25.

Terapeuta: Mais alguém notou?

Paciente: Não. Para dizer a verdade, meu vizinho achou que ficou ótimo.

Terapeuta: Você percebia o defeito quando olhava a parede de uma certa distância?

Paciente: Bem, realmente não.

O paciente achou que um trabalho bem-feito não tinha ficado bom porque, no seu entender, não conseguia fazer nada direito.

Um estilo explicativo pessimista esconde-se no cerne do pensamento depresso. Uma concepção negativa do futuro, do ego e do mundo decorre do fato de vermos as causas das eventuais adversidades como permanentes, abrangentes e pessoais, e considerarmos as causas dos acontecimentos positivos de maneira oposta. Minha deprimida aluna Sophie, por exemplo, atribuí a os

93

seus problemas a sua falta de talento, sua falta de atrativos e à falta de sentido existencial. O empapelador de paredes viu o pequeno problema do alinhamento como uma projeção de sua vida interior.

A segunda maneira de reconhecermos tanto a depressão unipolar quanto a normal é uma mudança negativa no modo de pensar. Quando está deprimido, você se sente péssimo: triste, desanimado, mergulhado num poço de desespero. Você pode ter crises de choro ou já ter superado a fase das lágrimas; nos

seus piores dias Sophie ficava na cama soluçando até a hora do almoço. A vida torna-se amarga. Atividades que antes eram prazerosas passam a ser vistas como um escárnio. As piadas deixam de ser engraçadas para se tornarem insuportavelmente irônicas.

Um estado depressivo geralmente não é ininterrupto. Tipicamente, quando você acorda, ele está próximo do seu grau máximo. Lembranças de seus insucessos passados e temores das perdas que o novo dia na certa trará o deixarão

prostrado na cama. Se você permanecer deitado, seu estado de espírito irá aderir ao seu corpo como um lençol pegajoso. Levantar e enfrentar o dia alivia a tensão, que normalmente melhora à medida que as horas avançam, embora sofra uma recaída no período baixo do seu ciclo básico de repouso e atividade (CBRA), quase sempre das três às seis da tarde. O início da noite pode ser o período menos deprimente do dia. A madrugada, entretanto, se você estiver acordado das três às cinco horas, é o pior.

A tristeza não é a única manifestação de depressão; ansiedade e irritabilidade

muitas vezes estão presentes. Mas quando a depressão torna-se muito intensa, a ansiedade e a irritabilidade diminuem e o indivíduo fica entorpecido, atônito.

O terceiro sintoma da depressão diz respeito ao comportamento, o depressivo apresenta três sintomas de comportamento: passividade, indecisão e tendência suicida.

Frequentemente, as pessoas deprimidas não conseguem dar início a qualquer

tipo de tarefa, a não ser as mais rotineiras, e desistem à primeira dificuldade. Um

romancista, por exemplo, não consegue escrever a primeira palavra. Quando, finalmente, decide-se a começar, desiste ao primeiro tremor da tela do computador

e não volta a escrever durante um mês.

Os indivíduos deprimidos não conseguem tomar uma decisão quando confrontados com diversas alternativas. Um estudante deprimido pede uma

94

pizza pelo telefone e quando lhe perguntam qual a guarnição que prefere, fica olhando, paralisado, para o fone. Após 15 segundos de silêncio, desliga. Sophie não era capaz de começar seus deveres de casa; não conseguia sequer decidir qual a matéria que devia estudar em primeiro lugar.

Muitas pessoas deprimidas pensam em suicídio e chegam a tentá-lo. De um modo geral, têm um ou dois motivos. O primeiro é o desejo de extermínio:

Aprenda a ser otimista.txt

a perspectiva de continuarem no estado em que se encontram é intolerável, sua vontade é acabar com tudo. O outro é a manipulação: querem resgatar o amor, vingar-se, ou ter a última palavra numa discussão.

O sintoma final da depressão tem a ver com o eu físico. A depressão é comumente acompanhada de sintomas físicos indesejáveis; quanto mais grave a depressão, maior o número de sintomas. Os apetites diminuem. Você não tem mais vontade de comer, de fazer amor. Sophie achava o sexo, antes o ponto alto do seu relacionamento com o jovem com quem vivia, repugnante. Até o sono é afetado. Você acorda antes da hora e fica rolando na cama, sem conseguir dormir. Finalmente, o despertador dispara, e você começa um novo dia não só deprimido como exausto.

Esses quatro sintomas - mudanças negativas do modo de pensar, estado de ânimo, comportamento e resposta física - diagnosticam a depressão, seja ela unipolar ou normal. Para ser considerado deprimido, você não precisa apresentar todos os quatro sintomas, e não é necessário tampouco que nenhum específico se manifeste. Entretanto, quanto mais sintomas acusar, e quanto mais intenso for cada um deles, maior certeza você terá de que o problema é depressão.

Teste sua Depressão

Qual o grau de sua depressão neste momento?

Agora, gostaria que você fizesse um teste muito profundo, elaborado por Lenore Radloff, do Center of Epidemiological do National Institute of Mental Health. Esse teste, chamado CES-D (Center for Epidemiological Studies-Depression) - "CEE-D" -, cobre todos os sintomas

95

depressivos. Assinale a resposta que melhor descreve como você se sentiu na última semana.

Durante a última semana

1. Aborreci-me com coisas que geralmente não me aborrecem.

0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).

1 Poucas vezes (1-2 dias).

2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).

3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

2. Não tinha vontade de comer; tinha pouco apetite.

0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).

1 Poucas vezes (1-2 dias).

2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).

3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

3. Senti que não era capaz de afastar a melancolia, mesmo com a ajuda da família e de amigos.

0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).

1 Poucas vezes (1-2 dias).

2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).

3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

4. Senti que não era tão bom quanto as outras pessoas.

0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).

1 Poucas vezes (1-2 dias).

2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).

3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

5. Tive dificuldade em me concentrar.
0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).
1 Poucas vezes (1-2 dias).
2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).
3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

96

6. Senti-me deprimido.
0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).
1 Poucas vezes (1-2 dias).
2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).
3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

7. Senti que tudo o que fazia era com grande esforço.
0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).
1 Poucas vezes (1-2 dias).
2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).
3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

8. Senti-me desamparado em relação ao futuro.
0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).
1 Poucas vezes (1-2 dias).
2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).
3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

9. Pensei que a minha vida foi um fracasso.
0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).
1 Poucas vezes (1-2 dias).
2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).
3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

10. Senti-me amedrontado.
0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).
1 Poucas vezes (1-2 dias).
2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).
3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

11. Meu sono foi agitado.
0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).
1 Poucas vezes (1-2 dias).
2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).
3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

97

12. Senti-me infeliz.
0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).
1 Poucas vezes (1-2 dias).
2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).
3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

13. Falei menos do que de costume.
0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).
1 Poucas vezes (1-2 dias).
2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).

3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

14. Senti-me sozinho.

0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).

1 Poucas vezes (1-2 dias).

2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).

3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

15. As pessoas foram amistosas.

0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).

1 Poucas vezes (1-2 dias).

2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).

3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

16. Não apreciei a vida.

0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).

1 Poucas vezes (1-2 dias).

2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).

3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

17. Tive crises de choro.

0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).

1 Poucas vezes (1-2 dias).

2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).

3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias)

98

18. Senti-me triste.

0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).

1 Poucas vezes (1-2 dias).

2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).

3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

19. Senti que as pessoas não gostavam de mim.

0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).

1 Poucas vezes (1-2 dias).

2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).

3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

20. Não consegui "engrenar".

0 Raramente ou nunca (menos de 1 dia).

1 Poucas vezes (1-2 dias).

2 Ocasionalmente ou moderadamente (3-4 dias).

3 Durante quase todo o tempo (5-7 dias).

É fácil apurar o resultado deste teste. Some os números que você marcou para cada resposta. Se ficou em dúvida e marcou dois números para a mesma pergunta, conte apenas o de valor mais alto. O seu escore ficará entre 0 e 60,

Antes de interpretá-lo, saiba que obter um escore elevado não equivale a um diagnóstico de depressão. Um diagnóstico depende de outros fatores, como a duração de seus sintomas, e só pode ser feito depois de uma entrevista minuciosa com um psicólogo ou psiquiatra habilitado. Na realidade, dá apenas uma indicação precisa do nível dos sintomas depressivos que você apresenta agora.

Se marcar de 0 a 9 pontos, você se situa na categoria dos não-deprimidos,

abaixo da média dos adultos americanos. Um escore de 10 a 15 pontos coloca-o na categoria dos ligeiramente deprimidos; e de 16 a 24 na categoria dos

moderadamente deprimidos. Se marcar acima de 24 pontos, você poderá estar seriamente deprimido.

Se você se situar na categoria dos seriamente deprimidos, ou mesmo em qualquer outra, mas acreditar que será capaz de se matar se tiver oportunidade, aconselho-o a procurar com urgência um terapeuta de doenças mentais. Se o seu escore o classifica como moderadamente deprimido, mas mesmo assim você às vezes pensa em

99

se suicidar, deve consultar um profissional sem perda de tempo. Se ficou entre os moderadamente deprimidos, faça o teste novamente dentro de duas semanas. Se permanecer na mesma categoria, marque uma consulta com um especialista em doenças mentais.

Ao fazer o teste, provavelmente se deu conta de que você mesmo ou alguém a quem ama sofre intermitentemente dessa enfermidade tão comum. Não chega a surpreender que quase todo mundo, ainda que não se trate de uma pessoa deprimida, conheça alguém que seja, uma vez que os Estados Unidos estão sofrendo uma epidemia de depressão sem precedentes. O Dr. Gerald Klerman, quando era diretor do Departamento de Prevenção contra o Uso Abusivo de Álcool e Drogas e Doenças Mentais, cunhou a feliz expressão "Alidade da Melancolia" para descrever nosso tempo.

No fim dos anos 1970, Klerman patrocinou dois grandes estudos sobre a incidência de doenças mentais nos Estados Unidos, e as revelações foram alarmantes. O primeiro, chamado ECA - Epidemiological Catchment Area - Study (Estudo da Área de Incidência Epidemiológica), destinava-se a apurar a quantidade de doenças mentais, de todos os tipos, existentes nos Estados Unidos. Pesquisadores visitaram e entrevistaram 9.500 indivíduos escolhidos ao acaso para representar um perfil da população adulta dos Estados Unidos. Foram todos submetidos ao mesmo exame-diagnóstico por que passa qualquer paciente que procura o consultório de um psicólogo ou psiquiatra conceituado.

Pelo fato de um número inusitadamente elevado de adultos de diferentes faixas etárias ter sido entrevistado, tendo sido perguntado a todos se e quando tinham apresentado sintomas mais acentuados, o estudo delineou um quadro inédito das doenças mentais num espaço de muitos anos e tornou possível detectar as mudanças ocorridas no século XX. Uma das mudanças mais surpreendentes foi a chamada predominância da depressão no decurso de uma vida - isto é, a porcentagem da população que se sentiria deprimida pelo menos uma vez na vida. (Obviamente, quanto mais velho você for, maiores serão suas chances de ter sido vítima de algum distúrbio. A probabilidade de pernas quebradas durante toda uma vida, por exemplo, aumenta com a idade, uma vez que, quanto mais ela for avançada, mais oportunidades você terá tido de quebrar uma perna.)

O que todos os interessados em depressão esperavam era que, quanto mais no início do século uma pessoa tivesse nascido, mais elevada seria sua

100

probabilidade de depressão - isto é, mais episódios depressivos teriam ocorrido em sua vida. Se você tivesse nascido em 1920, teria tido mais chances de sofrer de depressão do que se tivesse nascido em 1960. Antes de verem os resultados, os estatísticos teriam dito que se você tivesse 25 anos na época em que foi entrevistado para o estudo - se tivesse, portanto, nascido por volta de 1955 -, haveria cerca de 6% de chances de já ter tido pelo menos uma crise séria de depressão, e se você tivesse de 25 a 40 anos, seu risco de depressão aguda subiria - digamos, para cerca de 9% - como qualquer estatística cumulativa demonstraria.

Quando os estatísticos consultaram os resultados, depararam com um quadro muito estranho. As pessoas nascidas por volta de 1925 - que por serem mais velhas tinham tido mais chances de terem sido vítimas pelo distúrbio - quase não tinham sofrido de depressão. E quando os pesquisadores conferiram os resultados das pessoas nascidas mais cedo - antes da Primeira

Guerra Mundial -, descobriram algo ainda mais espantoso. Novamente, a prevalência não aumentara, como seria previsível; desabara para um insignificante 1%.

Ao que tudo indica, esses dados não foram baseados em informações deturpadas ou tendenciosas. Portanto, eles sugerem que as pessoas nascidas no terço médio do século são 10 vezes mais suscetíveis à depressão do que as nascidas no primeiro terço.

Entretanto, um estudo - mesmo tão bem-feito quanto o Estudo ECA - não autoriza os cientistas a falarem em "epidemia". Felizmente, o Instituto de Saúde Mental tinha feito na mesma época outro estudo denominado Estudo dos Parentes. Era semelhante ao Estudo ECA nos seus propósitos e também abrangia inúmeras pessoas. Dessa vez, elas não foram escolhidas ao acaso; foram selecionadas por terem parentes próximos que haviam sido hospitalizados devido a casos graves de depressão. Os pesquisadores começaram com 523 pessoas que já tinham sofrido de depressão aguda. Quase todos os parentes em primeiro grau disponíveis dessas pessoas - um total de 2.892 pais, mães, irmãos, irmãs, filhos e filhas - foram submetidos a uma entrevista-diagnóstica idêntica. O objetivo era verificar se esses parentes também já tinham sofrido de depressão grave, a fim de estabelecer se parentes de indivíduos seriamente deprimidos corriam maior risco de depressão do que o restante da população.

101

Isso permitiria desemaranhar a contribuição genética da ambiental na ocorrência da depressão.

Novamente, como acontecera no Estudo ECA, as descobertas contrariaram todas as expectativas. Elas mostraram um aumento mais de 10 vezes maior da depressão no transcurso do século.

Consideremos apenas as mulheres. As pesquisadas nascidas durante o período da Guerra da Coreia (o que vale dizer que tinham cerca de 30 anos por ocasião do Estudo ECA) reuniam 10 vezes mais probabilidades de terem tido um episódio de depressão do que as mulheres nascidas por volta da Segunda Guerra Mundial, embora as mulheres mais velhas (septuagenárias na época do estudo) tivessem tido muito mais oportunidades de terem sofrido de depressão.

Quando as mulheres da geração da Primeira Guerra Mundial estavam com 30 anos (idade que as mulheres contemporâneas da Guerra da Coreia tinham agora), somente 3% delas tiveram um caso de depressão. Compare isso com o destino das mulheres do período da Guerra da Coreia: quando tinham 30 anos, 60% delas tinham sido vítimas de depressão grave - uma diferença de 20 vezes.

As estatísticas do estudo sobre os homens mostraram a mesma surpreendente inversão. Embora os homens tivessem sofrido apenas cerca da metade da depressão sofrida pelas mulheres (um dado crucial que discutiarei no próximo capítulo), a porcentagem de homens vitimados pela depressão acusava o mesmo aumento expressivo no decorrer do século.

A depressão não só é mais comum ultimamente, como ataca suas vítimas muito mais cedo. Se você tivesse nascido nos anos 1930 e mais tarde tivesse um parente deprimido, sua própria primeira depressão, se chegasse a ter uma, provavelmente ocorreria entre os seus 20 a 25 anos - 10 anos mais cedo. Uma vez que a depressão aguda reincide na metade dos casos, os 10 anos extras de vulnerabilidade à depressão somam-se a um oceano de lágrimas.

E pode haver outros oceanos, já que esses estudos dizem respeito apenas à depressão grave. A depressão suave, que todos já experimentamos, pode revelar a mesma tendência: sua incidência pode ser muito maior do que anteriormente. Em média, os americanos podem ser mais deprimidos e mais jovens do que jamais o foram: miséria psicológica sem precedentes numa nação gozando prosperidade e bem-estar social igualmente sem precedentes.

102

De qualquer forma, os indícios mais do que justificam um brado de alerta sobre uma possível "epidemia".

PASSEI OS ÚLTIMOS 25 ANOS PROCURANDO DESCOBRIR O QUE PROVOCA A

depressão. Eis o que penso.

Depressão bipolar (depressão maníaca) é uma doença física, biológica na origem e contida por drogas.

Algumas depressões unipolares também são em parte biológicas, sobretudo as mais violentas. Algumas depressões unipolares são herdadas. Se um de dois gêmeos idênticos sofrer de depressão, é mais provável que o outro também sofra, do que se fossem apenas gêmeos fraternos. Esse tipo de depressão unipolar geralmente pode ser contido com o emprego de medicamentos, embora tão eficientemente quanto nos casos de depressão bipolar, e os seus sintomas muitas vezes podem ser aliviados com eletroterapia.

Mas as depressões unipolares herdadas estão em minoria, o que nos leva a indagar de onde vem o grande número de depressões que assume proporções epidêmicas neste país. Pergunto-me se os seres humanos sofreram mudanças físicas ao longo do século que os tornaram mais vulneráveis à depressão.

Provavelmente, não. É muito duvidoso que nossa química cerebral ou os nossos genes tenham se modificado radicalmente durante as duas últimas gerações.

Portanto, um aumento de 10 vezes na incidência da depressão não pode ser explicado em termos biológicos.

Suspeito que a depressão epidêmica tão familiar a nós todos é mais bem conceituada de um ponto de vista psicológico. Meu palpite é que a maioria dos casos de depressão começa com problemas existenciais e maneiras específicas de

pensar sobre esses problemas. Eram essas as suposições que eu tinha quando iniciei minhas pesquisas sobre depressão, há 20 anos, mas ficava imaginando como seria possível provar que a causa da maioria das depressões é psicológica. Por meio de que processo psicológico as pessoas tornam-se deprimidas?

Uma analogia: como é que os pássaros voam? Desde os tempos da Grécia antiga até o fim do século XIX houve controvérsias sobre esse processo, ao mesmo tempo assombroso e maravilhoso. Era muito fácil observar o voo dos pássaros e inventar uma teoria; mas simplesmente não havia como saber qual das teorias estava certa. A questão foi definitivamente resolvida em 1903, e a solução veio de onde não se esperava.

103

Wilbur e Orville Wright construíram um aeroplano e voaram. Diante disso, os físicos recorreram ao modelismo, um meio consagrado através dos tempos para resolver divergências científicas. O modelismo implica a criação de um "modelo lógico" que incorpore propriedades do fenômeno que permanece envolto em mistério - voar, para os Wright, e depressão, para nós. Se o modelo lógico reunir todas as propriedades da coisa real, o processo pelo qual o modelo funciona lhe dirá como a coisa real funciona.

O aeroplano dos Wright - o modelo lógico do voo dos pássaros - decolou e, milagrosamente, voou. Os físicos concluíram então que os pássaros deviam voar pelo mesmo processo.

O meu desafio era construir um modelo lógico reunindo todas as propriedades da depressão. Essa tarefa dividiu-se em duas partes: primeiro, construir

o modelo e, segundo, mostrar que ele se encaixava na depressão. De pronto, podia apontar algumas semelhanças, mas provar que eram a mesma coisa e que o desamparo aprendido era um modelo de laboratório do fenômeno real chamado depressão era outra questão.

Durante os 20 anos seguintes, bem mais de 300 estudos, realizados em diversas universidades do mundo inteiro, construíram o modelo do desamparo aprendido. Os primeiros estudos foram feitos com cachorros; pouco depois, ratos substituíram os cachorros, e, finalmente, seres humanos substituíram os ratos. Todos os estudos tinham o mesmo formato: eram experimentos utilizando três grupos de sujeitos. A um grupo era permitido colocar um determinado evento ou elemento - barulho, choque, dinheiro, comida - sob o controle de sua vontade. Por exemplo, um rato era capaz de controlar o choque pressionando uma barra; cada vez que ele apertava mais a barra, o choque cessava. Um segundo grupo - o grupo desamparado -

foi "casado" ao primeiro e recebeu exatamente o mesmo choque, mas de nada adiantava o que fizesse. O choque para um rato desse grupo cessava toda vez que o primeiro rato apertava a barra. Um terceiro grupo foi deixado inteiramente só.

Os resultados foram consistentes. O grupo desamparado desistiu. Tornou-se tão passivo que, mesmo em situações novas, não reagia. Os ratos ficaram apáticos, sem ao menos tentar escapar. As pessoas ficaram perplexas diante de anagramas fáceis e não fizeram o menor esforço para resolvê-los. (Sucedeu um número considerável de outros sintomas sobre os quais falarei mais

104

adiante.) O grupo capaz de controlar os acontecimentos manteve-se ativo e vivaz, da mesma forma que o grupo que foi deixado só. Os ratos desvencilharam-se agilmente do choque e as pessoas resolveram os anagramas em poucos segundos.

Esses resultados simples identificaram diretamente a fonte de desamparo aprendido. Ele era causado por experiência nas quais os sujeitos da pesquisa aprendiam que não adiantava fazer coisa alguma e que suas reações não funcionavam no sentido de proporcionar-lhes o que desejavam. Essa experiência ensinou-os a esperar que no futuro e em novas situações suas ações seriam novamente inúteis.

Os sintomas de desamparo aprendido podiam ser produzidos de diversas maneiras. A derrota e o fracasso geravam os mesmos sintomas que os eventos incontroláveis. Ser derrotado por outro rato numa briga produzia sintomas idênticos aos causados pelos choques inevitáveis. Ser incumbido de controlar certo barulho, e não conseguir fazê-lo, produzia os mesmos sintomas do que problemas insolúveis ou barulho inevitável. Assim, o desamparo aprendido parecia estar no cerne da derrota e do fracasso.

O desamparo aprendido podia ser curado mostrando-se ao sujeito da pesquisa que suas ações podiam funcionar. Também podia ser curado sendo ensinado a pensar de maneira diferente sobre as causas do seu fracasso. Ele podia ser evitado se, antes de ocorrer a experiência de desamparo, o sujeito aprendesse que suas ações faziam diferença. Quanto mais cedo na vida esse domínio fosse aprendido, mais eficaz seria a imunização contra o desamparo.

Assim foi desenvolvida, testada e aperfeiçoada a teoria do desamparo aprendido. Mas teria servido como modelo para a depressão? O modelo de laboratório adaptou-se ao fenômeno do mundo real? As recompensas em obter uma adaptação eram altas, porque, quando existe um modelo, um distúrbio pode ser deliberadamente criado em laboratório, o qual significa que há uma boa chance de poder identificar seus mecanismos ocultos e, a partir daí, desenvolver tratamentos. Se fosse confirmado que tínhamos descoberto um modelo de laboratório para um dos mais antigos tormentos da humanidade, a depressão, o feito constituiria um avanço científico da maior relevância.

Havia pouco a fazer para mostrar que os princípios do avião dos irmãos se encaixavam com os do voo dos pássaros. Os seus "sintomas" eram claramente os mesmos: ambos decolavam, voavam e aterrissavam. No caso do

105

desamparo aprendido havia muito mais a fazer para mostrar que o experimento refletia, ponto por ponto, todos os sintomas da depressão. Um encaixe convincente

é o passo decisivo para todos os modelos de laboratório de doenças mentais. Precisávamos saber se os sintomas do desamparo aprendido produzidos em todos aqueles laboratórios eram os mesmos sintomas que as pessoas deprimidas apresentavam. Quanto mais próximo o paralelo, melhor o modelo.

Começamos com o caso difícil: a depressão unipolar plena, como a de Sophie, a jovem paciente de quem falei no início deste capítulo.

Se você procurar um psiquiatra ou um psicólogo em busca de ajuda, ele tratará logo de estabelecer um diagnóstico, e, para facilitar o seu trabalho, recorrerá a uma publicação DSM-III-R (que significa *Diagnostic and Statistical Manual of the American Psychiatric Association, third edition, revised*) -

Aprenda a ser otimista.txt

Manual de Diagnóstico e Estatística da Associação Americana de Psiquiatria, terceira edição, revisada. - a bíblia oficial da profissão, uma codificação do que sabemos sobre a diagnose das doenças mentais. Na sua primeira entrevista, o terapeuta procurará verificar se os seus sintomas permitem que ele o enquadre numa das categorias de distúrbios mentais.

Fazer um diagnóstico valendo-se do DSM-III-R é um pouco como escolher um jantar num cardápio chinês. Para ser diagnosticado como portador de um "episódio depressivo grave" você precisa apresentar cinco dos nove sintomas seguintes:

1. Ânimo deprimido
2. Perda de interesse pelas atividades habituais
3. Perda de apetite
4. Insônia
5. Retardamento psicomotor (morosidade)
6. Perda de energia
7. Sentimentos de inutilidade e de culpa
8. Diminuição da capacidade de raciocínio e dificuldade de concentração
9. Pensamento ou ação suicida

Sophie era um bom exemplo de alguém sofrendo um episódio depressivo grave. Ela reunia seis dos nove sintomas, faltando somente pensamentos suicidas, retardamento psicomotor e insônia.

106

Quando consultamos a lista dos sintomas do DSM-III-R e a aplicamos às pessoas e aos animais que tinham sido sujeitos dos experimentos de desamparo aprendido, verificamos que os grupos aos quais tinha sido permitido controlar os eventos não apresentavam nenhum dos nove sintomas críticos, mas os grupos aos quais não tinha sido permitido controlar esses mesmos eventos reunia nada menos do que oito dos nove sintomas - dois a mais do que Sophie, gravemente deprimida, acusara.

1. Pessoas expostas a ruídos dos quais não podiam escapar ou às quais foram submetidos problemas insolúveis revelaram que se sentiram dominadas por um ânimo depressivo.
2. Animais que receberam choques inevitáveis perderam o interesse por suas atividades habituais. Deixaram de competir entre si, de reagir quando atacados ou de proteger as crias.
3. Animais que sofreram choques inevitáveis perderam o apetite. Comiam menos, bebiam menos água (e mais álcool quando lhes era oferecido) e perderam peso. Desinteressaram-se em copular.
4. Animais desamparados tiveram insônia, passando a acordar frequentemente antes da hora, como acontece com as pessoas deprimidas.
5. e 6. As pessoas e os animais desamparados manifestaram retardamento psicomotor e perda de energia. Não tentaram escapar dos choques, obter comida ou resolver os problemas. Não reagiram quando atacados ou ofendidos. Desistiram rapidamente de novas tarefas. Não exploravam novos ambientes.
7. Pessoas desamparadas atribuíram seu fracasso de resolver os problemas à sua falta de habilidade e inutilidade. Quanto mais deprimidas ficavam, mais se acentuava esse aspecto do seu estilo explicativo pessimista.
8. Pessoas e animais deprimidos não raciocinavam muito bem e mostravam-se desatentos. Tinham enorme dificuldade em aprender qualquer coisa nova e não prestavam atenção às "dicas" decisivas que indicavam recompensa ou segurança.

O único sintoma que não registramos foi o pensamento e ação suicida, e isso se deve provavelmente aos insucessos de laboratório terem sido mínimos: ou seja, a incapacidade de desligar o ruído ou resolver os anagramas.

107

Portanto, a adequação do modelo ao fenômeno da vida real foi extraordinariamente próxima. O ruído inevitável, os problemas insolúveis e os choques inevitáveis provocaram oito dos nove sintomas que contribuem para o diagnóstico de uma depressão grave.

A precisão dessa adequação inspirou os pesquisadores a testar a teoria de outra maneira. Certos medicamentos conseguem eliminar a depressão nas pessoas; os pesquisadores ministraram todos eles a animais desamparados. Mais uma vez, os resultados foram dramáticos: cada um dos medicamentos anti-depressivos (assim como a terapia eletroconvulsiva) curou o desamparo aprendido em animais. Provavelmente, conseguiram fazê-lo aumentando a quantidade de neurotransmissores existentes no cérebro. Os investigadores também descobriram que os medicamentos que não eliminam a depressão em pessoas, como cafeína, Valium e as anfetaminas, também não eliminam o desamparo aprendido.

A adequação, portanto, parecia quase perfeita. Nos seus sintomas, o desamparo aprendido produzido em laboratório parecia quase idêntico à depressão.

Ao observarmos agora o surto de depressão, podíamos vê-lo como uma epidemia de desamparo aprendido. Conhecíamos a causa do desamparo aprendido, e podíamos apontá-la como a causa de depressão: a convicção de que suas ações serão inúteis. Essa crença foi engendrada pela derrota e pelo fracasso, assim como por situações incontroláveis. A depressão podia ser causada por derrota, fracasso ou perda e a convicção decorrente de que quaisquer ações empreendidas serão inúteis.

Acho que essa crença abriga-se no âmago de nossa epidemia nacional de depressão. O eu moderno talvez seja mais suscetível ao desamparo aprendido. a uma crescente convicção de que não adianta fazer nada. Acredito que sei por que, e abordarei a questão no capítulo final.

Tudo isso soa muito sombrio. Todavia, existe um lado esperançoso, e é aí que o estilo explicativo torna-se importante.

108

Capítulo 5

Como Você Pensa,
Como Você Sente

SE SOPHIE TIVESSE SOFRIDO DE DEPRESSÃO HÁ 20 ANOS, NÃO TERIA TIDO sorte. Teria tido que esperar que a depressão seguisse seu curso natural - meses, talvez até um ano ou mais. Entretanto, como ficou deprimida na última década, suas chances se tornaram muito melhores, pois nos últimos 10 anos foi aperfeiçoado um tratamento que age de forma rápida e eficaz. Os seus descobridores foram um psicólogo, Albert Ellis, e um psiquiatra, Aaron T. Beck. Quando a história da moderna psicoterapia for escrita, creio que os nomes deles constarão de uma pequena lista ao lado de Freud e Jung. Juntos, acabaram com o mistério que cercava a depressão. Mostraram que ela era muito mais simples e mais curável do que se supunha.

Antes de Ellis e Beck tecerem suas teorias, afirmava-se dogmaticamente que todas as formas de depressão eram distúrbios maníaco-depressivos. Havia duas teorias antagônicas sobre as doenças maníaco-depressivas: a escola biomédica sustentava que era uma doença do corpo; em contraposição, a de Freud dizia que a depressão era o ódio voltado contra o ego. Incorporando submissamente esse contra-senso insidioso ao tratamento de seus pacientes, os freudianos induziam os depressivos a exteriorizar todas as suas emoções - o que resultava freqüentemente no aumento da depressão e até mesmo dos casos de suicídio.

Ellis era um apóstolo muito diferente da teoria de exteriorizar tudo.

Depois de obter o diploma de Ph.D. na Universidade de Colúmbia, em 1947, Ellis

109

assumiu uma prática privada de psicoterapia, especializando-se na terapia do relacionamento conjugal e de família. Estimulado talvez pelas revelações de seus pacientes, logo lançou o que se tornaria uma campanha pela vida toda contra a repressão sexual. Começou escrevendo um livro atrás do outro com títulos como: *If This Be Sexual Heresy* [Se isso for heresia sexual], *The Case for Sexual Liberty* [O caso da liberdade sexual] e *The Civilized Couple's Guide to Extramarital Adventure* [Guia do casal civilizado para a aventura extraconjugal].

Muito naturalmente, Ellis tornou-se um membro de carteirinha da geração Kerouac, ajudando a dar embasamento científico. Travei conhecimento com o seu trabalho no início dos anos 60 quando, como segunda nista de Princeton, ajudei a organizar um programa estudantil sobre sexualidade. Ellis, convidado a fazer uma palestra, propôs o tema "Masturbe-se Agora". O presidente de Princeton, conhecido por sua proverbial imparcialidade, deve ter achado que ele exagerara e providenciou para que fosse desconvidado. Muitos colegas consideravam Ellis um embaraço, mas havia quem reconhecesse que ele era dotado de extraordinário senso clínico. Quando seus pacientes falavam, ele ouvia com atenção e meditava profunda e iconoclasticamente. Por volta dos anos 1970, ele transferiu seu carisma e sua objetividade para o campo da depressão, uma área cercada de tanto preconceito e concepções errôneas quanto a sexualidade. A depressão nunca mais foi a mesma.

Ellis mostrou-se tão audacioso no seu novo campo quanto tinha sido no antigo. Magro e anguloso, sempre em movimento, ele mais parecia um vendedor (muito eficiente) de aspiradores de pó. Com os pacientes, insistia incansavelmente até convencê-los a se livrarem de concepções irracionais que sustentavam suas depressões. "O que você quer dizer com 'Não posso viver sem amor?'" , interpelava. "Bobagem. O amor acontece raramente na vida, e se pretende passar os seus dias lamentando uma falta comum a tanta gente, você mesmo está provocando sua depressão. Está vivendo sob uma tirania, de condicionais. Descondicione-se."

Ellis acreditava que o que os outros rotulavam de conflito neurótico profundo era apenas uma maneira errada de pensar - um comportamento idiota por parte de pessoas que não são idiotas", dizia ele - e, com uma eloquência altissonante, propagandística (ele se intitulava contrapropagandista), exigia que seus pacientes deixassem de pensar errado e passassem a pensar

110

Surpreendentemente, a maioria de seus pacientes melhoravam. Ellis pôs por terra a crença infundada de que as doenças mentais constituem um fenômeno extremamente complicado, até mesmo um fenômeno misterioso, que só se cura quando conflitos profundos do inconsciente são trazidos à luz, ou quando uma doença mental é tratada. No mundo complexo da psicologia, esse enfoque despojado foi tido como revolucionário.

Entrementes, Beck, um psiquiatra freudiano com notáveis dotes clínicos, também enfrentava dificuldades com a concepção ortodoxa. Beck e Ellis não podiam ser mais diferentes um do outro. O estilo de Ellis era trotskista e o de Beck, socrático. Um homem amistoso, simples, com uma cara de querubim e o jeito de médico do interior, Beck transmitia amabilidade e arraigado bom senso. Doutrinar clientes não era seu estilo. Ouvia com a maior atenção, interrogava com delicadeza e persuadia com sutileza.

Assim como Ellis, Beck sentia-se profundamente frustrado na década de 60 com o estrangulamento provocado pelos conceitos freudiano e biomédico sobre o tratamento da depressão. Depois de seus estudos médicos em Yale, passou alguns anos como analista convencional, esperando que a figura solitária

no divã fornecesse algum dado esclarecedor sobre sua depressão: como vinha convergindo seu ódio sobre si mesmo em vez de expressá-lo e como a depressão tinha se originado. A espera de Beck raramente era recompensada. Ele tentou então tratar a depressão em grupos, estimulando os pacientes a externar seu ódio e sua tristeza em vez de interiorizá-los. Foi pior a emenda do que o soneto.

Os deprimidos desmanchavam-se diante de seus olhos, e ele tinha dificuldade em recompô-los.

Em 1966, quando conheci Tim Beck (seu nome do meio é Temkin e os amigos o chamam de Tim), ele estava escrevendo seu primeiro livro sobre depressão. Seu bom senso prevalecera. Decidira que se limitaria a descrever o que uma pessoa deprimida pensa conscientemente e deixar que outros teorizassem sobre a origem desses pensamentos. Os deprimidos pensam coisas horríveis sobre si mesmos e sobre o futuro. Tim chegava a conjecturar que talvez a depressão não fosse outra coisa. Quem sabe se o que parece ser um sintoma da depressão - o pensamento negativo - seja a doença. A depressão, argumentava corajosamente, não é nem disfunção química do cérebro nem ódio introjetado. É um distúrbio do pensamento consciente.

111

Com esse brado de guerra, Tim investiu contra os freudianos. "A pessoa afetada", escreveu ele, "é levada a acreditar que não tem condições de ajudar-se a si mesma, por conta própria, que é imprescindível procurar a orientação de um terapeuta profissional quando se sente deprimida em decorrência dos problemas do dia-a-dia. A confiança que depositava nas técnicas "óbvias" que se acostumou a utilizar para resolver seus problemas foram abaladas ao aceitar o preceito de que os distúrbios emocionais derivam de forças incompreensíveis para ele. Não pode pretender entender a si mesmo valendo-se de seus próprios esforços, uma vez que passa a considerar suas convicções vazias, inconsistentes. Depreciando a importância do bom senso, essa doutrinação sutil inibe a pessoa de usar seu próprio julgamento para analisar e resolver seus problemas.

Tim gostava de citar um aforismo do grande matemático e filósofo Alfred North Whitehead: "A ciência está enraizada (...) no bom senso. Ele é o dado básico do qual ela emerge, e ao qual precisa recorrer (...) Você pode polir o bom senso, contradizê-lo no detalhe, surpreendê-lo. Mas, ao fim e ao cabo, toda a sua tarefa consiste em satisfazê-lo."

Um dos pais dessa revolução na psicologia, hoje também septuagenário, foi Joseph Wolpe. Psiquiatra na África do Sul e contestador nato (seu próprio irmão, líder comunista sul-africano, foi processado e condenado), Wolpe dispôs-se a confrontar o estabelecimento psicanalítico. Na África do Sul, isso era quase a mesma coisa do que se opor ao apartheid, tal o domínio da psicanálise sobre a profissão. Nos anos 50, Wolpe surpreendeu o mundo terapêutico e enfureceu seus colegas, ao descobrir uma cura simples para as fobias. O estabelecimento psicanalítico sustentava que uma fobia - medo irracional e intenso de certos objetos e animais, como os gatos - era apenas uma manifestação superficial de um distúrbio mais profundo e subjacente. A fonte da fobia, dizia-se, era o medo encoberto de que seu pai o castrasse em represália ao desejo que você nutria por sua mãe. (Não é sugerido um mecanismo alternativo para as mulheres. Estranhamente, os freudianos nunca deram muita atenção ao fato da esmagadora maioria das pessoas portadoras de fobias serem mulheres, e, portanto, não terem a configuração genital requerida por sua teoria.) Os teóricos biomédicos, em contrapartida, afirmavam que, por trás do problema, devia haver alguma disfunção química cerebral ainda não descoberta. (Ainda hoje, 40 anos depois, essa disfunção permanece desconhecida.) Ambos os grupos eram de opinião que tratar apenas do medo

112

de gatos do paciente adiantaria tanto quanto disfarçar as marcas de sarampo com ruge.

Wolpe, entretanto, argumentava que o medo irracional de alguma coisa

Aprenda a ser otimista.txt

não é apenas um sintoma de fobia; é a própria fobia. Se o medo pudesse ser removido (e podia, através de vários processos de extinção pavlovianos baseados em punição e recompensa), isso eliminaria a fobia. Se você pudesse se livrar do seu medo de gatos, o problema estaria resolvido. Segundo os teóricos psicanalíticos e biomédicos, a fobia não; esta reapareceria de uma forma ou de outra. Wolpe e seus seguidores, que se auto-intitulavam terapeutas behavioristas, curavam medos rotineiramente em um ou dois meses, e as fobias não reapareciam sob qualquer forma.

Por essa impertinência - revelar que não havia nada de particularmente complexo sobre os distúrbios psiquiátricos -, a vida de Wolpe na África do Sul tornou-se insuportavelmente desagradável. Resolveu exilar-se, indo primeiramente para o Hospital Maudsley, em Londres, depois, para a Universidade de Virgínia, e, finalmente, para a Universidade Temple, na Filadélfia, onde continuou a aplicar sua terapia comportamental em doenças mentais. Exaltado e teimoso, brigou com meio mundo. Quando seus seguidores desviavam-se, por pouco que fosse, de suas idéias, ele imediatamente os afastava.

Se essa faceta do seu caráter lembrava a ortodoxia psicanalítica de que ele próprio sofrera as consequências, denotava, sob outro prisma, coragem.

No final da década de 1960, a Filadélfia estava se tornando a Atenas da nova psicologia. Joseph Wolpe brilhava na Universidade Temple, e Tim Beck, na Universidade da Pensilvânia, reunia um número cada vez maior de adeptos. Tranquilamente, chegou à mesma conclusão sobre depressão a que Wolpe chegara sobre fobia. A depressão nada mais é do que os seus sintomas. É causada por pensamentos conscientes negativos. Não existem distúrbios subjacentes a serem erradicados: conflitos de infância não resolvidos, nosso ódio inconsciente nem mesmo nossa química cerebral. A emoção deriva diretamente do que pensamos: pense "Estou em perigo" e sentirá ansiedade. Pense "Estão desrespeitando os meus direitos" e sentirá raiva. Pense numa perda e sentirá tristeza.

Aderi imediatamente à nova corrente de pensamento, acreditando que o mesmo processo - o pensamento consciente desvirtuado - poderia estar atuante tanto no desamparo aprendido quanto na depressão. Tinha ido lecionar

113

na Universidade de Cornélio em 1967, logo depois de receber meu diploma na Universidade da Pensilvânia. Em 1969, Tim convidou-me a voltar para a Universidade da Pensilvânia e passar um ou dois anos com ele, a fim de aprender seu novo método sobre a depressão. Aceitei prazerosamente o convite e me vi ligado a um grupo que desenvolvia com entusiasmo um novo tipo de terapia para a depressão.

Nosso raciocínio era direto. A depressão resulta de toda uma vida de hábitos

de pensamento consciente. Se mudarmos esses hábitos de pensamento, conseguiremos curar a depressão. Vamos atacar frontalmente o pensamento consciente, decidimos, usando tudo o que sabemos para modificar a maneira como os nossos pacientes pensam sobre os acontecimentos adversos. Surgiu daí o novo método, que Beck denominou de terapia cognitiva. Ela procura mudar a maneira como os pacientes deprimidos pensam sobre fracasso, derrota, perda e desamparo. O National Institute Mental Health gastou milhares de dólares em testes para se certificar de que a terapia de fato funciona nos casos de depressão. Funciona.

A MANEIRA COMO VOCÊ PENSA SOBRE SEUS PROBLEMAS, INCLUSIVE A

PRÓPRIA depressão, aliviará a depressão ou a agravará. Um insucesso ou uma derrota pode lhe dar a consciência de que está desamparado, mas o desamparo aprendido produzirá apenas sintomas momentâneos de depressão - a não ser que você tenha um estilo explicativo pessimista. Se for o caso, então o insucesso

e a derrota poderão precipitá-lo na mais profunda depressão. Entretanto, se o seu estilo explicativo for otimista, sua depressão poderá ser sustada.

As mulheres são duas vezes mais suscetíveis a depressão do que os homens porque geralmente pensam sobre os problemas de maneiras que ampliam a depressão. Os homens tendem a agir em vez de refletir, enquanto as mulheres

tendem a contemplar a depressão, meditando sobre ela, tentando analisá-la e determinar sua origem. Os psicólogos chamam esse processo obsessivo de análise de ruminação. Os animais ruminantes, como vacas, ovelhas e cabras, mastigam interminavelmente o bolo alimentar composto de comida regurgitada, digerida em parte - imagem não muito atraente em relação aos pensamentos das pessoas que ruminam, mas inegavelmente muito apropriada. Ruminação combinada com estilo explicativo pessimista é uma receita infalível para depressão aguda.

114

E aqui terminam as más notícias. Quanto às boas, cabe dizer, em primeiro lugar, que tanto o estilo explicativo pessimista quanto o hábito de ruminar podem ser mudados, e mudados permanentemente. A terapia cognitiva pode criar um estilo explicativo otimista e reduzir a ruminação. Ela impede a reincidência de depressões ensinando as técnicas necessárias para reagir à derrota. Você verá como ela age com outras pessoas, e depois aprenderá a usar essas técnicas em si mesmo.

Desamparo Aprendido e Estilo Explicativo Nós TODOS NOS SENTIMOS MOMENTANEAMENTE DESAMPARADOS QUANDO

fracassamos. A sensação psicológica é de abatimento. Ficamos tristes, o futuro mostra-se sinistro, qualquer esforço parece extremamente difícil. Algumas pessoas recuperam-se quase que instantaneamente; todos os sintomas do desamparo dissipam-se em questão de horas. Outras, entretanto, ficam apáticas durante semanas, e se o insucesso for de certa importância, permanecem nesse estado de abandono durante meses e até mais tempo.

Essa é a diferença crítica entre um breve período de prostração e um episódio de depressão. Como você se recorda, oito de um total de nove sintomas do DSM-III-R, "o cardápio chinês" (descrito no Capítulo 4), são produzidos por desamparo aprendido. É preciso que você apresente cinco dos nove sintomas para ser diagnosticado como portador de um episódio depressivo grave. É preciso, contudo, mais um fator: os sintomas não podem ser momentâneos; têm que durar pelo menos duas semanas.

A diferença entre pessoas cujo desamparo aprendido desaparece com rapidez

e aquelas que sofrem os seus sintomas durante duas semanas ou mais é geralmente simples: as que fazem parte do segundo grupo têm um estilo explicativo

pessimista, e um estilo explicativo pessimista é capaz de transformar um desamparo aprendido breve e localizado numa manifestação demorada e generalizada. O desamparo aprendido torna-se um caso grave de depressão quando a pessoa que fracassou é pessimista. Com os otimistas, um insucesso provoca apenas um desânimo passageiro.

A chave desse processo é a esperança ou o desamparo. O estilo explicativo

pessimista, você se lembra, consiste de certos tipos de explicações para os maus

115

acontecimentos: pessoais ("A culpa é minha"), permanentes ("Vai ser sempre assim") e abrangentes ("Vai minar todos os demais aspectos de minha vida"). Se você explicar um insucesso de maneira permanente e abrangente, estará projetando para o futuro seu insucesso presente e para todas as novas situações.

Por exemplo, se for rejeitado por alguém a quem ama, poderá dizer a si mesmo: "As mulheres [os homens] me odeiam" (uma explicação abrangente) e "Nunca encontrarei alguém" (uma explicação permanente). Ambos os fatores, permanência e abrangência, criam em você a expectativa de que sempre será rejeitado - que não apenas o atual amante mas todos o rejeitarão.

Aprenda a ser otimista.txt

Explicando as decepções amorosas dessa maneira a si mesmo, sua busca do amor só poderá se tornar cada vez mais difícil. Se, além disso, acreditar que a causa é pessoal ("Ninguém pode gostar de mim"), sua auto-estima também será afetada.

Junte tudo isso e verá que há uma maneira de pensar particularmente autodepreciativa: explicar os maus acontecimentos de um ponto de vista pessoal, permanente e abrangente. As pessoas que têm esse estilo explicativo, o mais pessimista de todos, apresentam, quando são mal sucedidas, sintomas de desamparo aprendido durante muito tempo e em muitas de suas iniciativas, além de perderem a auto-estima. Um desamparo aprendido tão prolongado resulta inevitavelmente em depressão. O prognóstico central da minha teoria é assim enunciado: as pessoas que têm estilo explicativo pessimista e sofrem adversidades provavelmente ficarão deprimidas, ao passo que as pessoas que têm um estilo explicativo otimista e sofrem as mesmas adversidades tendem a resistir à depressão.

Se assim é, então o pessimismo é um fator de risco para a depressão na mesma medida em que fumar é um fator de risco para o câncer do pulmão, ou ser um homem agressivo, que exige demais de si mesmo, é um fator de risco para um ataque cardíaco.

O Pessimismo Causa Depressão?

PASSEI BOA PARTE DOS ÚLTIMOS 10 ANOS TESTANDO ESSA POSSIBILIDADE. A primeira coisa que o grupo da Universidade da Pensilvânia fez foi a mais simples. Distribuímos milhares de exemplares do questionário sobre o estilo

116

explicativo a pessoas com todos os tipos e graus de depressão. Verificamos consistentemente que as pessoas deprimidas também são pessimistas. Essa descoberta foi tão consistente e repetiu-se com tanta frequência que, de acordo com uma estimativa, seriam necessários 10 mil estudos negativos para colocá-la em dúvida.

Isso não prova, entretanto, que o pessimismo causa depressão, apenas que as pessoas deprimidas são pessimistas ao mesmo tempo em que são deprimidas. Você encontraria essa mesma coincidência de pessimismo e depressão se (para inverter as coisas) fosse a depressão que causasse o pessimismo, ou se outro fator (como a química cerebral) causasse ambas as coisas.

Finalmente, parte da maneira como diagnosticamos a depressão é ouvindo o que as pessoas deprimidas dizem. Se um paciente diz que é um inútil, essa explicação pessimista é parte do motivo por que o diagnosticamos como deprimido. Portanto, a associação entre o estilo explicativo pessimista e a depressão podia simplesmente ser circular.

Para demonstrar que o pessimismo causa depressão, precisaríamos selecionar

um grupo de pessoas não deprimidas e mostrar, depois de uma catástrofe, que as pessimistas tornaram-se deprimidas mais facilmente do que as otimistas. O experimento ideal seria qualquer coisa na seguinte linha: testar os sintomas de depressão e o estilo explicativo dos habitantes de uma cidadezinha do delta do Mississípi e esperar que terminasse um furacão. Depois de o furacão ter passado, iríamos checar quem tinha se deixado ficar prostrado na lama e quem tinha se levantado e reconstruído a cidade. Havia razões de ordem ética que impediam a realização de uma experiência dessa natureza. Tivemos, por conseguinte, de descobrir outras maneiras de testar a corrente causal.

Uma de minhas alunas mais brilhantes, Amy Semmel, cursando então o segundo ano, resolveu o dilema apontando desastres naturais que nos atingiam muito mais de perto - minhas próprias turmas - duas vezes por semestre. Exames. Quando minhas turmas começaram, em setembro, testamos os sintomas de depressão e o estilo explicativo de todos os alunos. Em outubro, ao se aproximar a metade do período, perguntamos a todos eles o que classificariam como um "fracasso". Em média, disseram que tirar uma nota B + constituiria um fracasso. (Por aí se vê o gabarito da turma.) Isso era ótimo para o experimento, uma vez que a nota média para as minhas provas é C. Portanto, quase todos os meus alunos seriam sujeitos do teste. Uma semana

depois, eles se submeteram às provas da metade do período, e na semana seguinte receberam as notas, juntamente com um exemplar do Inventário Beck de Depressão.

Trinta por cento dos alunos que (de acordo com sua própria definição de fracasso) não obtiveram média nas provas ficaram muito deprimidos. E 30% dos que se mostraram pessimistas em setembro também ficaram. Mas 70% dos que se revelaram pessimistas em setembro e não obtiveram média nas provas ficaram deprimidos. Assim, o confronto de pessimismo preexistente com insucesso é uma receita para depressão grave. Na verdade, os integrantes desse grupo que deram as explicações mais permanentes e abrangentes para o malogro foram os que ainda estavam deprimidos quando foram testados novamente em dezembro.

Um cenário muito mais austero para a realização de um "experimento de natureza" teve lugar num presídio. Medimos o grau de depressão e o estilo explicativo de prisioneiros do sexo masculino antes e depois do encarceramento. Queríamos tentar prever quem corria mais risco de ficar deprimido, tendo em vista que a ocorrência de suicídios constitui um problema dominante nas prisões. Para nossa surpresa, ninguém mostrou-se seriamente deprimido ao entrar na prisão. Para nosso espanto, quase todos estavam deprimidos ao deixá-la.

Haverá quem diga que as prisões estão cumprindo sua tarefa, mas a mim me parece que algo mais profundamente corrosivo ocorre durante o aprisionamento. De qualquer forma, mais uma vez previmos corretamente os que se tornariam mais deprimidos de todos: os que eram pessimistas quando iniciaram a pena. Isso significa que o pessimismo é solo fértil no qual a depressão cresce, principalmente quando o ambiente é hostil.

Todas essas constatações apontavam o pessimismo como uma causa de depressão. Sabíamos que podíamos escolher um grupo de pessoas normais e prever, com muita antecedência, quem dentre elas era mais propensa a sucumbir à depressão frente a acontecimentos adversos.

Outra maneira de descobrir se o pessimismo causa depressão era observar um grupo de pessoas através do tempo, no curso natural de suas vidas. Chama-se a isso realizar um estudo longitudinal. Acompanhamos um grupo de alunos (400) da terceira série primária até a sexta série, medindo seu estilo explicativo, sua depressão, seu desempenho escolar e sua popularidade duas vezes por ano. Verificamos que as crianças que tinham iniciado o curso demonstrando ser pessimistas eram as mais

suscetíveis, durante os quatro anos, a se tornarem deprimidas e assim permanecerem.

As crianças que começaram com uma disposição otimista mantiveram-se não-deprimidas ou, se chegassem a ficar deprimidas, recuperavam-se rapidamente. Na ocorrência de adversidades mais graves, como a separação ou o divórcio dos pais, as pessimistas deixavam-se abater mais depressa. Também estudamos jovens adultos e constatamos a mesma tendência.

É válido concluir que esses estudos provam realmente que o pessimismo causa ou somente que o pessimismo precede a depressão e a prenuncia? Eis uma indagação particularmente diabólica. Vamos admitir que as pessoas têm um grande discernimento sobre a maneira como reagem aos maus acontecimentos. Algumas viram repetidas vezes como ficam devastadas diante do infortúnio. Outras, as que se tornaram otimistas, viram como se recuperam prontamente. Esses dois grupos tornam-se pessimistas ou otimistas por terem tido oportunidade de observar suas próprias reações aos designios do destino. Sob esse aspecto, o pessimismo não é uma causa mais determinante da depressão do que um velocímetro marcando 100km/h que indica o aumento da velocidade: o velocímetro e o pessimismo

Aprenda a ser otimista.txt
exprimem meramente estados subjacentes mais básicos.
Só conheço um modo de refutar esse argumento: estude a maneira como a terapia funciona.

Estilo Explicativo e Terapia Cognitiva

TANYA PROCUROU TRATAMENTO QUANDO SEU CASAMENTO DETERIORAVA

a cada dia, tinha três filhos incontroláveis para criar e atravessava uma crise depressiva muito grave. Concordeu em participar de um estudo de diferentes métodos de tratamento da depressão, tendo-lhe sido prescrita uma terapia cognitiva associada com medicamentos antidepressivos. Ela consentiu que os pesquisadores gravassem as sessões terapêuticas. Nas transcrições que se seguem, os trechos grifados enfatizam os tipos de explicação que ela deu aos seus problemas. Acrescentarei números a cada transcrição. Esses números representam os escores de pessimismo que ela obteve (referentes ao teste no Capítulo 3). Eles vão de 3 (completamente temporários, específicos e externos) a 21 (completamente permanentes, abrangentes e personalizados). Cada dimensão individual é codificada numa escala de 1 a 7, de maneira que as três dimensões

119

somadas variam de 3 a 31. Os números na faixa de 3 a 8 são muito otimistas. Os números acima de 13 são muito pessimistas. 8

Tanya sentia-se desgostosa consigo mesma porque "sempre grito com meus filhos e nunca peço desculpas" (mais permanente do que abrangente e pessoal: 17).

Ela não tinha hobbies porque "não sou boa em nada" (permanente, abrangente e pessoal: 21).

Não tomava seus remédios antidepressivos "porque não me dou bem, não sou suficientemente forte" (permanente, abrangente e pessoal; 15).

As explicações de Tanya eram uniformemente pessimistas. O que quer que fosse, se ruim, duraria para sempre, destruiria tudo, e a culpa seria dela.

Como todos os demais do seu grupo, recebeu 12 semanas de tratamento. Deu-se maravilhosamente. Numas, sua depressão começou a se dissipar a olhos vistos, e no fim do tratamento estava curada. Contudo, sua vida exterior não melhorou muito. Seu casamento continuava a desmoronar. Seus filhos ainda não se comportavam convenientemente no colégio e em casa. Entretanto, ela encarava as causas dos problemas de maneira muito otimista. Eis como passou a se expressar;

"Tive que ir à igreja sozinha porque meu marido foi mesquinho e recusou-se a ir" (temporário, específico e externo: 8).

"Tive que andar malvestida por uns tempos porque era preciso comprar os uniformes do colégio das crianças" (bastante temporário, específico e externo: 8).

"Ele sacou todo o dinheiro da caderneta de poupança e gastou com ele. Se eu tivesse uma arma, teria dado um tiro nele" (temporário, específico e externo: 9).

"Ela tem problemas ao dirigir carros "porque os meus olhos não são escuros o suficiente para ela" (temporário, específico e externo; 6).

Quando surgiam contratempos, uma ocorrência quase diária, Tanya não os considerava mais inalteráveis, abrangentes, e não se julgava culpada por eles.

"Esse método de codificar o pessimismo de pessoas que não responderam ao questionário sobre o estilo explicativo é denominado Content Analysis of Verbatim Explanations ou CAVE - isto é, análise do conteúdo de explicações textuais. Esta é descrita na página 184.

120

O que motivou a notável mudança do estilo explicativo de Tanya de pessimista para otimista? Teriam sido os remédios ou a terapia cognitiva? A mudança seria apenas um indício de que ela ficaria menos deprimida, ou teria sido a causa de sua depressão ter diminuído? Pelo fato de Tanya ter sido um dos muitos pacientes submetidos a diferentes tratamentos, estas perguntas podiam ser respondidas.

Em primeiro lugar, ambos os tratamentos funcionaram muito bem. Os antidepressivos e a terapia cognitiva isoladamente reduziram a depressão de maneira consistente. A combinação funcionou ainda melhor, embora apenas um pouco.

Em segundo lugar, o ingrediente ativo na terapia cognitiva foi a mudança do estilo explicativo, que deixou de ser pessimista para tornar-se otimista. Quanto mais terapia cognitiva ministrada e mais eficientemente aplicada, mais significativa a mudança para o otimismo. Por sua vez, quanto maior a mudança para o otimismo, maior o alívio da depressão. Os remédios, por outro lado, embora aliviassem a depressão bastante eficazmente, não tornavam os pacientes mais otimistas. Portanto, era razoável conduir que, embora tanto os remédios quanto a terapia cognitiva aliviem a depressão, eles agem provavelmente de maneira bem diferente. Os medicamentos parecem ser ativadores; eles reanimam o paciente e o tiram da depressão, mas não fazem com que o mundo pareça mais afável. A terapia cognitiva muda a maneira como você vê as coisas, e esse novo estilo otimista o revigora e motiva.

O terceiro e mais importante conjunto de descobertas foi sobre a recaída.

Até que ponto o alívio da depressão era permanente? A depressão de Tanya não recaiu, embora a de muitos outros pacientes desse estudo tenha voltado. Os resultados demonstraram que a chave para o alívio permanente da depressão era a mudança do estilo explicativo. Muitos dos pacientes dos grupos tratados com medicamentos sofreram recaída, mas os que foram submetidos a terapia cognitiva não tiveram recaídas aproximadamente na mesma proporção. Os pacientes cujo estilo explicativo tornou-se otimista mostraram-se menos propensos a recaídas do que aqueles cujo estilo permaneceu pessimista.

Isso quer dizer que a terapia cognitiva age especificamente, tornando os pacientes mais otimistas. Ela previne a reincidência porque os pacientes adquirem uma técnica que podem usar repetidamente sem necessidade de remédios ou médicos. Os medicamentos aliviam a depressão, mas apenas

121

temporariamente; ao contrário da terapia cognitiva, os remédios não conseguem mudar o pessimismo subjacente que se encontra na raiz do problema.

A partir desses estudos conclui-se que, num grupo de pessoas não-deprimidas, num determinado momento, o estilo explicativo antecipa quem ficará deprimido. Prevê igualmente quem permanecerá deprimido e quem sofrerá recaída depois do tratamento. A mudança do estilo explicativo de pessimista para otimista alivia consideravelmente a depressão.

Lembre-se de nossa preocupação quanto ao fato de o pessimismo poder revelar apenas que você se deprime facilmente diante de acontecimentos adversos, mas que ele não constitui uma causa isolada da depressão. Uma das maneiras de testar se o pessimismo é uma das causas é mudar o pessimismo para otimismo. Se o pessimismo fosse somente um indicador, como o velocímetro, mudar para o otimismo não deveria afetar o modo como você reage às adversidades, mais do que o fato de mudar o velocímetro modificaria a velocidade do carro. Entretanto, se o pessimismo é uma das causas de você ficar deprimido facilmente, mudar do pessimismo para o otimismo deverá aliviar a depressão. Em última análise, foi isso o que aconteceu. Esse resultado confere um papel causal ao pessimismo na depressão. Certamente, não é a causa única da depressão - genes, infortúnios, hormônios, também constituem riscos -, mas parece inegável que seja uma das causas.

Ruminação e Depressão

SE, A PROPÓSITO DE QUALQUER PROBLEMA, VOCÊ INSISTIR EM ACREDITAR que "a culpa é minha, vai durar para sempre e vai minar tudo o que eu tentar fazer", não escapará da depressão. Mas o simples fato de se dispor a pensar assim não significa que seja necessariamente acometido por esses pensamentos a toda hora. Algumas pessoas são, outras, não. As que ficam matutando sobre as adversidades são chamadas de ruminantes.

Um ruminante tanto pode ser otimista quanto pessimista. Os indivíduos que além de ruminantes são pessimistas, correm perigo. Sua estrutura de raciocínio é pessimista, e repetem exaustivamente a si mesmos que as coisas vão sempre mal. Outros pessimistas voltam-se para a ação e não têm o hábito

122

e ruminar: seu estilo explicativo é pessimista, mas quase não fala consigo mesmos. Quando o fazem, geralmente é sobre o que planejam fazer e não sobre como as coisas vão mal.

Quando Tanya iniciou seu tratamento, ela era não apenas pessimista como também ruminante. Cismava sobre seu casamento, seus filhos e, mais destrutivamente, sobre sua própria depressão.

"Mas, agora, não quero fazer nada..."

"É realmente muito penoso para mim, estou constantemente melancólica. Não sou muito de chorar - só choro se houver uma boa razão -, mas agora, quando alguém diz alguma coisa de que não gosto, me derramo em lágrimas..."

"Não posso aceitar isso..."

"Não sou uma pessoa muito afetiva..."

"Meu marido não me deixa em paz. Vive me importunando.

Gostaria que ele não fosse assim."

Tanya havia sucumbido a uma ruminação ininterrupta, uma cadeia de pensamentos amargos sem manifestar o menor desejo de ação. Não era apenas o seu pessimismo que estava alimentando sua depressão; era também sua ruminação.

Eis como a cadeia pessimismo-ruminação leva à depressão: primeiro, há sempre alguma ameaça contra a qual você se sente impotente. Segundo, você procura a causa da ameaça e, se for pessimista, a causa a que chega é permanente,

abrangente e pessoal. Consequentemente, você espera ser impotente no futuro e nas mais diversas situações, uma expectativa consciente que é o último elo da cadeia, o que dispara a depressão.

A expectativa de desamparo pode surgir raramente, ou pode manifestar-se o tempo todo. Quanto mais você estiver inclinado a ruminar, mais a depressão ocorrerá, mais deprimido você se sentirá. Cismar, pensar que as coisas estão sempre mal, detona a sequência. Os ruminantes mantêm essa cadeia em permanente movimento. Qualquer coisa que lembre a ameaça original faz com que eles percorram toda a cadeia pessimismo-ruminação, passando diretamente da expectativa de insucesso para a depressão.

As pessoas que não ruminam tendem a evitar a depressão mesmo que sejam pessimistas. Para elas, a sequência ocorre esporadicamente. Os otimistas

123

que ruminam também evitam a depressão. Mudar o hábito da ruminação ou a tendência ao pessimismo contribui para aliviar a depressão. Mudar as duas coisas contribui muito mais.

Verificamos, portanto, que os ruminantes pessimistas correm maior risco de depressão. A terapia cognitiva limita a ruminação e cria um estilo explicativo

otimista. Vejam como Tanya se expressava ao concluir o tratamento:

"Não quero mais um emprego de expediente integral, quero

Aprenda a ser otimista.txt

alguma coisa que me ocupe somente algumas horas por dia para não ficar sem fazer nada em casa..." (ação).

"Sentirei que estou contribuindo para o orçamento doméstico e que poderemos, se quisermos, ir a algum lugar" (ação).

"De vez em quando, gosto de fazer coisas sob o impulso do momento" (ação).

Ela deixou de ruminar continuamente sobre os maus acontecimentos e o seu discurso passou a denotar ação.

O Outro Lado da Epidemia:
Mulheres contra Homens

O PAPEL CRUCIAL QUE A RUMINAÇÃO DESEMPENHA NA DEPRESSÃO PODE ser responsável pelo fato digno de registro de a depressão ser essencialmente feminina. Estudos inumeráveis levados a efeito no século XX chegaram à conclusão de que a depressão atinge as mulheres mais frequentemente do que os homens. A proporção atual é de dois para um. Por que as mulheres são tão mais suscetíveis? Será porque se submetem mais espontaneamente à terapia do que os homens, o que permite esse dado aparecer com mais frequência nas estatísticas? Não. A mesma preponderância de mulheres aparece nas pesquisas de porta em porta. Será porque as mulheres dispõem-se a falar mais francamente sobre os seus problemas? Provavelmente, não. A proporção de duas mulheres para cada homem é registrada tanto em condições públicas quanto anônimas.

124

Será porque, em geral, as mulheres têm piores empregos e ganham menos do que os homens? Não. A proporção mantém-se idêntica mesmo quando são reunidos grupos de mulheres e de homens das mesmas faixas de trabalho e de renda: mulheres ricas têm duas vezes mais depressão do que homens ricos e mulheres desempregadas são duas vezes mais vitimadas do que homens desempregados.

Será alguma espécie de diferença biológica que produz mais depressão? Provavelmente, não. Estudos da emocionalidade pré-menstrual e pós-parto demonstram que, de fato, a flutuação hormonal tende a afetar a depressão, mas o efeito não chega a ser tão grande a ponto de justificar uma diferença de dois para um.

Será uma diferença genética? Estudos rigorosos sobre a incidência da depressão entre filhos e filhas de depressivos de ambos os sexos mostram que a depressão é substancial entre os filhos de depressivos do sexo masculino - bastante acentuada mesmo, considerando-se a maneira como os cromossomos são transmitidos de pai para filho e de mãe para filha, para que se acredite que a genética explique uma diferença tão pronunciada entre os dois sexos. Há evidência de uma contribuição genética para a depressão, mas não há provas de que os genes contribuam para uma incidência maior da depressão entre as mulheres do que entre os homens.

Restam três teorias interessantes.

A primeira diz respeito às funções reservadas a cada sexo - que o papel da mulher em nossa sociedade a torna um terreno fértil para a depressão é uma opinião de que muitos compartilham,

e Um argumento muito citado em defesa dessa teoria sustenta que as mulheres

são educadas para investir no amor e nas relações sociais, enquanto os homens são

criados para investir nos empreendimentos. A auto-estima de uma mulher, afirma o argumento, depende do desempenho do amor e da amizade; por isso, o fracasso social - do divórcio e da separação, da emancipação dos filhos, a uma noite perdida num encontro frustrado com um desconhecido - atinge mais duramente a mulher do que o homem. Isso pode ser verdade, mas não explica por que as mulheres são duas vezes mais propensas à depressão, até

porque o argumento pode ser usado às avessas. Admitindo-se essa hipótese, os homens levam o fracasso no trabalho muito mais a sério. Má classificação numa prova, uma promoção negada, derrota do time que integra tudo isso

125

também pode abalar a auto-estima de um homem. E o fracasso pode ser tão comum no trabalho quanto no amor. Portanto, o lógico seria que os homens sofressem tanto de depressão quanto as mulheres.

Outro argumento construído em torno do papel dos sexos focaliza o conflito

de atribuições: na vida moderna, exigências conflitantes pesam mais sobre as mulheres do que sobre os homens. Uma mulher, além do seu papel tradicional de mãe e esposa, agora também arca com a responsabilidade de um emprego. Essa obrigação extra gera mais pressão do que nunca e, conseqüentemente, mais depressão. O argumento parece plausível, mas, assim como muitas teorias plausíveis e adequadas ideologicamente, ele se choca contra a realidade dos fatos. Em média, esposas que trabalham fora são menos deprimidas do que as que só se ocupam dos afazeres domésticos. Donde se conclui que as explicações sobre os papéis atribuídos a cada sexo parecem não contribuir para esclarecer a preponderância feminina de dois para um na incidência da depressão.

A segunda das restantes teorias trata do desamparo aprendido e do estilo explicativo. Em nossa sociedade, argumenta-se, as mulheres não são poupadas das experiências de desamparo no curso de suas vidas. O comportamento dos meninos é elogiado ou criticado por seus pais e por seus professores, enquanto o das meninas é muitas vezes ignorado. Os meninos são educados para adquirir autoconfiança e desenvolver atividades, as meninas, para serem passivas e dependentes. Ao se tornarem adultas, as mulheres descobrem-se numa cultura que deprecia o papel da esposa e da mãe. Se uma mulher volta-se para o mundo do trabalho, logo se dá conta de que as suas realizações recebem menos crédito que as dos homens. Quando fala numa reunião, percebe mais sinais de enfado e desatenção por parte do público do que geralmente ocorre quando o orador é do sexo masculino. Se, apesar de tudo isso, ela se destaca e é guindada a uma posição de mando, é vista como uma intrusa. Desamparo aprendido sempre à espreita. Se as mulheres têm tendência a possuir um estilo explicativo mais pessimista do que o dos homens, qualquer experiência de desamparo provavelmente provocará mais depressão numa mulher do que num homem. E, de fato, existem dados que confirmam que qualquer fator estressante causa mais depressão nas mulheres do que nos homens.

Essa teoria também é plausível, mas não deixa de ter suas falhas. Uma delas é que ninguém jamais provou que as mulheres são mais pessimistas do que os homens. Na verdade, o único estudo relevante de indivíduos de ambos

126

os sexos escolhidos randomicamente foi realizado entre crianças da quarta série primária, e prova exatamente o contrário. Entre alunos da quarta e da quinta séries, os meninos mostraram-se mais pessimistas e mais deprimidos do que as meninas. Quando os pais se divorciam, os meninos ficam mais deprimidos do que as meninas. (Esse quadro pode se modificar com a puberdade, e, de fato, parece que a proporção de dois para um da depressão começa a se configurar na adolescência. Alguma coisa deve acontecer nos anos púberes que precipita as jovens na depressão e tira os rapazes dela. Falarei mais

sobre esse tópico quando abordarmos a paternidade e a vida escolar nos Capítulos 7 e 8.) Outro problema é o fato de ninguém nunca ter comprovado que as mulheres consideram suas vidas mais difíceis de serem controladas do que acontece com os homens.

A última das três teorias é sobre a ruminação. A esse respeito, quando o Infortúnio se abate, as mulheres pensam e os homens agem. Quando uma mulher é despedida do emprego, ela procura descobrir o motivo; medita e reconstitui os acontecimentos repetidamente. Um homem, ao ser despedido, age: toma um pileque, compra uma briga ou procura desviar o pensamento do assunto de alguma maneira. Poderá até procurar outro emprego sem perda de

tempo, sem se dar ao trabalho de analisar os fatos para ver o que aconteceu de errado. Se a depressão é um distúrbio do pensamento, o pessimismo e a ruminação alimentam-na. A tendência a analisar, estimula-a; a tendência a agir, elimina-a.

Com efeito, a depressão pode ocasionar a ruminação em maior escala nas mulheres do que nos homens. O que fazemos, quando ficamos deprimidos?

As mulheres tentam descobrir de onde veio a depressão. Os homens vão jogar

basquete ou vão para o escritório para se distrair com o trabalho. O alcoolismo é mais comum entre os homens do que entre as mulheres; a diferença é suficientemente grande para nos permitir dizer: os homens bebem, as mulheres, entregam-se à depressão. É possível que os homens bebam para esquecer os seus problemas, enquanto as mulheres ruminam. A mulher, ruminando sobre a origem da depressão, conseguirá apenas ficar mais deprimida, ao passo que os homens, reagindo ativamente, podem eliminá-la.

A teoria da ruminação é capaz de explicar a epidemia de depressão de um modo geral, assim como a exagerada desproporção entre os dois sexos. Se vivemos atualmente numa época que privilegia a autoconsciência, na qual

127

somos incentivados a encarar nossos problemas com mais rigor e a analisá-los indefinidamente em vez de agir, o resultado bem poderá ser a depressão. Falarei mais sobre essa especulação no Capítulo 15.

Recentemente, surgiram provas que apóiam o papel da ruminação na diferença registrada entre os dois sexos nos casos de depressão. Susan Nolen-Hoeksema, da Universidade de Stanford, que elaborou a teoria da ruminação, tomou a iniciativa de testá-la. Quando as mulheres avaliam o que fazem de fato (não o que deveriam fazer) quando estão deprimidas, a maioria diz:

"Tentei analisar o meu estado de espírito" ou "Procurei descobrir por que me sinto desse jeito". Em contrapartida, a maioria dos homens declara que fez alguma coisa que lhe dá prazer, como praticar um esporte ou tocar um instrumento musical, ou dizem: "Resolvi não me preocupar com o meu estado de espírito."

A mesma tendência se confirmou no estudo de um diário no qual homens e mulheres anotavam tudo o que faziam quando o seu astral baixava. As mulheres pensavam e analisavam sua fôssia; os homens procuravam se distrair. Num estudo sobre casais em conflito, cada um dos cônjuges gravava o que fazia toda vez que surgiam problemas. Numa proporção esmagadora, as mulheres concentravam-se na emoção e a expressavam, e os homens distraíam-se ou decidiam não dar importância ao seu estado de ânimo. Finalmente, num estudo de laboratório, foi oferecida a homens e mulheres a escolha de uma tarefa quando estivessem tristes, abatidos. Podiam fazer uma lista das palavras que melhor descrevessem seu desânimo (uma tarefa focalizando a depressão) ou relacionar países segundo o seu poder econômico (uma tarefa para desviar a atenção). Setenta por cento das mulheres escolheram a tarefa centralizada na emoção, listando as palavras que descreviam seu estado de espírito. Com os homens, entretanto, as porcentagens foram o contrário.

Portanto, analisar e atolar-se em emoções nos estados depressivos parece explicar razoavelmente por que as mulheres deprimem-se mais do que os homens. Isso implica admitir que tanto os homens quanto as mulheres experimentam a depressão moderada na mesma proporção, mas, no caso das mulheres, que cultivam o estado mórbido, a depressão evolui. Os homens, ao contrário, dissolvem o estado depressivo recorrendo à ação, ou, talvez, procurando afogá-lo na bebida.

Restam duas hipóteses plausíveis que têm algum apoio. Uma é a circunstância de as mulheres assimilarem mais desamparo e pessimismo

128

outra baseia-se no fato de a primeira e mais provável reação das mulheres diante do infortúnio - a ruminação - conduzir diretamente à depressão.

A Depressão como Doença Curável

HÁ 100 ANOS, A EXPLICAÇÃO DOMINANTE SOBRE A CONDUTA HUMANA, particularmente a má conduta, era o caráter. Palavras como ignóbil, estúpido, criminoso, malfeitor - eram consideradas como uma explicação satisfatória para o mau comportamento. Louco era aceito como uma explicação para doença mental. Esses termos revelam traços que não podem ser mudados facilmente, se é que podem. Como profecia, também são auto-suficientes. Pessoas que se consideram estúpidas, em vez de sem instrução, não agem no sentido de melhorar suas mentes. Uma sociedade que vê seus criminosos como marginais e os doentes mentais como loucos não mantém instituições realmente destinadas à sua recuperação; mantém, ao contrário, instituições destinadas à vingança ou ao encarceramento de seres humanos para retirá-los da circulação.

Pelo fim do século XIX, os rótulos e os conceitos que as escondiam começaram a mudar. Provavelmente, a crescente importância política das forças trabalhistas deu início à transformação. Depois, foram as levas contínuas de imigrantes europeus e asiáticos que progrediram visivelmente em menos de uma geração. As explicações para as falhas humanas em termos de mau caráter irreversível deram lugar à admissão de más condições de criação ou de ambiente pernicioso. A ignorância começou a ser vista como falta de instrução e não estupidez, e o crime como resultado da pobreza, não da maldade. A pobreza em si passou a ser considerada como falta de oportunidade e não como indolência. A loucura, por sua vez, passou a ser analisada como consequência de maus hábitos que podiam ser desaprendidos. Essa nova ideologia, que priorizou o ambiente do indivíduo, foi a espinha dorsal do behaviorismo que dominou a psicologia americana (e a russa) de 1920 a 1965, de Lenin a Lyndon Johnson.

Sucessora do behaviorismo, a terapia cognitiva reteve, em troca, a crença otimista e aliou-a a uma visão ampliada do indivíduo, desenvolvendo a tese de que ele podia melhorar a si mesmo. As pessoas empenhadas em reduzir o

129

percentual de falha humana neste mundo puderam então vislumbrar algo mais além das dificuldades de superar as condições de criação e de ambiente; puderam admitir ser possível ao indivíduo exercer a escolha de agir sobre si mesmo. A cura das doenças mentais, por exemplo, deixou de ficar exclusivamente nas mãos dos terapeutas, dos assistentes sociais e dos manicômios. Passou, em parte, às mãos das próprias vítimas.

Essa convicção é o alicerce intelectual do movimento de auto-aperfeiçoamento, mola mestra de todos os livros de dietas, exercícios físicos e métodos para mudar a personalidade; sobre o risco que você corre de ter um enfarte, como combater sua fobia de andar de avião, sua depressão. O extraordinário é que grande parte dessa ideologia de auto-aperfeiçoamento não é papo-furado. Uma sociedade que exalta o indivíduo na medida em que a nossa faz cria uma entidade que não é uma quimera. O indivíduo auto-aperfeiçoável aperfeiçoa-se na realidade. De fato, você é capaz de emagrecer, baixar o nível de colesterol, tornar-se fisicamente mais forte e mais atraente, menos compulsivamente imediatista e reflexivamente hostil, menos pessimista.

A certeza no auto-aperfeiçoamento é uma projeção tão auto-suficiente quanto a velha crença de que o caráter não podia ser mudado. As pessoas que acreditam que não precisam ser sedentárias ou hostis procurarão se mexer e pensar duas vezes quando forem prejudicadas; as pessoas que não acreditam que a mudança seja possível permanecerão infensas a qualquer tipo de mudança. Uma cultura que acredita em auto-aperfeiçoamento fomentará clubes de saúde, associações como os Alcoólicos Anônimos e psicoterapia. Uma cultura convencida de que as más ações resultam de mau caráter, e são permanentes, nem tentará.

Cientistas que falam de um indivíduo capaz de agir para modificar-se não se referem a uma fantasia metafísica. O computador fornece o modelo físico para afirmações dessa natureza. Um computador pessoal pode comparar seu output com o de um modelo (situação ideal) localizar os pontos onde o encaixe

não é perfeito e corrigir as imperfeições. Isso feito, ele pode comparar novamente o que fez com o que deveria fazer e, se continuar errado, corrigir-se de novo. Quando o encaixe é perfeito, ele pára. Se um computador doméstico é capaz dessa proeza, o auto-aperfeiçoamento não deve oferecer a menor dificuldade para o infinitamente mais complexo cérebro humano.

130

Os seres humanos vêm ficando seriamente deprimidos desde que se tem notícia do que seja fracasso - talvez não nas grandes proporções de hoje, todavia, deprimidos. E quando o jovem camponês medieval falhou ao conseguir conquistar o coração da formosa donzela, sua mãe lhe disse para não se deixar obsecar por isso, provavelmente com o mesmo efeito aleatório que as mães de hoje têm sobre as depressões que seus filhos trazem para casa. Surgiu, então, nos anos 1980, a terapia cognitiva, que procura fazer com que as pessoas mudem a maneira de pensar sobre os seus eventuais fracassos. Suas máximas não diferem potencialmente da sabedoria que as avós e os pregadores de antanho tentaram propagar sem maior sucesso. Mas a terapia cognitiva dá resultado.

O que é que a terapia cognitiva faz e por que é que dá certo?

Terapia Cognitiva e Depressão

COM UMA AUDIÊNCIA CADA VEZ MAIOR NOS ANOS 1970, AARON BECK E

Albert Ellis argumentaram que o que pensamos conscientemente é o que determina em grande parte o que sentimos. Dessa tese surgiu uma terapia empenhada em modificar a maneira como os pacientes deprimidos pensam conscientemente sobre o fracasso, a derrota, a perda e o desamparo.

A terapia cognitiva utiliza cinco táticas.

Na primeira, você aprende a reconhecer os pensamentos automáticos que passam rapidamente pela sua consciência nos momentos em que se sente pior. Os pensamentos automáticos são frases tão bem enunciadas a ponto de passarem quase despercebidas e incontestadas. Por exemplo, a mãe de três crianças grita com elas quando as despacha para o colégio. Sente-se muito deprimida em consequência disso. Na terapia cognitiva ela aprende a reconhecer que logo depois dessas cenas de gritaria costuma dizer a si mesma: "Sou uma péssima mãe - pior do que a minha própria mãe." Aprende a se tornar consciente desses pensamentos automáticos e se capacita de que eles constituem suas explicações, e que essas explicações são permanentes, abrangentes e pessoais. Na segunda, você aprende a contestar os pensamentos automáticos arrolando provas em contrário. A mãe é ajudada a se lembrar e a admitir que, quando os garotos voltam do colégio, ela joga futebol com eles, ajuda-os a

131

fazer os deveres de geometria e conversa com eles compreensivamente sobre os seus problemas. Ao focalizar sua atenção nesse aspecto do relacionamento com os filhos, percebe que ele contradiz seu pensamento automático de que não é uma boa mãe.

Na terceira, você aprende a dar explicações diferentes, chamadas reavaliações, e a usá-las para contestar seus pensamentos automáticos. A mãe é capaz de aprender a dizer algo como: "Sou ótima com as crianças na parte da tarde e péssima na parte da manhã. Talvez não seja uma pessoa matutina." Sem dúvida, esta é uma explicação para os gritos com as crianças muito menos permanente e abrangente. Quanto à cadeia de explicações negativas que geralmente se sucede, "Sou uma mãe desnaturada, não devia ter filhos, e portanto não mereço viver", ela aprende a cortar, inserindo a nova explicação contrária.

Na quarta, você aprende a afastar os pensamentos depressivos. A mãe se conscientiza de que não é mais inevitável pensar nessas coisas negativas. A ruminação, sobretudo quando se está sob pressão para se fazer uma coisa bem-feita, torna a situação pior. Muitas vezes, é melhor pôr os pensamentos de lado

Aprenda a ser otimista.txt

para se conseguir uma boa atuação. Você pode aprender não só a controlar o que pensa, como também escolher o momento certo de pensar.

Na quinta, você aprende a reconhecer e a questionar as suposições que levam à depressão e que governam grande parte do que faz.

"Não posso viver sem amor."

"A menos que tudo o que faço seja perfeito, considero-me um fracasso."

"Sou um fracasso se todo mundo não gostar de mim."

"Há uma solução perfeita para cada problema. Preciso encontrá-la."

Premissas como estas predispõem à depressão. Se você se decidir a acatá-las -

como tantos fazem -, não faltarão dias de amargura na sua vida. Mas, assim como uma pessoa pode mudar seu estilo explicativo pessimista para otimista, ela também pode escolher novas premissas para orientar sua vida:

"O amor é uma coisa preciosa, por isso mesmo rara."

"O sucesso constitui em se fazer o melhor."

"Para cada pessoa que gosta de você, uma não gosta."

"A vida não é outra coisa senão colocar os dedos nos furos da represa."

132

A depressão de que foi vítima Sophie - a "garota dourada", que chego a a considerar desprezível, sem talento, "líquidada" -, típica das depressões

- os jovens estão experimentando em números sem precedentes. A depressão dela tinha como núcleo um estilo explicativo pessimista. Depois que começou

uma terapia cognitiva, a vida voltou rapidamente a sorrir-lhe. O seu tratamento levou três meses, uma hora por semana. O seu mundo exterior não se alterou, pelo menos no princípio, mas a maneira como pensava sobre ele mudou consideravelmente.

Primeiro, ela foi ajudada a ver que vinha mantendo um diálogo invariavelmente negativo consigo mesma. Lembrava-se de que, ao ser elogiada por uma

professora por um comentário feito durante uma aula, pensara imediatamente:

"Ela está apenas procurando ser amável com todos os alunos." Quando leu a notícia sobre o assassinato de Indira Gandhi, pensou: "De um modo ou de outro, todas as mulheres que alcançam uma liderança estão condenadas." Quando o seu companheiro mostrou-se impotente certa noite, pensou: "Ele me acha repulsiva." Perguntei-lhe:

- Se um bêbado caído na rua lhe dissesse que você é repulsiva, você levaria a sério?

- Claro que não.

- No entanto, quando diz coisas igualmente sem sentido a si mesma, você acredita nelas. Isso é porque acha que a fonte, você, é mais confiável. Engano seu. Muitas vezes, distorcemos a realidade mais do que os bêbados.

Sophie logo aprendeu a reunir provas contra seus pensamentos automáticos e a contestá-los. Lembrou-se de que a professora que a elogiara não tinha procurado ser amável com todos os alunos, mas foi inteiramente incisiva quando outra aluna fez um comentário em classe. Recordou-se que, na realidade, o seu companheiro ficara impotente porque bebera seis latas de cerveja uma hora antes de ir para a cama com ela. Aprendeu uma técnica decisiva: como conduzir um diálogo pessoal otimista. Aprendeu a falar consigo mesma quando as coisas não davam certo e como não falar quando davam certo. Aprendeu que sempre que esperava ser mal sucedida, o malogro era mais provável. O seu estilo explicativo

mudou permanentemente de pessimista para otimista.

Sophie conseguiu reengrenar sua vida acadêmica e diplomou-se com distinção. Começou um novo romance que resultou num casamento bem-sucedido.

133

Aprenda a ser otimista.txt

Ao contrário da maioria das pessoas propensas à depressão, Sophie aprendeu a evitar sua reincidência. A diferença entre Sophie e alguém que se trata com remédios antidepressivos é que ela aprendeu certas técnicas que usa toda vez que é confrontada com um insucesso ou uma derrota - técnicas que sempre leva consigo. Sua vitória sobre a depressão pertence unicamente a ela, não é uma coisa que se possa creditar aos seus médicos ou à última novidade em termos de medicamentos.

Por que a Terapia Cognitiva Funciona?

HÁ DOIS TIPOS DE RESPOSTAS PARA ESTA PERGUNTA. NUM CONTEXTO mecânico, a terapia cognitiva funciona porque muda o estilo explicativo pessimista para otimista, e a mudança é permanente. Ela lhe dá um conjunto de técnicas cognitivas para você falar consigo mesmo quando for mal sucedido. Você pode recorrer a essas técnicas para impedir que a depressão se instale diante de um infortúnio.

Em termos filosóficos, a terapia cognitiva funciona porque tira vantagens de poderes recentemente legitimados do indivíduo. Numa era em que acreditamos que o indivíduo pode ajudar a si mesmo, queremos tentar mudar hábitos de pensamentos que pareciam ser tão inevitáveis quanto o nascer do sol. A terapia cognitiva funciona na nossa era porque fornece ao indivíduo uma série de técnicas que o ajudam a mudar a si próprio. O self prefere realizar essa tarefa em seu próprio interesse, para sentir-se melhor.

134

Segunda Parte

OS REINOS DA VIDA

Entrementes, os Reis do Gelo tremiam em suas cadeiras
Mas não de frio - tinham visto um homem erguer bem alto
A Grande Taça de Chifre que acaba no fundo do oceano
E humilha todos os Sete Mares com a sua estatura;

Tinham-no visto mover o Gato do Mundo e suspender
O pilar de uma pata, toda a extremidade norte;
Tinham visto um simples mortal lutar com a própria Morte
E medir forças, joelho contra joelho, rugindo como o trovão.

David Wagoner
"The Labors of Thor"

135

136

Capítulo 6

Sucesso no Trabalho

Nos VOOS LONGOS, GERALMENTE SENTO-ME NA POLTRONA AO LADO DA

janela e viro as costas para o passageiro do lado, principalmente para evitar conversa. Fiquei contrariado certa vez, em março de 1982, no início do voo 79 de São Francisco para Filadélfia, ao verificar que a minha tática não adiantara de nada.

- Oi - disse-me amistosamente meu companheiro de viagem - um sexagenário careca. - Meu nome é John Leslie. Qual é o seu? - Estendeu a mão na direção da minha.

"Oh, não", disse a mim mesmo, "um tagarela." Resmunguei meu nome e dei-lhe um aperto de mão desleixado, esperando que ele entendesse a mensagem. Leslie não se deu por achado.

- Treino cavalos - disse ele enquanto o avião taxiava na pista. - Quando chego a uma encruzilhada, tudo o que tenho a fazer é pensar para qual lado eu quero que o cavalo vá e ele segue aquele caminho. No meu trabalho, treino homens... e tudo o que tenho a fazer é pensar no que quero que eles façam, e eles fazem.

Assim, numa conversa casual, começou a grande chance que determinou uma mudança dramática no enfoque do meu trabalho.

Leslie era persistente, um otimista convicto que parecia não ter a menor dúvida de que eu ficaria encantado com suas sábias palavras. E, de fato, quando o avião se aproximava de Nevada, sobrevoando as montanhas recobertas de neve, me dei conta de que estava sendo atraído aos poucos.

137

- Foi o meu pessoal - informou ele - que aperfeiçoou o gravador de vídeo para a Ampex. Foi o grupo mais criativo que já tive oportunidade de dirigir.

- O que é que separa os seus grupos criativos dos que não são tão bem-dotados? - perguntei.

- Cada pessoa - disse ele -, cada uma delas acredita que é capaz de andar em cima d'água.

Em Utah, eu já tinha sido fisgado. O que ele estava me dizendo coincidia com o que eu vinha observando em pessoas que resistiam à depressão.

- Como é que você pode tornar alguém criativo? - perguntei.

- Eu lhe mostro - respondeu. - Mas primeiro me diga o que é que você faz na vida.

Fiz-lhe um resumo do que venho fazendo nos últimos 15 anos. Falei sobre pessoas e animais desamparados e como o desamparo tinha provado ser um modelo para a depressão. Mencionei o estilo explicativo pessimista e os pessimistas que desistem facilmente tão logo perdem o controle de uma situação.

- Essas eram as pessoas - disse-lhe - que, fora do laboratório, eram acometidas de depressão grave.

- Você tem trabalhado muito com o outro lado da moeda? - perguntou Leslie. - Você é capaz de prever quem nunca desistirá e quem nunca ficará deprimido, não importa o que lhe aconteça?

- Confesso que não tenho pensado o suficiente sobre isto.

Na verdade, não me sentia bem há algum tempo sobre a fixação da psicologia na doença. A minha profissão gasta quase todo o seu tempo (e quase todo o seu dinheiro) tentando minimizar os problemas. Ajudar as pessoas afetadas é um objetivo valioso, mas de certa forma a psicologia nunca chega ao objetivo complementar, que é tornar ainda melhor as vidas das pessoas sadias. As palavras de Leslie me faziam ver que o meu trabalho tinha ligação com o segundo objetivo. Se eu era capaz de identificar antecipadamente quem ficaria deprimido, também deveria poder identificar as pessoas que nunca ficariam.

John me perguntou se me ocorriam algumas atividades em que fosse essencial continuar, mesmo em face de constante rejeição e fracasso.

- Talvez vendas - respondi, pensando numa palestra que fizera alguns meses antes para um grupo de presidentes de companhias de seguros. - Vender, por exemplo, seguro de vida. - Tinham me dito que, nesse ramo de seguro,

nove em 10 compradores potenciais dizem não ao vendedor. É preciso dar a volta por cima e continuar insistindo até chegar ao 100. É como no jogo de beisebol, quando você enfrenta um grande lançador: na maioria das vezes você roda o bastão mas não acerta na bola. Para chegar na base, no entanto, é preciso continuar tentando acertar. Ficar com o bastão no ombro é que não resultará em pontos.

Lembrei-me de uma conversa que tinha tido naquele fim de semana com John Creedon, presidente da companhia de seguros Metropolitan Life. Depois de minha palestra, Creedon perguntou-me se a psicologia tinha alguma coisa a dizer a um gerente de empresa. Poderíamos, por exemplo, ajudá-lo a selecionar indivíduos capazes, de ser bem-sucedidos na venda de seguros? E poderíamos desenvolver métodos para transformar pessimistas inveterados em otimistas, daqueles sempre dispostos a dizer "Sim, eu posso"? Tinha respondido a Creedon que não sabia, e comentei essa minha conversa com Leslie. Quando o avião iniciou as manobras para descer em Filadélfia, ele me fez prometer que escreveria

uma carta a Creedon. Escrevi a carta dizendo que talvez pudéssemos escolher alguns futuros campeões de vendas. Fiz apenas isso. Minhas pesquisas subsequentes mostraram repetidamente que os otimistas saem-se melhor no colégio, ganham mais eleições e têm mais chance de ser bem-sucedidos no trabalho do que os pessimistas. Parecem até conseguir chegar a idades mais avançadas, vivendo uma vida mais saudável. Como terapeuta e professor de terapeutas, conclui que o pessimismo pode ser transformado em otimismo não somente nas pessoas deprimidas, como também nas pessoas normais. Frequentemente, me ocorre que devo uma carta a Leslie. Se a tivesse escrito, teria lhe falado da minha pesquisa sobre otimismo. Considere o restante deste livro como a carta que não escrevi.

TRÊS SEMANAS DEPOIS DESSE VÔO, ESTAVA NUM ANDAR ALTO DE UMA DAS

torres gêmeas da sede da Metropolitan Life, em Manhattan, pisando nos carpetes de lã mais espessos que meus pés já tinham pisado, em direção ao radioso santuário vestido de painéis de carvalho de John Creedon. Um homem afável, perceptivo, de cinquenta e poucos anos, vislumbrara o potencial do otimismo para sua indústria muito antes de mim. Explicou-me o eterno problema que a Metropolitan e todas as companhias de seguros têm com suas equipes de vendas.

- Vender não é fácil - foram suas primeiras palavras. - Requer persistência. É preciso ser uma pessoa excepcional para exercer bem sua função e permanecer nela. Todos os anos, admitimos 5 mil novos agentes. Fazemos uma seleção rigorosa entre as 60 mil pessoas que se candidatam. Elas são testadas, peneiradas, entrevistadas e submetidas a treinamento intensivo. Mas, a despeito de todos esses cuidados, a metade deixa a companhia no primeiro ano. A maioria dos que ficam produz cada vez menos. No final do quarto ano, 80% já foram embora. Custa-nos mais de 30 mil dólares a contratação de um só agente. Portanto, perdemos mais de 75 milhões de dólares todos os anos somente com custo de contratação. E os nossos números são característicos de toda a indústria.

-Não estou falando apenas do dinheiro que a Metropolitan Life perde, Dr. Seligman - prosseguiu. - Independentemente de o trabalhador demitir-se, eu estou falando sobre o sofrimento humano, sobre a sua área, depressão, toda vez que um funcionário vê-se na contingência de deixar seu emprego. Quando 50% de toda uma indústria deixam seus empregos todos os anos, é sinal de que há uma importante missão humanitária a ser cumprida: procurar melhorar o "ajuste do indivíduo com o ambiente".

"O que desejo saber, é se o seu teste pode detectar antecipadamente os candidatos que se revelarão bons agentes, a fim de que possamos estancar esse fluxo de capital humano perdido."

Aprenda a ser otimista.txt

- Por que é que ocorre a evasão de vendedores? - perguntei. Creedon delineou o processo de desistência.

- Diariamente, mesmo os melhores agentes ouvem a palavra não de muita gente, às vezes numa sequência ininterrupta. Por isso, é freqüente que um agente normal sinta-se desencorajado. A partir do momento em que se sente desencorajado, torna-se cada vez mais difícil para ele receber um não; precisa realizar um grande esforço para conseguir reerguer-se e fazer uma nova chamada. Procura adiar essa próxima chamada o máximo possível. Inventar qualquer expediente para se manter longe do telefone e desse caminho. Isso torna mais difícil ainda realizar a próxima chamada. Sua produção cai, e ele começa a pensar em demitir-se. Quando enfrentam essa situação, poucos são os que conseguem contorná-la.

- Lembrem-se - ele disse -, essas pessoas têm independência, esta é uma das atrações desse negócio, por isso, não ficamos constantemente

140

fiscalizando e pressionando-os quando a produção cai. E lembre-se de outra coisa: somente os agentes que continuam fazendo suas 10 chamadas diárias, e não se deixam abater pela rejeição, são bem-sucedidos.

O Estilo Explicativo do Sucesso

EXPLIQUEI A TEORIA DO DESAMPARO APRENDIDO E DO ESTILO EXPLICATIVO

a Creedon. Depois mencionei o questionário sobre otimismo/pessimismo (veja Capítulo 3). Disse-lhe que tem sido demonstrado exaustivamente que as pessoas que obtêm escores pessimistas no questionário desistem facilmente e tornam-se depressivas.

Mas o questionário, acrescentei, não identifica somente os pessimistas.

Os

seus resultados são contínuos e variam de profundamente pessimistas a irreprimivelmente otimistas. As pessoas que se situam na faixa otimista, esclarei,

devem ser as mais persistentes. São as mais imunes ao desamparo. Não devem nunca desistir, por mais rejeições e derrotas que encontrem.

- Esses otimistas invulneráveis nunca mereceram maior atenção - disse eu-, e podem ser exatamente o tipo de pessoa que se saiu bem numa atividade tão desafiante quanto vender seguros.

- Diga-me precisamente como o otimismo poderia ajudar - respondeu Creedon. - Começamos com as chamadas frias, uma parte decisiva na venda de seguro de vida. Nas chamadas frias, você recebe uma lista de todos os possíveis

compradores, com os nomes de todos os pais dos bebês de uma cidade. Você começa as telefonemas a partir do primeiro nome da lista, e procura marcar um encontro pessoal. Muitas pessoas dizem "Não, não estou interessado" ou se limitam a bater com o telefone na sua cara.

Expliquei que o estilo explicativo otimista deveria afetar não o que o agente

de seguros diz aos compradores potenciais, mas sim o que ele diz a si mesmo quando os compradores dizem não. Vendedores pessimistas, fiz ver a Creedon, dirão a si próprios coisas permanentes, abrangentes e pessoais, como "Não sou bom" ou "Ninguém quer comprar seguros de mim ou Não consigo nem chegar à primeira base". Indubitavelmente, isso produzirá a reação de desistência

e ficará ainda mais difícil discar para o próximo cliente em potencial. Após

141

diversos episódios como esse, prevê, o agente pessimista dará por encerrado o trabalho do dia - e finalmente desistirá de tudo.

Em contrapartida, o agente otimista terá palavras mais construtivas nos

Aprenda a ser otimista.txt

seus monólogos interiores: "Ele estava muito ocupado no momento" ou "Eles já tinham seguro, mas a verdade é que oito em 10 pessoas já estão asseguradas" ou "Telefonei na hora do jantar". É possível também que não diga nada a si mesmo. Não será difícil dar o telefonema seguinte, e em poucos minutos o agente terá conseguido falar com aquela pessoa, entre as 10, que marca um encontro. Isso energizará o agente e o motivará a fazer mais ligações até conseguir marcar outra entrevista pessoal. Dessa forma, ele estará confirmando seu potencial de vendas.

Antes mesmo de eu ter saído pela porta, Creedon, como muitos outros executivos de seguros, sabia que o otimismo era a chave para o sucesso de vendas. Ele estava apenas à espera de alguém que o dimensionasse. Decidimos começar com um simples estudo correlacional, a fim de verificar se vendedores que já eram bem-sucedidos também eram extremamente otimistas. Se fossem, prosseguiríamos, passo a passo. Nosso objetivo final era criar um sistema inteiramente novo para selecionar o pessoal de vendas. Usamos uma versão aberta do questionário que você respondeu no Capítulo 3. Nessa versão do ASQ (Attributional Style Questionnaire - Questionário de Atribuição de Estilo) existem 12 vinhetas, pequenos cenários. A metade refere-se a acontecimentos adversos (p. ex. "Você comparece num encontro e ele acaba mal."): e a outra metade gira em torno de bons acontecimentos (p. ex.: "De repente, você fica rico..."). Você é convidado a imaginar que participa da situação criada e a apontar a causa mais provável do acontecimento. Para explicar a primeira vinheta, por exemplo, você poderá dizer "Tenho mau hábito", e para a segunda, "Sou um investidor brilhante."

Você então responderá, para classificar a causa fornecida, numa escala de 1 a 7, para personalização. ("A causa indicada tem a ver com outras pessoas, outras circunstâncias [externa] ou é alguma coisa sobre você [interna]?") Em seguida você responderá o questionário para permanência. ("Essa causa não se manifestará novamente quando estiver pleiteando um emprego [temporário] ou estará sempre presente [permanente]?") E, finalmente, você classificará a abrangência. ("Essa causa afeta somente a postulação a um emprego [específico] ou todas as outras áreas de sua vida [abrangente]?")

142

Na primeira tentativa, submetemos o questionário a 200 agentes de vendas experientes, metade dos quais eram águias (muito produtivos) e a outra metade eram perus (não-produtivos). Os águias obtiveram resultados muito mais otimistas com o questionário do que os perus. Quando confrontamos os escores do teste com os resultados de vendas, verificamos que os agentes que tinham se classificado na metade mais otimista do ASQ tinham vendido 37% mais seguros, em média, nos seus dois primeiros anos de trabalho, do que os que tinham se situado na metade pessimista.

Os agentes que ficaram entre os 10% mais bem classificados venderam 88% mais do que os 10% mais pessimistas. Na busca para determinar a utilidade do nosso teste no mundo dos negócios, esse foi um início animador.

Testando o Talento

DURANTE MUITOS ANOS A INDÚSTRIA DE SEGUROS APERFEIÇOOU UM TESTE

destinado a descobrir a adequação de uma pessoa à carreira de vendas. The Career Profile (O perfil da carreira) é editado pela Life Insurance Management Research Association. Todos os candidatos à Metropolitan Life têm que obter um exemplar do Perfil, e para serem admitidos precisam marcar 12 pontos ou mais. Somente 30% dos melhores candidatos conseguem tal resultado. Os que fazem 12 pontos ou mais são entrevistados, e se o gerente se der por satisfeito, são admitidos.

De um modo geral, dois tipos de questionários podem prever o potencial

de êxito em qualquer gênero de atividade: o empírico e o baseado na teoria. Um teste empírico é feito a partir de indivíduos que, na realidade, são bem-sucedidos no seu trabalho e de outros, que fracassaram. São feitas muitas perguntas genéricas, tais como: "Você gosta de música clássica?", "Você quer ganhar muito dinheiro?", "Você tem muitos parentes?", "Que idade você tem?", "Você gosta de ir a festas?". A maioria das perguntas não separa os águias dos perus, mas algumas centenas de perguntas desse tipo são capazes de permitir distingui-los. (Tudo o que você tem a fazer é determinar quais são as perguntas que funcionam e usá-las; nenhuma teoria é envolvida no processo.) Essas poucas centenas de perguntas são utilizadas no teste para

143

prever o sucesso futuro no emprego. O candidato adequado é aquele que tem o mesmo "perfil" - mesma faixa de idade, mesmos antecedentes e atitudes semelhantes, em suma, as mesmas respostas - que o funcionário típico bem-sucedido na mesma área. Portanto, os testes empíricos admitem pacificamente que as razões que determinam o êxito de uma pessoa constituem um completo mistério; eles usam tão-somente as perguntas que estabelecem a diferença entre águias e perus.

Por outro lado, os testes baseados na teoria, como os testes de QI (Quociente de Inteligência) ou os SAT - Skills and Abilities Tests (Testes de Habilidade e Aptidão) - só fazem perguntas deduzidas de uma teoria - no caso, uma teoria de habilidade. A teoria por trás do SAT, por exemplo, é de que a "inteligência" consiste de habilidades verbais (compreensão de leitura, capacidade de entender analogias etc.) e de habilidades matemáticas analíticas (álgebra, geometria etc.). Uma vez que essas habilidades são fundamentais para o desempenho escolar, seu domínio pressupõe sucesso no colégio, o que, de fato, ocorre apreciavelmente.

Mas tanto os testes empíricos quanto os baseados em teorias induzem a um número particularmente elevado de erros, embora no todo antecipe tendências com precisão estatística. Muita gente que se sai mal nos SATs tem bom desempenho na faculdade, e muitos que se saem bem nem sempre são bem-sucedidos no curso superior. O problema da Metropolitan Life era ainda mais óbvio: um número apreciável de pessoas que passam com distinção no Perfil da Carreira revela-se sem aptidão para vendas. Mas seria possível o contrário, isto é, aqueles que não se saíram bem no Perfil da Carreira seriam capazes de ser bons vendedores de seguros? A Metropolitan não sabia, pois na verdade não tinha praticamente admitido nenhum deles. Conseqüentemente, a companhia dispunha de vagas não preenchidas, uma vez que o número de candidatos aprovados não era suficiente. Se uma quantidade substancial de candidatos não lograsse passar no teste industrial mas conseguisse vender tanto seguro quanto os aprovados, a Met Life teria resolvido seu grave problema de mão-de-obra.

O ASQ (Questionário de Atribuição de Estilo) é um teste baseado em teoria, mas é baseado numa teoria muito diferente da sabedoria tradicional sobre sucesso. A sabedoria tradicional sustenta que há dois ingredientes para o sucesso, e você precisa de ambos para ser bem-sucedido. O primeiro é a

144

habilidade ou aptidão, e os testes de QI e SAT, supostamente, são capazes de medi-lo. O segundo é o desejo ou motivação. Não importa a aptidão que você possa ter, diz a sabedoria tradicional, mas se lhe faltar desejo você fracassará.

Uma boa dose de desejo pode suprir a ausência de talento.

Na minha opinião, falta alguma coisa à sabedoria tradicional. Um compositor pode ter todo o talento de um Mozart e um desejo apaixonado de vencer, mas se ele acreditar que não é capaz de compor música, não conseguirá realizar nada. Não tentara com suficiente empenho. Logo desistirá, quando a melódia ardilosa demorar muito a se materializar. O sucesso exige persistência, a capacidade de não desistir face ao insucesso. Acredito que o estilo

explicativo

otimista seja a chave da persistência.

A teoria do estilo explicativo do sucesso ensina que, para escolher pessoas fadadas ao sucesso num emprego desafiador, você precisa selecionar três características:

1. aptidão
2. motivação
3. otimismo

Todas três determinam sucesso.

Testando o Estilo Explicativo
na Metropolitan Life

HÁ DUAS POSSÍVEIS EXPLICAÇÕES PARA O FATO DE EM NOSSO PRIMEIRO ESTUDO os bons agentes de vendas terem obtido mais resultados otimistas no questionário ASQ do que os maus agentes. Uma das explicações confirma a teoria de que o otimismo produz sucesso; ela diz que o otimismo faz com que você venda bem e o pessimismo impede que você venda bem. A outra explicação é que o fato de vender bem torna-o otimista e vender mal faz de você um pessimista. O nosso passo imediato foi descobrir o que é que causa o quê, medindo o otimismo no momento da admissão e verificando quem tinha melhor desempenho no ano seguinte.

145

Para testar nossa teoria, escolhemos os primeiros 104 agentes admitidos na região oeste da Pensilvânia, em janeiro de 1983. Todos já tinham sido aprovados na seleção do Perfil da Carreira e recebido treinamento pré-admissão. Cada um foi, então, submetido ao questionário ASQ. Pensamos que tivéssemos de esperar um ano até que a produção de dados nos permitisse descobrir alguma coisa importante. Na realidade, não tivemos que esperar.

Ficamos admirados ao constatar como os agentes de seguros são otimistas. O escore B - M médio do grupo (a diferença entre o estilo explicativo para os bons acontecimentos e o estilo explicativo para os maus acontecimentos) foi superior a 7,00. Esse resultado situa-se muito acima da média nacional e sugere que somente os muito otimistas devem se candidatar. Os agentes de seguros de vida, como um grupo, são mais otimistas do que indivíduos de qualquer outro ramo de atividade que já testamos: vendedores de automóveis, corretores de títulos que ficam berrando o dia inteiro na Bolsa, cadetes de West Point, gerentes de restaurantes da cadeia Arby, candidatos à Presidência dos Estados Unidos no transcurso do século, estrelas da seleção de beisebol ou campeões de natação de nível mundial.⁹ Tínhamos escolhido para começar exatamente a profissão certa, que, apenas para ingressar, requer uma forte dose de otimismo e um otimismo fora de série para ser bem-sucedido.

Um ano depois checamos o desempenho dos agentes. Como John Creedon me prevenira, mais da metade dos agentes demitira-se; 59 dos 104 tinham deixado a companhia durante o ano.

Quem se demitira?

Agentes que se classificaram na metade menos otimista do ASQ demonstraram ser duas vezes mais propensos a se demitirem do que os que se situaram na metade mais otimista. Agentes que se classificaram no quarto menos otimista eram três vezes mais propensos a se demitirem do que os agentes que tinham marcado pontos no quarto mais otimista. Em contraste, as pessoas que tinham obtido os menores escores no Perfil da Carreira não eram nem mais nem menos inclinadas a se demitirem do que as que tinham logrado os melhores resultados.

E o que dizer da linha de base com relação aos dólares produzidos?

9Nosso método de medir o otimismo daqueles que não responderam ou não puderam responder o questionário ASQ é chamado análise do conteúdo de explicações textuais, ou CAVE (Content Analysis of Verbatim Explanations), descrito na página 184.

146

Os agentes da metade superior do ASQ venderam 20% mais seguros do que os agentes menos otimistas da metade inferior. Os agentes do quarto superior venderam 50% mais do que os agentes do quarto inferior. Nesse aspecto, o Perfil da Carreira também previu o que aconteceria. Os agentes que se situaram na metade superior do Perfil da Carreira venderam 37% mais do que os agentes que ficaram na metade inferior. Confrontando os dois testes (eles não se superpõem; cada um proporciona uma perspectiva distinta), verificamos que os agentes que marcaram pontos na metade superior de ambos venderam 56% mais do que os agentes cujos resultados situaram-se na metade inferior de ambos. Portanto, o otimismo previu quem sobreviveria e quem venderia mais - e o fez quase tão bem quanto o teste da indústria.

Esse estudo terá testado adequadamente a teoria e o poder do otimismo de prever o sucesso de vendas? Não. Muitas perguntas ainda tiveram que ser respondidas antes que a Metropolitan se convencesse inteiramente de que o ASQ é capaz de prever o sucesso de um vendedor. Em primeiro lugar, somente 104 pessoas tinham sido estudadas, e a amostra, colhida unicamente no oeste da Pensilvânia, talvez não fosse bastante representativa. Em segundo lugar, os agentes foram submetidos ao teste sem que houvesse qualquer tipo de pressão, uma vez que já tinham sido contratados. O que aconteceria se a Met começasse a admitir agentes usando o ASQ e alguns candidatos, sabendo que a admissão dependeria da maneira como se saíssem, passassem a forjar as respostas? Se conseguissem, isso invalidaria o teste.

Era relativamente fácil afastar nossa preocupação com a possibilidade de fraude. Fizemos um estudo especial no qual alguns candidatos submetidos ao teste foram ensinados a trapacear ("Demonstre ser tão otimista quanto puder") e ainda receberam um incentivo para fazê-lo - um prêmio de 100 dólares para o melhor resultado. Mas com a orientação e o incentivo, não obtiveram resultados melhores do que os seus colegas de teste. Em outras palavras, tratava-se

de um teste em que é difícil trapacear, e ser orientado no sentido de parecer o mais otimista possível não funciona. Mesmo que você estude este livro, concluirá que é difícil fazer trapaça nos nossos testes de otimismo, uma vez que as respostas certas variam de um teste para outro e incluímos "escalas de mentira" para flagrar os trapaceiros.

147

O Estudo da Equipe Especial

ESTÁVAMOS PRONTOS PARA UM ESTUDO EM PROFUNDIDADE NO QUAL OS

candidatos seriam submetidos ao teste sob as condições reais de admissão. No início de 1985, 15 mil candidatos à Metropolitan Life fizeram ambos os testes - o ASQ e o Perfil da Carreira.

Tínhamos dois objetivos. O primeiro era admitir mil agentes pelo critério

usual, passar no Perfil da Carreira. Para esses mil agentes, o escore obtido no ASQ não pesava na decisão de contratação. Queríamos apenas ver se os otimistas dessa equipe regular superariam os resultados de vendas dos pessimistas.

O segundo objetivo era muito mais arriscado para a Metropolitan. Decidimos criar uma "equipe especial" de agentes otimistas - candidatos que tinham falhado muito pouco no teste do Perfil da Carreira (marcando de 9 a 11 pontos), mas que tinham se colocado na metade superior do ASQ. Mais de 100 agentes que ninguém mais contrataria, por não terem passado no teste, seriam admitidos pela companhia. Eles não saberiam que eram agentes especiais.

Aprenda a ser otimista.txt

Se esse grupo fracassasse totalmente, a Metropolitan Life perderia cerca de 3 milhões de dólares com custos de treinamento.

Dessa forma, mil dos 15 mil candidatos foram admitidos na equipe regular; a metade de otimistas e a outra metade, de pessimistas. (Fala que, em geral, os candidatos são muito otimistas. Mas, naturalmente, a metade deles ficou abaixo da média, alguns bem abaixo, segmento em que se situavam os candidatos pessimistas.) E outros 129 - todos tendo obtido resultados na metade superior do ASQ, portanto otimistas autênticos, mas que não tinham passado no Perfil da Carreira - também foram contratados. Eles constituíram a equipe otimista especial.

Durante os dois anos seguintes os novos agentes foram assessorados. Eis como se saíram:

No primeiro ano, os otimistas da equipe regular venderam mais do que os pessimistas, mas apenas 8% a mais. No segundo ano, os otimistas venderam 31% a mais.

Quanto à equipe especial, saiu-se magnificamente. Superaram as vendas dos pessimistas da equipe regular em 21% durante o primeiro ano, e em 57% no segundo ano. Superaram até a média da equipe regular, durante os dois

148

primeiros anos, em 27%. Na verdade, venderam pelo menos tanto quanto os otimistas da equipe regular.

Verificamos também que os otimistas continuaram melhorando seu desempenho em comparação com os pessimistas. Por quê? Nossa teoria sustentava que o otimismo é importante porque gera persistência. Julgávamos que a princípio o talento e a motivação para vender deviam ser pelo menos tão importantes quanto a persistência. Mas, à medida que o tempo passasse e os "nãos" se acumulassem, a persistência devia tornar-se decisiva. Na prática, foi exatamente o que aconteceu.

O teste de otimismo previu os resultados de vendas com uma precisão pelo menos igual à do Perfil da Carreira.

A Equipe Especial

QUEM FOI ADMITIDO NA EQUIPE ESPECIAL? PERMITAM-ME FALAR-LHES DE

Robert Deli e do dia em que a minha teoria ganhou vida.

Success Magazine tinha ouvido falar do estudo da equipe especial e me entrevistou. Em 1987, publicou um artigo sobre otimismo e o supervendedor, que começava com o perfil de um homem chamado Robert Deli, supostamente integrante típico da equipe especial da Metropolitan. Deli, dizia o artigo, tinha trabalhado num frigorífico e fora demitido depois de muitos anos no emprego. Candidatou-se, então, a um cargo de vendedor na Metropolitan e, apesar de não ter passado no teste do Perfil da Carreira, foi admitido por causa do ótimo resultado que obtivera no ASQ. De acordo com o artigo, tornara-se um campeão de vendas, porque não era apenas persistente e imaginoso. Encontrava clientes em lugares onde ninguém via.

Imaginei que Robert Deli fosse um personagem fictício - a réplica de um agente típico da equipe especial. Mas um belo dia, algumas semanas após a publicação do artigo, minha secretária veio me dizer que um Sr. Robert Deli estava ao telefone. Arrebatei o fone de suas mãos.

- Robert Deli? - perguntei. - Robert Deli? Quer dizer que você realmente existe?

- Em carne e osso - disse uma voz grave do outro lado da linha. - Eles não me inventaram.

149

Deli me disse que o que a revista contara era verdade, e acrescentou

detalhes

ao relato. Tinha trabalhado num frigorífico no oeste da Filadélfia durante 26 anos, toda a sua vida adulta. O trabalho era exaustivo, mas pelo menos ele trabalhava na cozinha, onde eram preparados os enlatados, o que não era tão ruim quanto outras tarefas. A demanda caíra. O contrato sindical lhe garantia um mínimo de horas de trabalho, mas lhe disseram que teria de cumprir essas horas no abatedouro. Esse tipo de trabalho repugnava-o. Os negócios da companhia pioraram, e numa segunda-feira pela manhã, ao se apresentar para o trabalho, encontrou um aviso na porta: FECHADO.

- Não estava a fim de passar o resto da vida à custa da previdência social - me disse Deli -, por isso, respondi a um anúncio, três ou quatro dias depois, que procurava pessoas que quisessem vender seguros. Nunca tinha vendido coisa alguma e não sabia se tinha jeito, mas resolvi fazer o teste, e - sabe lá o que é isso? - a Metropolitan Life estava disposta a me contratar.

A perda do emprego no frigorífico tinha sido uma bênção. No seu primeiro ano na equipe especial ganhou 50% mais do que lhe pagavam no frigorífico. Além disso, adorava o trabalho, principalmente a liberdade de estabelecer seus próprios limites e de se autodisciplinar.

- Mas hoje tive uma manhã péssima - prosseguiu. - Vendi uma apólice milionária. Vinha perseguindo a lebre há meses... a apólice de maior valor que já tinha conseguido vender. Ah, há poucas horas, o departamento de subscrições da companhia recusou-a. É por isso que estou lhe telefonando.

- Ótimo, Sr. Deli - respondi sem perceber onde ele queria chegar.

- Fico muito satisfeito com isso.

- Dr. Seligman, o artigo da revista diz que o senhor formou uma equipe inteira de vendedores para a Metropolitan Life, gente que não se deixa abater mesmo quando acontecem coisas ruins, como aconteceu comigo esta manhã. Suponho que o senhor não tenha feito isso de graça.

- É verdade.

- Bem, não me leve a mal, acho que o senhor devia retribuir o favor fazendo um seguro comigo.

Fiz.

150

A Nova Política de Admissão
da Metropolitan Life

NA DÉCADA DE 1950, A METROPOLITAN LIFE ERA O GIGANTE DA INDÚSTRIA

de seguros, empregando mais de 20 mil agentes (corretores). Nos trinta anos que se seguiram, a Met decidiu cortar sua força de vendas e recorrer a outros meios para vender seguros e outros produtos. Nos idos de 1987, quando estávamos completando o estudo sobre a equipe especial, a Metropolitan Life há muito tinha sido desbancada pela Prudential da liderança da indústria e o seu pessoal de vendas havia sido reduzido para pouco mais de 8 mil agentes. Impunha-se um novo comando no setor de vendas para recuperar a posição perdida. John Creedon foi buscar Bob Crimmins, um dínamo de cabelos prateados com um incrível carisma oratório. Crimmins, por sua vez, recrutou o Dr. Howard Mase, um especialista em treinamento e criador de gerentes para o CitiCorp extremamente bem-sucedido, a fim de injetar vida nova na área de seleção e treinamento. O ambicioso objetivo deles era aumentar drasticamente o efetivo de vendas - para 10 mil no ano seguinte e, se desse certo, para 12 mil no outro ano - e dessa forma aumentar a participação da Metropolitan no mercado. Mas queriam manter, ao mesmo tempo, a alta qualidade da equipe. Pareceu-lhes que o nosso estudo sobre a equipe especial poderia ajudá-los, uma vez que tínhamos demonstrado em escala maciça que o otimismo prevê o sucesso acima e além dos critérios tradicionais de contratação.

Em vista disso, a Metropolitan resolveu, a partir de então, submeter todos

os candidatos ao questionário ASQ, e como parte de sua audaciosa estratégia, começou a admitir vendedores devido a seu otimismo. Souberam usar nossos serviços.

Sob a liderança de Crimmins e de Mase, a Met adotou uma estratégia de

duas pontas de lança para selecionar novos agentes. A companhia admite candidatos que marcam pontos na metade superior do ASQ e falham por muito pouco no teste do Perfil da Carreira. Isso explica o grande número de agentes que jamais seriam considerados caso prevalecesse a antiga estratégia. Além disso, os 25% considerados mais pessimistas não são admitidos ainda que tenham passado no Perfil da Carreira. Dessa forma, os previsíveis empre-

151

gados-problema, que costumavam ser dispendiosos fracassos para a companhia, agora não são mais contratados. Com essa estratégia, a Metropolitan Life excedeu seu objetivo e expandiu 12 sua equipe de vendas para mais de 12 mil. Estou informado que, agindo dessa maneira, a Met aumentou seu mercado de seguros pessoais em quase 50%. A companhia passou a contar não só com uma força de vendas maior, como melhor. Segundo critérios de produção, ela recuperou a liderança da indústria.

Adotando o ASQ, Bob Crimmins e Howard Mase deram um grande passo no sentido de satisfazer as necessidades de mão-de-obra da Metropolitan em menos de dois anos.

Transformando Pessimistas
em Otimistas

ESTAVA NOVAMENTE NO GABINETE DE JOHN CREEDON. Os TAPETES

continuavam espessos e macios, os painéis de carvalho ainda reluziam, mas estávamos todos um pouco mais velhos. Quando nos encontramos pela primeira vez, sete anos antes, por ocasião de minha palestra a executivos de companhias de seguros, John acabara de ser nomeado presidente-executivo da Metropolitan Life e os meus olhos brilhavam toda vez que falava sobre a correlação entre otimismo e sucesso. John conquistara proeminência como líder da comunidade de negócios dos Estados Unidos. Agora, me dizia que ia se aposentar dentro de um ano.

Revimos o que havíamos conseguido realizar. Tínhamos descoberto que o otimismo podia ser medido e, como esperávamos, podia prever o sucesso de uma pessoa como agente de seguro de vida. Não só tínhamos mudado a estratégia de seleção dessa imensa companhia, como a política de seleção de toda a indústria dava sinais de mudança.

- Uma coisa ainda me incomoda - disse John. - Toda companhia tem sua cota de pessimistas. Alguns estão entrincheirados pelo tempo de casa e outros são mantidos porque são bons no que fazem. À medida que envelheço - continuou -, me dou conta de que os pessimistas representam um peso cada vez maior para mim. Estão sempre me dizendo o que não

152

posso fazer. Só me apontam o que está errado. Sei que não é a intenção deles, mas o fato é que acabam tolhendo a ação, a imaginação e a iniciativa. Acho que a maioria deles, e certamente a companhia, se sentiria melhor se fosse mais otimista.

"Daí a minha pergunta. Você pode pegar uma pessoa com 30 ou 50 anos de prática em pensamento pessimista e transformá-la num otimista?"

A resposta a esta pergunta é sim. Mas Creedon não estava mais falando sobre agentes de vendas e sim de executivos do primeiro escalão, particularmente da burocracia conservadora que, a despeito de quem quer que possa ser o executivo-chefe, tem muito controle prático sobre os destinos de qualquer instituição. Não se pode mandar executivos fazer testes ou assistir a seminários como se faz com os agentes de vendas. Talvez nem mesmo Creedon pudesse ordená-los a se submeter a uma terapia cognitiva, individualmente ou em grupo. Mas, ainda que pudesse, seria aconselhável ensinar-lhes otimismo?

Naquela noite, e muitas noites depois, pensei na pergunta de Creedon.

Haverá um papel destinado ao pessimismo numa empresa bem dirigida? Haverá lugar para o pessimismo numa vida bem administrada?

A Razão de Ser do Pessimismo

ESTAMOS CERCADOS PELO PESSIMISMO. ALGUMAS PESSOAS PADECEM DELE

continuamente. Mesmo os mais otimistas dentre nós podem ser atacados por ele. Será o pessimismo um dos colossais enganos da natureza, ou lhe é reservado um lugar importante no esquema das coisas?

O pessimismo pode fundamentar o realismo de que tantas vezes precisamos. Em muitas arenas da vida, o otimismo é injustificado. Às vezes, falhamos irreparavelmente, e ver as coisas nessas ocasiões através de lentes cor-de-rosa pode nos consolar, mas não as modifica. Em determinadas situações - a cabine de um avião comercial, por exemplo - o que é necessário não é uma visão otimista e sim uma visão impietosamente realista. Por vezes, precisamos relegar nossas perdas a um segundo plano e investir de preferência em outro lugar, em vez de procurar razões para nos apegarmos a elas.

153

Quando Cteedon me perguntou se eu poderia modificar o pessimismo dos executivos da Metropolitan, fiquei -menos preocupado com minha capacidade de transformar o pessimismo em otimismo do que com o mal que eu poderia causar inadvertidamente. Talvez parte do pessimismo que os seus executivos transferiam para o trabalho deles pudesse exercer alguma função importante. Alguém tem que desencorajar planos excessivamente otimistas. Esses pessimistas chegaram ao topo da escada em uma corporação empresarial nos EUA - forçosamente, eles tinham que estar fazendo alguma coisa certa.

Naquela noite, voltando a pensar na queixa de John, ponderei novamente sobre uma pergunta que há muito me importunava: por que a evolução permitira que a depressão e o pessimismo existissem? O otimismo, certamente, tem um papel evolutivo. No seu livro sério e questionador *Optimism: The Biology of Hope*, Lionel Tiger argumenta que a espécie humana foi selecionada pela evolução devido às suas ilusões otimistas sobre a realidade. De que outra maneira poderia ter evoluído uma espécie que planta sementes em abril e sobrevive até outubro à escassez à despeito da seca e da fome, que enfrenta mastodontes ameaçadores brandindo pequenos pedaços de pau, que começa a construir catedrais que levarão gerações para serem concluídas? A capacidade de agir alimentando a esperança de que a realidade será melhor do que costuma ser é o que leva as criaturas a se comportarem dessa maneira intrépida e um tanto irrefletida.

Ou pense no seguinte: muita gente acredita que Deus não existe, que os únicos objetivos da vida são aqueles que as pessoas conseguem criar para si mesmas e que, ao morrerem, apodrecem. Se assim é, por que é que tantos desses indivíduos dominados pelo ceticismo mostram-se tão fagueiros? A capacidade de nos recusarmos a ver nossas arraigadas crenças negativas pode constituir nossa extraordinária defesa contra o assédio constante da depressão. Mas qual é, então, o papel do pessimismo? É possível que ele corrija algo que façamos displicentemente quando estamos otimistas e não-deprimidos - ou seja, apreciar a realidade corretamente?

É uma idéia perturbadora a de que pessoas deprimidas são capazes de ver a realidade corretamente enquanto outras não-deprimidas distorcem a realidade de acordo com suas conveniências. Como terapeuta, ensinaram-me que a minha obrigação é ajudar os pacientes deprimidos a se sentirem ao mesmo tempo mais felizes e a verem o mundo mais claramente. Espera-se

154

que eu seja o agente da felicidade e da verdade. Mas é possível que a verdade e a felicidade sejam valores antagônicos. Talvez o que tenhamos considerado como boa terapia para um paciente deprimido apenas contribua para

alimentar ilusões benignas, fazendo com que ele pense que o mundo seja melhor do que verdadeiramente é.

Ao que tudo indica, as pessoas deprimidas, embora mais tristes, são mais sábias.

Há 10 anos, Lauren Alloy e Lyn Abramson, então alunas do curso de pós-graduação da Universidade da Pensilvânia, realizaram uma experiência na qual era dado a um grupo de pessoas diferentes graus de controle sobre a luminosidade de uma lâmpada. Algumas foram capazes de controlar a luz perfeitamente: ela acendia toda vez que apertavam um botão e nunca acendia quando o botão não era apertado. Outras, no entanto, não tinham nenhum controle: a luz acendia independentemente de apertarem o botão ou não.

As pessoas de ambos os grupos foram solicitadas a julgar, o mais acuradamente possível, o controle que possuíam. As pessoas deprimidas foram muito precisas tanto quando tinham como quando não tinham controle. As pessoas não-deprimidas nos chocaram. Eram exatas quando tinham controle, mas quando ficavam impotentes não recuavam: continuavam julgando possuir um grande poder de controle.

Achando que luzes e apertar botões talvez não motivasse suficientemente as pessoas, Alloy e Abramson acrescentaram incentivos monetários ao teste: quando a luz acendia, elas ganhavam dinheiro, mas quando ela não acendia, perdiam. Contudo, as distorções benignas das pessoas não-deprimidas não desapareceram; ao contrário, tornaram-se ainda mais evidentes. Sob determinada condição, todas as pessoas tinham algum controle, mas a tarefa foi manipulada e todas perderam dinheiro. Nessa situação, as pessoas não-deprimidas afirmaram ter menos controle do que realmente tinham. Quando a tarefa foi novamente manipulada de modo a permitir que ganhassem dinheiro, as pessoas não-deprimidas disseram que tinham mais controle do que de fato tinham. As pessoas deprimidas, em contrapartida, mantiveram-se firmes como rochas, rigorosamente exatas quer ganhassem ou perdessem.

Essas foram as descobertas mais consistentes na última década. As pessoas

deprimidas - a maioria das quais revela-se pessimista - julgam de forma acurada o quanto de controle elas têm. Pessoas não-deprimidas - a maior

155

parte otimistas - acreditam exercer muito mais controle sobre as coisas do que efetivamente acontece, sobretudo quando estão impotentes e não têm qualquer controle.

Outro tipo de prova em apoio da tese de que as pessoas deprimidas, embora mais tristes, são mais sábias implica julgamento de habilidades. Há muitos anos, a revista Newsweek noticiou que 80% dos homens americanos pensam que se situam na metade superior das habilidades sociais. Devem ter sido americanos não-deprimidos se os resultados obtidos por Peter Lewinsohn, psicólogo da Universidade de Oregon, e seus colegas são válidos. Esses investigadores colocaram pacientes deprimidos e não-deprimidos num painel de debates e mais tarde pediram a eles que avaliassem seu desempenho. Até que ponto tinham conseguido ser persuasivos? Apreciados? Julgados por um painel de observadores, os pacientes deprimidos não foram muito persuasivos ou admirados; habilidades sociais medíocres constituem um sintoma de depressão. Pacientes deprimidos julgaram-se desprovidos de habilidades. A descoberta surpreendente verificou-se no grupo não-deprimido. Seus integrantes superestimaram suas habilidades, acreditando-se muito mais persuasivos e cativantes do que os juízes acharam.

Ainda outra variedade de prova tem a ver com a memória. De um modo geral, as pessoas deprimidas recordam-se mais de acontecimentos ruins do que de acontecimentos bons em relação às pessoas não-deprimidas, que revelam um padrão inverso. Mas quem estará certo? Isto é, se o número real de bons e maus acontecimentos do mundo pudesse ser apurado, quem seria capaz de ver o passado com precisão e quem o distorceria?

Logo que me tornei terapeuta, disseram-me que era inútil inquirir pacientes

deprimidos sobre o passado de cada um, se você pretende obter um quadro acurado de suas vidas. Tudo o que ouvirá serão queixas e lamentações: como foram rejeitados pelos pais, como seus negócios fracassaram, como é horrorosa

a cidade em que nasceram. Mas poderiam estar certos? Isto é facilmente comprovado no laboratório submetendo-os a um teste, elaborado de tal forma que eles acertem 20 vezes e errem outras 20. Depois são perguntados sobre seu desempenho. Os dados obtidos dessa maneira levam a crer que os deprimidos são precisos: eles dizem, por exemplo, que acertaram 21 vezes e erraram 19. São os não-deprimidos que distorcem o passado: são capazes de dizer que erraram 12 vezes e acertaram 28.

156

Uma categoria final de prova sobre a questão de as pessoas deprimidas serem mais tristes porém mais sábias envolve o estilo explicativo. A julgar pelas explicações de pessoas deprimidas, o fracasso é de fato órfão, como diz o ditado, e o sucesso tem mil pais. Os deprimidos, entretanto, devem tanto ao fracasso quanto ao sucesso.

Em todos os nossos estudos sobre estilo explicativo, uma característica emergiu consistentemente: a parcialidade entre os não-deprimidos e a imparcialidade entre os deprimidos. A metade das perguntas do questionário que você respondeu no Capítulo 3 referia-se a bons acontecimentos e a outra metade a maus acontecimentos, cujas causas você apontou. Você computou um escore geral B - M, que representou sua média de bons acontecimentos menos sua média de maus acontecimentos. Como se compara o seu total com o dos deprimidos? O estilo explicativo de um deprimido é praticamente o mesmo para acontecimentos bons e maus; isto é, da mesma forma que o deprimido situa-se um pouco acima da média nas explicações pessoais, permanentes e abrangentes para os bons acontecimentos, ele também fica um pouco acima da média nas explicações pessoais, permanentes e abrangentes para os maus acontecimentos. O escore total B - M de um deprimido fica em torno de 0; o que vale dizer que ele é imparcial.

O escore de um não-deprimido fica bem acima de 0; ou seja, ele é muito parcial. Se se tratar de alguma coisa ruim, não foi você quem a causou, vai passar logo, e se limitará a essa situação. No entanto, se for uma coisa boa, fui

eu quem fiz, vai durar para sempre e vai me ajudar em muitas situações. Para os não-deprimidos, os maus acontecimentos tendem a ser externos, temporários e específicos, mas os bons acontecimentos são pessoais, permanentes e abrangentes. Quanto mais otimistas forem os seus julgamentos, mais parciais eles serão. Em contraposição, uma pessoa deprimida acredita que os seus sucessos são causados pelos mesmos fatores que determinam os seus fracassos.

De um modo geral, portanto, há indícios muito claros de que uma pessoa não-deprimida distorce a realidade de acordo com suas conveniências, e as pessoas deprimidas tendem a ver a realidade acuradamente. Como é que essa evidência, que diz respeito à depressão, se aplica ao otimismo e ao pessimismo? Estatisticamente, a maioria das pessoas deprimidas marca ponto na faixa pessimista do estilo explicativo, e a maioria das não-deprimidas respondem de forma otimista. Isso significa que, em média, as pessoas otimistas distorcerão

157

a realidade e as pessimistas como Ambrose Bierce as definiu, "verão o mundo corretamente". O pessimista parece estar à mercê da realidade, ao passo que o otimista se protege com uma couraça que lhe permite manter a disposição diante de um universo inexoravelmente indiferente. É importante lembrar, no entanto, que esse relacionamento é apenas estatístico, e que os pessimistas não têm a percepção da realidade. Alguns realistas, a minoria, são otimistas, e alguns distorcedores da realidade, também em minoria, são pessimistas.

A precisão dos deprimidos será apenas uma curiosidade de laboratório? Acredito que não. Ao contrário, ela nos conduz ao coração do que o pessimismo realmente é. É nossa primeira pista consistente para descobirmos por que sofremos de depressão, o mais perto que já chegamos da resposta à pergunta feita anteriormente: porque a evolução permitiu que o pessimismo e a depressão surgissem e prosperassem? Se o pessimismo está na origem da depressão e do suicídio, se ele resulta num nível baixo de realização e, como veremos, numa função imunológica fraca e saúde precária, por que não se extinguiu há muitas

eras? Qual a função de equilíbrio que o pessimismo exerce em benefício da espécie humana?

Os benefícios do pessimismo podem ter surgido durante nossa recente história evolutiva. Somos animais do pleistoceno, a época glacial. Nossa estrutura emocional foi muito recentemente moldada por centenas de milhões de anos de catástrofe climática: ondas de frio e de calor, seca e inundações, abundância e fome repentina. Aqueles dos nossos ancestrais que conseguiram sobreviver ao pleistoceno talvez tenham sido bem-sucedidos porque tiveram capacidade de se preocuparem incessantemente com o futuro, de ver os dias de sol como mero prelúdio de um inverno inclemente, da melancolia. Herdamos a mentalidade desses ancestrais e portanto sua capacidade de ver nuvens e não a clareza.

Às vezes, e em alguns nichos da vida moderna, esse pessimismo entranhado se manifesta. Pense numa grande e bem-sucedida empresa. Ela conta com um vasto elenco de personalidades diversas desempenhando diferentes papéis. Em primeiro lugar, os otimistas. Os pesquisadores e os que desenvolvem os produtos, os planejadores, os comercializadores - todos eles precisam ser visionários. Precisam imaginar coisas que ainda não existem, explorar fronteiras além do alcance presente da companhia. Se não o fizerem, a concorrência o fará. Mas, por outro lado, pense numa companhia que consistisse somente de

158

otimistas, todos eles fixados nas excitantes possibilidades à sua frente. Seria um desastre.

A companhia também precisa dos pessimistas, pessoas que têm um senso agudo das realidades presentes. Precisam mostrar freqüentemente a dura realidade aos otimistas. O tesoureiro, o vice-presidente financeiro, os gerentes administrativos, os engenheiros de segurança - todos precisam ter a noção exata das possibilidades da companhia, e do perigo. Seu papel é acautelar, sua bandeira é o sinal amarelo.

Poder-se-ia dizer precipitadamente que esses indivíduos não pertencem à casta de pessimistas empedernidos, de alta octanagem, cujo estilo explicativo mina continuamente sua capacidade de realização e sua saúde. Alguns dentre eles poderão ser depressivos, mas outros, talvez até a maioria, a despeito da cautela que demonstram em suas mesas de trabalho, serão alegres e confiantes. Outros são apenas pessoas prudentes e comedidas, que desenvolveram o seu lado pessimista em benefício de suas carreiras. John Creedon jamais insinuou que o seu corpo de executivos fosse constituído de pessimistas inveterados incapacitados pelo desamparo. Mas a diferença é apenas uma questão de graduação. Esses executivos, como um grupo, seriam classificados como pessimistas num teste, e sua perspectiva seria basicamente, embora não drasticamente, pessimista.

Esses pessimistas moderados - chamem-nos de pessimistas profissionais - parecem tirar bom proveito de sua precisão pessimista (é o seu fundo do comércio) sem sofrerem o ônus insuportável do pessimismo: as crises de depressão e de falta de iniciativa que vimos até aqui neste livro, a saúde combalida e a derrota na disputa dos cargos da alta administração que veremos nos últimos capítulos.

Portanto, a corporação bem-sucedida conta com seus otimistas, sonhadores, vendedores e criadores. Mas a corporação é uma forma de vida moderna que também precisa de pessimistas, os realistas cuja função é aconselhar cautela. Quero salientar, entretanto, a necessidade de que se encontre à frente da corporação um executivo-chefe, suficientemente experiente e flexível para contrabalançar a visão otimista dos planejadores com as lamúrias dos homens de finanças. Creedon era exatamente esse tipo de dirigente, e as queixas que me fez dos pessimistas de sua companhia derivavam de sua tarefa diária de conciliar as polaridades.

159

TALVEZ UMA VIDA BEM-SUCEDIDA, ASSIM COMO UMA EMPRESA VITORIOSA,

precise tanto de otimismo quanto de um pessimismo pelo menos ocasional, e pelas mesmas razões da empresa. Talvez uma vida bem-sucedida também precise de um executivo dotado de um otimismo flexível em seu comando.

Acabei de defender a causa do pessimismo. Ele acentua nosso senso de realidade e nos confere exatidão, principalmente se vivemos num mundo cheio de freqüentes e inesperados desastres. Que fale agora o advogado de acusação para que possamos comparar o ônus do pessimismo com os benefícios do otimismo.

- O pessimismo provoca depressão.
- O pessimismo produz inércia em vez de atividade diante dos reveses.
- O pessimismo tem uma conotação negativa subjetiva com o lado ruim - tristeza, abatimento, preocupação, ansiedade.
- O pessimismo é auto-suficiente. Os pessimistas não persistem em face dos desafios e por isso fracassam mais freqüentemente - mesmo quando o sucesso é alcançável.
- O pessimismo se associa a saúde física precária (veja Capítulo 10).
- Os pessimistas são derrotados quando se candidatam a cargos da administração pública (veja Capítulo 11).
- Mesmo quando os pessimistas têm razão e as coisas não dão certo, eles se sentem, mesmo assim, pior. Seu estilo explicativo converte então o revés antecipado num desastre, e o desastre numa catástrofe.

A melhor coisa que se pode dizer a um pessimista é que seus receios tinham fundamento.

O balanço parece ser francamente favorável ao otimismo, mas há ocasiões em que precisamos de um pouco de pessimismo. O Capítulo 12 dá indicações sobre quem não deve recorrer ao otimismo e as circunstâncias em que o pessimismo é mais aconselhável.

Todos nós - pessimistas extremados e otimistas extremados - experimentamos ambos os estados. Provavelmente, o estilo explicativo tem um fluxo

160

embutido. Ciclos circadianos asseguram depressão moderada ocasional. A depressão tem um ritmo através do dia e, pelo menos entre algumas mulheres, ao longo do mês. Tipicamente, sentimo-nos mais deprimidos quando nos levantamos, e à medida que o dia avança tornamo-nos mais otimistas. Mas a isso se superpõe o nosso BRAC - Basic Rest and Activity Cycle (Ciclo Básico de Repouso e Atividade). Como já foi dito, ele atinge seus níveis mais baixos por volta das quatro horas da tarde e novamente às quatro da madrugada. Os seus picos ocorrem no fim da manhã e no início da noite, embora a hora certa varie de pessoa para pessoa.

Durante os picos, sentimo-nos mais otimistas do que habitualmente.

Formulamos planos aventureiros: nossa próxima conquista romântica, o novo carro esporte. Durante os baixos, somos mais inclinados à depressão e ao pessimismo do que comumente. Percebemos as duras realidades que os nossos planos implicam: ele jamais se interessará por alguém que é divorciado e tem três filhos. Um novo Jaguar custa mais do que eu ganho durante um ano. Se você é otimista e quer ver isso graficamente, lembre-se da última vez que acordou às quatro da manhã e não conseguiu voltar a dormir.

Preocupações que você afasta facilmente durante o dia agora o deixam arrasado: a discussão com sua mulher significa divórcio, a testa franzida do chefe é sinal de que você será despedido.

Durante esses ataques diários de pessimismo podemos ver o papel construtivo que ele desempenha em nossas vidas. Nessas formas brandas, o pessimismo serve para nos poupar dos exageros arriscados do nosso otimismo, fazendo-nos pensar duas vezes, impedindo-nos de tomar atitudes precipitadas, insensatas. Os momentos otimistas de nossas vidas contêm os grandes planos, os sonhos e as esperanças. A realidade é gentilmente distorcida para permitir que os sonhos desabrochem. Sem esses momentos, jamais realizaríamos alguma

coisa difícil e intimidante, não chegaríamos a tentar nem o meramente possível.

O monte Everest não teria sido escalado, a milha de um minuto não teria sido corrida, o avião a jato e o computador não passariam de plantas jogadas na cesta de papéis de algum vice-presidente financeiro.

O gênio da evolução encontra-se na tensão dinâmica entre o otimismo e o pessimismo, corrigindo-se continuamente um ao outro. Assim como nos erguemos e caímos diariamente com o ciclo circadiano, a tensão permite nos aventurarmos e nos retraírmos - sem perigo. porque à medida que avançamos

161

numa direção extrema, a tensão nos traz de volta. De certo modo, é essa perpétua flutuação que torna possível aos seres humanos realizarem tanto.

A evolução, entretanto, também nos deu o cérebro pleistocênico de nossos ancestrais. Através dele é que nos chegam os resmungos do pessimismo: o sucesso é passageiro; o perigo espreita em cada esquina; a tragédia

nos aguarda; o otimismo é uma atitude arrogante. Mas o cérebro que soube captar com precisão a sombria realidade da época glacial agora deixa-se ficar para trás diante das realidades menos sombrias da vida moderna. A agricultura e, depois, o salto da tecnologia industrial deixaram os seres humanos nos países desenvolvidos muito menos à mercê dos rigores do próximo inverno. Duas em três de nossas crianças não morrem mais antes de chegarem ao quinto ano de vida. Não é mais admissível que uma mulher receie morrer de parto. A fome maciça não se sucede mais a um inverno prolongado ou a uma seca. Por certo, à vida moderna não faltam ameaças e tragédias: crime, Aids, divórcio, ameaça de guerra nuclear, a destruição do ecossistema. Mas nem a mais premeditada manipulação negativa das estatísticas da vida moderna no Ocidente seria capaz de sequer aproximar-nos do nível de desastre que moldou o cérebro da época glacial. Portanto, fazemos bem em reconhecer a voz insistente do pessimismo pelo alerta que é.

Isso não significa que nos transformaríamos em comedores de lótus. Significa, isso sim, que temos direito a mais otimismo do que possamos naturalmente sentir. Temos a escolha de usarmos o otimismo? Podemos aprender as técnicas do otimismo, superpondo-as ao cérebro pleistocênico para usufruir os seus benefícios, mas retermos uma parcela de pessimismo para quando precisarmos?

Acredito que podemos. pois a evolução nos concedeu mais uma coisa. Assim como a companhia bem-sucedida, cada um de nós carrega dentro de si um executivo que contrapõe os conselhos do arrojo aos conselhos da destruição. Quando o otimismo nos impele a arriscar e o pessimismo nos ordena recuar, parte de nós fica atenta aos dois. Esse executivo é a sabedoria. É para essa entidade que o ponto mais básico deste livro é dirigido: pela compreensão da virtude isolada do pessimismo, juntamente com suas consequências abrangentes, deformantes, podemos aprender a resistir aos constantes apelos do

162

pessimismo, por mais arraigados que eles possam estar no cérebro ou nos hábitos. Podemos aprender a optar pelo otimismo em grande parte, mas também a atentar para o pessimismo quando ele for justificado. Como aprender as técnicas do otimismo e as indicações para desenvolver um otimismo flexível constituem os tópicos de "Mudando: Do Pessimismo para o Otimismo", a parte conclusiva deste livro.

163

Capítulo 7

Filhos e Pais:
As Origens do Otimismo

O ESTILO EXPLICATIVO TEM UM EFEITO MARCANTE NA VIDA DOS ADULTOS.

Ele pode produzir depressão em resposta aos reveses do dia-a-dia, ou capacidade de recuperação mesmo diante da tragédia. Pode privar uma pessoa dos prazeres da vida, ou permitir que ela viva intensamente. Pode, ainda, impedir que ela realize seus objetivos, ou ajudá-la a superá-los. Como veremos, o estilo explicativo de uma pessoa influencia a maneira como as outras pessoas a percebem, dispondo-as a seu favor ou indispondo-as contra ela. E afeta a saúde física.

O estilo explicativo desenvolve-se na infância. O otimismo ou o pessimismo então desenvolvido é fundamental. Os reveses e as vitórias são filtrados por ele, e ele se torna um hábito bem estabelecido de pensar. Neste capítulo, perguntaremos qual a origem do estilo explicativo, quais as suas conseqüências para as crianças, e como pode ser mudado.

Teste de Otimismo do Seu Filho

Se o seu filho tem mais de sete anos, provavelmente já desenvolveu um estilo explicativo, que está em processo de cristalização. Você pode medir o estilo explicativo do seu filho com um teste chamado Children's Attributional Style Questionnaire (Questionário do Estilo de Atribuição das Crianças), ou CASQ.

O CASQ é muito parecido com o teste que você fez no Capítulo 3. Uma criança de oito a 13 anos leva cerca de 20 minutos para completá-lo. Se o seu filho for mais velho, submeta-o ao teste do Capítulo 3. Para crianças com menos de oito anos, não existe um teste com lápis e papel confiável, mas uma outra maneira de medir seu estilo explicativo, sobre a qual falarei mais adiante neste capítulo.

Reserve 20 minutos para submeter seu filho ao teste, sente-se ao seu lado e diga-lhe algo assim:

- Cada criança pensa de um modo diferente. Estive lendo sobre isso e gostaria de saber o que você pensa sobre umas tantas coisas que podem lhe acontecer.

"Veja isto. É realmente interessante. Faz uma porção de perguntas sobre o que você pensa. Cada pergunta é como uma pequena história, e para cada história você pode reagir de duas maneiras. Você deverá escolher uma ou outra, a que mais se aproximar da maneira como reagiria na realidade caso se encontrasse na situação descrita."

"Vamos, pegue o lápis. Quero que você tente. Imagine que cada uma dessas histórias aconteceu com você, mesmo que não seja verdade. Depois marque a resposta A ou a resposta B, a que melhor descrever a maneira como você se sentiria. Mas a grande coisa sobre o teste é que não há respostas erradas! Não é fantástico? Agora, vejamos a primeira pergunta."

Após ajudá-lo a dar a partida, o seu filho provavelmente poderá continuar a fazer o teste sozinho. Mas, para as crianças menores, que ainda não dominam a leitura, você deve ler cada questão com elas.

Aprenda a ser otimista.txt
 CHILDREN'S ATTRIBUTIONAL STYLE QUESTIONNAIRE - CASO
 (QUESTIONÁRIO DO ESTILO DE ATRIBUIÇÃO DAS CRIANÇAS)

1. Você ganhou "10" numa prova.

AbB

- A. Sou esperto. 1
 B. Sou bom na matéria da prova. 0

166

2. Você joga com alguns amigos e ganha.

PsB

- A. As pessoas com quem joguei não jogavam bem. 0
 B. Joguei bem. 1

3. Você passa uma noite na casa de um amigo e se diverte muito.

AbB

- A. Meu amigo estava alegre naquela noite. 0
 B. Todas as pessoas da família do meu amigo estavam curtindo uma boa noite. 1

4. Você sai de férias com um grupo de pessoas e se diverte muito.

PsB

- A. Eu estava numa boa. 1
 B. As pessoas do grupo estavam com um bom astral. 0

5. Todos os seus amigos pegaram um resfriado, menos você.

PmB

- A. Tenho tido boa saúde ultimamente. 0
 B. Sou uma pessoa saudável. 1

6. O seu animal de estimação é atropelado por um carro.

PsM

- A. Não tomo conta direito dos meus bichinhos. 1
 B. Os motoristas não são cautelosos o suficiente. 0

7. Alguns garotos que você conhece dizem que não gostam de você.

PsM

- A. Às vezes, as pessoas são malvadas comigo. 0
 B. Às vezes, sou malvado com as pessoas. 1

8. Você teve notas muito boas.

PsB

- A. Os deveres do colégio são simples. 0
 B. Sou esforçado. 1

167

9. Você encontra um amigo e ele lhe diz que você está com boa aparência.

PmB

- A. Meu amigo teve bastante vontade de elogiar a aparência das pessoas naquele dia. 0
 B. Geralmente, meu amigo elogia a aparência dos outros. 1

Aprenda a ser otimista.txt

10. Um bom amigo lhe diz que te odeia.
PSM
A. Meu amigo estava de mau humor naquele dia. 0
B. Fui rude com o meu amigo naquele dia. 1
11. Você conta uma piada e ninguém ri.
PSM
A. Não sei contar bem piadas. 1
B. A piada era tão velha que já tinha perdido a graça. 0
12. Sua professora dá uma aula e você não entende.
Abm
A. Não prestei atenção a coisa alguma naquele dia. 1
B. Não prestei atenção quando minha professora estava falando. 0
13. Você não passa numa prova.
PmM
A. Minha professora costuma dar provas difíceis. 1
B. Minha professora tem dado provas difíceis nas últimas semanas. 0
14. Você ganha peso e começa a parecer gordo.
PSM
A. A comida que tenho de comer engorda. 0
B. Gosto de comida que engorda. 1
15. Uma pessoa rouba dinheiro de você.
Abm
A. Essa pessoa é desonesta. 0
B. As pessoas são desonestas.
- 168
16. Os seus pais elogiam alguma coisa que você faz.
PSB
A. Sou bom para fazer certas coisas. 1
B. Os meus pais gostam de algumas coisas que faço. 0
17. Você joga e ganha dinheiro.
AbB
A. Sou uma pessoa de sorte. 1
B. Costumo ter sorte no jogo. 0
18. Você quase se afoga nadando num rio.
PmM
A. Não sou uma pessoa muito cautelosa. 1
B. Há dias em que não sou uma pessoa cautelosa. 0
19. Você é convidado para muitas festas.
PSB
A. Ultimamente, muitas pessoas têm sido amáveis comigo. 0
B. Tenho sido amável com muitas pessoas ultimamente. 1
20. Um adulto grita com você.
Abm
A. Ele gritou com a primeira pessoa que vi. 0
B. Ele gritou com muita gente naquele dia. 1

Aprenda a ser otimista.txt

21. O projeto que você elaborou com um grupo de garotos não dá certo.
AbM
A. Eu não trabalho direito com os garotos que fazem parte do grupo. 0
B. Nunca trabalho bem em grupo. 1

22. Você faz um novo amigo.
PsB
A. Sou uma boa pessoa. 1
B. As pessoas com quem me dou são boas. 0

169

23. Você vem se dando bem com sua família.
PmB
A. Sou fácil de lidar quando estou com minha família. 1
B. Às vezes, sou fácil de lidar quando estou com minha família. 0

24. Você tenta vender balas, mas ninguém se interessa em comprar.
PmM
A. Ultimamente, muitos garotos estão vendendo um monte de coisas. É por isso que as pessoas não querem comprar mais nada de crianças. 0
B. As pessoas não gostam de comprar coisas de crianças. 1

25. Você joga e ganha.
AbB
A. Às vezes, me empenho o máximo que posso nos jogos. 0
B. Às vezes, me empenho o máximo que posso. 1

26. Você tira uma nota baixa no colégio.
PSM
A. Sou burro. 1
B. Os professores dão notas injustas. 0

27. Você bate com a cara na porta e fica com o nariz sangrando.
AbM
A. Não estava olhando para onde ia. 0
B. Ando meio distraído ultimamente. 1

28. Você erra a bola e seu time perde o jogo.
PmM
A. Não me esforcei o suficiente no jogo daquele dia. 0
B. Geralmente, não me empenho quando jogo. 1

29. Você torce o tornozelo na aula de ginástica.
PSM
A. Nas últimas semanas, têm sido perigosos os exercícios que temos feito nas aulas de ginástica. 0
B. Nas últimas semanas, tenho sido desajeitado nas aulas de ginástica. 1

170

30. Seus pais levam você à praia e você se diverte a valer.

Aprenda a ser otimista.txt

AbB

- A. A praia estava ótima naquele dia. 1
B. O tempo estava bom naquele dia. 0

31.

PmM

- A. Tem havido problemas com o horário dos trens ultimamente. 0
B. Os trens quase nunca andam no horário. 1

32.

AbB

- A. Minha mãe faz algumas coisas para me agradar. 0
B. Minha mãe gosta de me agradar. 1

33.

PmM

- A. Não temos um bom conjunto. 1
B. Não conseguimos nos entrosar no jogo daquele dia. 0

34.

AbB

- A. Ultimamente, venho fazendo tudo com rapidez. 1
B. Ultimamente, venho fazendo os deveres com rapidez. 0

35.

PmM

- A. Fico nervoso quando sou chamado para responder em aula. 1
B. Fiquei nervoso naquele dia quando fui chamado para responder. 0

36.

PmM

- A. Estava meio aéreo naquele dia. 0
B. Vivo meio no ar. 1

171

37.

AbB

- A. Geralmente, me divirto muito nos parques de diversões. 0
B. Geralmente, me divirto muito. 1

38.

PSM

- A. Eu impliquei com o irmão mais novo dele. 1
B. O irmão mais novo dele disse que eu tinha implicado com ele. 0

39.

PmB

- A. Você ganha todos os brinquedos que queria no dia do seu aniversário.
As pessoas sempre adi vi nharam os presentes que eu gostaria de ganhar no meu aniversário. 1
B. Neste aniversário, as pessoas adi vi nharam o que eu queria ganhar. 0

40.

PmB

- A. O campo é um lindo lugar para se visitar. 1

B. Na época do ano em que lá estivemos, o campo estava lindo. 0

41. Os seus vizinhos o convidam para jantar.

PmB

A. Às vezes, as pessoas mostram-se amáveis. 0

B. As pessoas são amáveis. 1

42. Você tem uma nova professora, que gosta de você.

PmB

A. Eu me comportei bem na aula naquele dia. 0

B. Quase sempre me comporto bem na aula. 1

43. Você deixa os seus amigos contentes.

PmB

A. Sou uma pessoa divertida. 1

B. Às vezes, sou uma pessoa divertida. 0

172

44. Você ganha um sorvete de casquinha de graça.

PsB

A. Fui gentil com o sorveteiro naquele dia. 1

B. O sorveteiro estava gentil naquele dia. 0

45. Na festa do seu amigo, o mágico lhe pede para ajudá-lo.

PsB

A. Tive sorte de ser escolhido. 0

B. Mostrei-me realmente interessado no que ele estava fazendo. 1

46. Você tenta convencer um garoto a ir ao cinema com você, mas ele não topa.

AbM

A. Naquele dia ele não estava com vontade de fazer nada. 1

B. Naquele dia ele não estava com vontade de ir ao cinema. 0

47. Os seus pais se divorciaram.

AbM

A. É difícil as pessoas se entenderem quando são casadas. 1

B. Foi difícil para os meus pais se entenderem quando estavam casados. 1

0

48. Você vem tentando entrar para um clube, mas não consegue ser admitido.

AbM

A. É difícil me dar bem com outras pessoas. 1

B. Não me dou bem com as pessoas que são sócias do clube. 0

CHAVE DO ESCORE

PmM

PmB

AbM

AbB

EsM

PsM

PsB

Total M

Total B

B-M

173

Você agora pode apurar o resultado do teste. Se quiser, pode apurá-lo com o seu filho. Se o fizer, também lhe explique o que ele significa.

Comece com o escore PmM (Permanência Má). Totalize os números na margem direita das respostas que o seu filho escolheu para as perguntas 13, 18, 24, 28, 31, 33, 35 e 36. Escreva o total na chave do escore, na linha "PmM".

Em seguida, some os escores PmB (Permanência Boa) - perguntas 5, 9, 23, 39, 40, 41, 42 e 43 - e escreva o total na chave do escore.

Depois, calcule os escores relativos à abrangência e anote-os na chave.

As

perguntas AbM (Abrangência Má) são 12, 15, 20, 21, 27, 46, 47, e 48. As

perguntas AbB (Abrangência Boa) são 1, 3, 17, 25, 30, 32, 34, e 37.

Totalize os escores PmM e AbM para obter o resultado EsM (Esperança Má). Anote-o.

Agora, verifique o resultado da personalização. As perguntas PsM (Personalização Má) são 6, 7, 10, 11, 14, 26, 29 e 38.

As perguntas PsB (Personalização Boa) são 2, 4, 8, 16, 19, 22, 44 e 45.

Compute os escores totais dos maus acontecimentos (PmM + AbM + PsM) e anote o Total M; depois, totalize os escores dos bons acontecimentos (PmB + AbB + PsB) e registre a soma.

Finalmente, compute o escore geral, B - M, subtraindo o Total M do Total B. Transcreva-o na última linha da chave.

Agora, vejamos o que significam os resultados do seu filho e como se comparam com os de milhares de crianças que fizeram o teste.

Em primeiro lugar, meninas e meninos apresentam resultados diferentes.

As meninas, pelo menos até a puberdade, são nitidamente mais otimistas do que os meninos. A média das meninas de nove a 12 anos apresenta um escore M - B de 7. A média dos meninos da mesma faixa de idade soma 5. Se a sua filha obtiver menos de 4,5 pontos, ela é bastante pessimista. Se obtiver menos de 2, é muito pessimista, e corre o risco de depressão. Se o seu filho marcar menos de 2,5 pontos, ele é bastante pessimista; menos de 1, é muito pessimista e corre o risco de depressão.

Quanto ao escore Total M, a média das meninas de nove a 12 anos é de 7 e a média dos meninos é 8,5. Escores três pontos mais altos do que a média são muito pessimistas.

O Total B médio para meninas e meninos de nove a 12 anos é 13,5. Escores três pontos abaixo são muito pessimistas. Cada uma das boas dimensões

174

individuais (PmB, PsB e AbB), em média, é de 4,5, sendo que as que ficam abaixo de 3 são muito pessimistas. As más dimensões individuais (PmM, AbM e PsM) assinalam, em média, 2,5 para as meninas e 2,8 para os meninos. Os escores de 4 pontos ou mais indicam risco de depressão.

Por Que as Crianças
Não Ficam Desamparadas

VOCÉ PODERÁ TER FICADO SURPRESO COM AS NORMAS E COM A SIGNIFICAÇÃO

dos escores, particularmente quando comparados aos seus próprios resultados. De um modo geral, as crianças pré-púberes são extremamente otimistas, demonstrando capacidade para a esperança e imunidade para o desamparo que jamais terão depois da puberdade, quando perdem boa parte do seu otimismo.

Quando meu filho, David, tinha cinco anos, minha mulher e eu nos divorciamos. Explicar a situação a ele com eufemismos não deu certo. Ele vivia me perguntando, a cada fim de semana, se Kerry e eu íamos nos casar novamente. Chegara a hora de falar às claras. Disse-lhe, numa longa conversa, que as pessoas deixam de se amar e aí não tem jeito - é o fim. Para reforçar meu argumento, perguntei-lhe:

- Você nunca teve um amigo de que gostasse muito e de repente deixasse de gostar tanto?

- Sim - respondeu ele relutantemente, dando tratos à memória.

- Pois bem, é assim que sua mãe e eu nos sentimos um em relação ao outro. Não nos amamos mais, e não voltaremos a nos amar. Por isso, não nos casaremos outra vez.

Ele olhou para mim, concordou com um gesto de cabeça, e ficando com a última palavra, encerrou a discussão:

- Você poderia!

O estilo explicativo das crianças é extremamente tendencioso, muito mais do que o dos adultos. Os bons acontecimentos vão durar para sempre, vão ajudar de todas as maneiras, e ocorrem por obra e graça das crianças. Os maus acontecimentos simplesmente acontecem, desfazem-se rapidamente, e

175

devem-se a outras pessoas. A média das crianças mostra-se de tal forma tendenciosa que os seus escores parecem em média com os de um agente de seguros bem-sucedido da Metropolitan. Os escores tendenciosos de uma criança deprimida parecem-se com os de um adulto médio não-deprimido. Ninguém parece ter a capacidade de esperança de uma criança, e é justamente esse fato que faz com que a depressão grave numa criança se destaque tão tragicamente.

As crianças ficam deprimidas, e tão freqüentemente e tão profundamente quanto um adulto, mas a sua depressão difere da depressão dos adolescentes e dos adultos de uma maneira muito especial. Elas não se tornam desamparadas e não cometem suicídio. Todos os anos, são registrados de 20 a 50 mil suicídios entre os americanos adultos, quase todos seguindo-se a crises de depressão. Um componente da depressão em particular, o desamparo, é o indicador mais preciso do suicídio. Os suicidas potenciais acreditam firmemente que o seu presente infortúnio durará para sempre e se alastrará a tudo o que fizerem, e que só a morte dará fim ao seu padecimento. O suicídio na infância é trágico e está crescendo, mas os 200 casos, aproximadamente, registrados por ano não chegam a constituir um problema epidemiológico de maior relevância. Crianças com menos de sete anos nunca se suicidam, embora tenha-se conhecimento de homicídios bem documentados cometidos por crianças de cinco anos. Crianças dessa idade podem compreender a morte, a sua finitude, e são capazes de se matar; mas não mantêm por muito tempo um estado de desamparo.

A evolução, acredito, assegurou isso. A criança carrega dentro de si a semente do futuro, e o principal interesse da natureza nas crianças é que elas atinjam a puberdade em segurança e produzam uma nova geração de crianças. A natureza protegeu nossas crianças não apenas fisicamente - as crianças pré-púberes têm a taxa mais baixa de morte de todas as causas -, mas também psicologicamente, dotando-as de esperança abundante e irracional.

Mas, a despeito de toda a proteção contra o desamparo, algumas crianças são muito mais predispostas ao pessimismo e à depressão do que outras. O CASQ é um bom indicador de quem é vulnerável e de quem é imune. As crianças que marcam pontos na metade otimista - meninos com um escore acima de 5,5 e meninas abaixo de 7,5 - tendem a se tornar adolescentes e adultos otimistas. Em média, sofrerão de menos depressão, realizarão mais

e serão mais saudáveis ao longo de suas vidas do que as crianças que obtêm resultados abaixo dessas médias.

O estilo explicativo instala-se cedo. Vêmo-lo numa forma bastante cristalizada em crianças de apenas oito anos. Se o seu filho já denota uma atitude

otimista ou pessimista no terceiro ano primário, e se ela está destinada a ser tão importante para o seu futuro, sua saúde e seu sucesso, é natural que você queira saber de onde ela veio e o que pode fazer para mudá-la.

Há três hipóteses principais sobre as origens do estilo explicativo. A primeira diz respeito à mãe da criança.

(1) O Estilo Explicativo da Mãe

OBSERVE COMO SYLVIA REAGE A UMA CONTRARIEDADE NA PRESENÇA DE

sua filha, Marjorie, de oito anos. A cena tem início quando elas entram no carro no estacionamento de um supermercado. Ao ouvi-la, procure identificar o estilo explicativo de Sylvia.

Marjorie: Mamãe, tem um amassado no meu lado do carro.

Sylvia: Que diabo, Bob é capaz de me matar!

Marjorie: Papai disse para você estacionar o carro novo dele sempre longe dos outros.

Sylvia: Que inferno, essas coisas só acontecem comigo. Sou tão preguiçosa! Tudo isso para não ter que carregar as compras mais alguns metros. Que estupidez!

Sylvia está dizendo coisas comprometedoras a seu respeito e Marjorie está

ouvindo com toda a atenção. Não é somente o conteúdo que é depreciativo, mas a forma também. Pelo conteúdo, Marjorie fica sabendo que Sylvia está em apuros, e que ela é estúpida, preguiçosa e cronicamente azarada. Bastante censurável. Mas a forma como Sylvia se expressa é ainda pior.

Marjorie se dá conta de que um revés está sendo explicado. Sylvia (inadvertidamente) dá quatro explicações a Marjorie:

1. "Coisas como essa sempre acontecem comigo." Essa explicação é permanente: Sylvia emprega a palavra sempre. Também é abrangente: "Coisas como essa" e

não simplesmente "amassados como esse"; Sylvia não qualifica o revés nem estabelece fronteiras para os contratempos que sempre lhe acontecem.

É pessoal:

elas "acontecem comigo", não com todo mundo. Sylvia se isola como vítima.

2. "Sou tão preguiçosa!" A preguiça, como Sylvia mencionou, é uma faceta permanente do caráter. (Compare a explicação de Sylvia com esta outra: "Estava me sentindo preguiçosa.") A preguiça se manifesta em muitas circunstâncias, e, portanto, é abrangente. E Sylvia personalizou-a.

3. "Tudo isso para (eu) não ter que carregar as compras mais alguns metros" - pessoal, permanente (não "Eu não quis carregar"), mas não particularmente abrangente, uma vez que se trata apenas de trabalho físico.

4. "Que estupidez!" o mesmo que "Sou tão estúpida!" - permanente, abrangente, pessoal.

Você não foi a única pessoa a analisar o que Sylvia disse. Marjorie também

analisou suas palavras. Marjorie ouviu sua mãe explicar uma crise atribuindo-lhe quatro causas altamente pessimistas. Ouviu de sua própria mãe que os acontecimentos adversos são permanentes, abrangentes e que ocorrem por culpa exclusivamente dela. Marjorie está aprendendo que o mundo é feito dessa maneira.

Diariamente, Marjorie ouve sua mãe fazer análises permanentes, abrangentes e pessoais sobre tudo o que acontece de desfavorável em casa. Marjorie

está no processo de aprender da pessoa que exerce maior influência sobre a sua vida que as adversidades são duradouras, prejudicam tudo, e que sua culpa deve ser muito adequadamente atribuída à pessoa a quem elas acontecem. Marjorie está formando uma teoria sobre o mundo na qual os reveses têm causas permanentes, abrangentes e pessoais.

As antenas das crianças estão constantemente voltadas para a maneira como

seus pais, principalmente suas mães, falam das causas de acontecimentos carregados de emoção. Não é por acaso que "Por quê?" é uma das primeiras e mais repetidas perguntas que as crianças pequenas fazem. Obter explicação para o mundo que as cerca, principalmente o mundo social, é a primeira tarefa intelectual do processo de crescimento. Quando os pais tornam-se impacientes e deixam de responder aos infundáveis porquês, as crianças encontram suas respostas de outras maneiras. Na maioria das vezes, elas ouvem com atenção quando você explica espontaneamente por que as coisas acontecem - o que você faz, em média, cerca de uma vez por minuto durante o seu

178

discurso. Seus filhos se apegam a cada palavra das explicações que você dá, principalmente quando alguma coisa não dá certo. Ouvem não só os detalhes do que você diz, como ouvem com vivo interesse a descrição de suas propriedades formais: querem saber se a causa que você cita é temporária, específica ou abrangente, se a culpa é sua ou de outra pessoa.

A maneira como sua mãe falou sobre o mundo quando você era criança teve uma influência predominante sobre o seu estilo explicativo. Chegamos a essa conclusão distribuindo questionários sobre o estilo explicativo a 100 crianças e a seus pais. O nível de otimismo da mãe e o nível da criança eram muito semelhantes. Isso demonstrou ser verdadeiro tanto para os filhos quanto para as filhas. Ficamos admirados ao verificar que nem o estilo das crianças nem o estilo da mãe apresentavam qualquer semelhança com o do pai. Isso nos diz que as crianças pequenas ouvem o que o seu primeiro guardião (geralmente a mãe) dizem das causas, e tendem a adotar o seu estilo. Se a criança

tem uma mãe otimista, ótimo, mas se ela for pessimista pode ser um desastre para a criança.

Essas constatações levantam uma pergunta: o estilo explicativo é genético? Podemos herdá-lo de nossos pais, como herdamos grande parte de nossa inteligência, nossas inclinações políticas e nossa visão religiosa? (Estudos realizados com gêmeos idênticos criados separadamente mostram que ambos desenvolveram perspectivas políticas, crença em Deus ou ateísmo, e QIs incrivelmente semelhantes.) Ao contrário desses denominadores comuns hereditários, as características do estilo explicativo que encontramos nas famílias

sugerem que ele não é herdado. O da mãe é semelhante tanto ao dos filhos quanto ao das filhas; o do pai não se parece com nenhum deles. Esse é um padrão de resultados ao qual não se ajusta nenhum modelo genético comum.

Por certo, agora estamos procurando fazer a pergunta genética menos indiretamente. Mediremos o otimismo tanto dos pais biológicos quanto dos pais adotivos de crianças que foram adotadas muito pequenas. Se o nível de otimismo das crianças for semelhante ao dos pais adotivos e dessemelhante ao nível dos pais biológicos, isso confirmará nossa teoria de que as origens do otimismo são aprendidas. Se o grau de otimismo das crianças se assemelhar ao grau dos pais biológicos, que as crianças nunca viram, isso prova que o otimismo pode ser pelo menos parcialmente herdado.

(2) Crítica dos Adultos: Professores e Pais

QUANDO SEUS FILHOS FAZEM ALGUMA COISA ERRADA, O QUE É QUE VOCÊ

diz a eles? O que é que os seus professores dizem a eles? Como já observamos, as crianças ouvem cuidadosamente não apenas o conteúdo como a forma, não só o que os adultos dizem a elas como a maneira como as coisas lhes são ditas. Isso é particularmente verdade no que diz respeito às críticas e reprimendas. As crianças acreditam nas críticas que recebem e usam-nas para formar seu estilo explicativo.

Vejamos por um instante uma sala de aula típica da terceira série primária, como fez Carol Dweck, uma das maiores autoridades mundiais do desenvolvimento emocional. O trabalho de Carol redefiniu a maneira como o otimismo se desenvolve. Também oferece pistas sobre o que acontece durante a infância das mulheres para torná-las tão mais suscetíveis à depressão do que os homens.

Uma vez que a turma se acostuma à sua presença e se acomoda, a primeira coisa que você nota é uma nítida diferença entre o comportamento das meninas e o dos meninos. As meninas, na sua maioria, só dão prazer ao professor: sentam-se com modos, chegam a cruzar as mãos, e parecem ouvir com atenção. Quando se manifestam, sussurram ou dão risadinhas, mas basicamente obedecem as regras. Já os garotos são umas pestes. Mexem-se o tempo todo, mesmo quando tentam ficar quietos, o que não acontece com frequência. Não parecem prestar atenção e não obedecem as regras tão escrupulosamente quanto as meninas. Quando se manifestam - o que acontece a toda hora -, gritam e saem dos seus lugares.

Uma turma se concentra para fazer uma prova de frações. O que é que o professor diz aos alunos que não se saem bem na prova? Quais são as críticas que os meninos e as meninas ouvem de seus mestres da terceira série quando erram?

Aos meninos reprovados é dito em geral: "Você não estava prestando atenção", "Você não se esforçou o bastante", "Você estava fazendo bagunça quando eu estava ensinando frações". Que tipo de explicações são não prestar atenção, não se esforçar o suficiente, fazer bagunça? Elas são temporárias e específicas, não são abrangentes. Temporárias porque você pode mudar a intensidade do esforço aplicado, pode prestar atenção se quiser e pode deixar

de fazer bagunça. Os meninos ouvem causas temporárias e específicas serem invocadas para explicar por que o seu aproveitamento escolar não foi bom.

As meninas, revelam os estudos de Dweck, ouvem rotineiramente um tipo de repreensão bastante diferente. Uma vez que não fazem desordem e parecem prestar atenção, não podem ser censuradas por esses motivos. Para o professor que procura corrigi-las só resta dizer-lhes: "Você não é muito boa em aritmética",

"Os seus deveres são sempre apresentados com desleixo", "Você nunca confere o seu trabalho". A maioria das causas temporárias, como desatenção, falta de empenho e mau comportamento, é eliminada; portanto, as meninas são sempre alvo de críticas permanentes e abrangentes por suas falhas. O que será que elas obtêm da sua experiência na terceira série?

Carol Dweck descobriu, conversando com alunos da quarta série e submetendo-lhes problemas insolúveis. Depois, ela checou as explicações que deram para o seu fracasso.

- Todos receberam palavras misturadas para fazerem anagramas com - "ZOLT", "IEOF", "MAPE" e assim por diante -, mas os seus esforços foram em vão, pois era impossível redistribuir as letras para formar uma palavra com sentido. Todos os alunos fizeram força, mas antes que pudessem esgotar todas as possíveis combinações foram avisados que o "Tempo acabou".

- Por que você não resolveu essas? - perguntou o orientador.

As meninas disseram coisas como "Não sou muito boa com jogos de palavras" e "Acho que não sou muito esperta".

Aprenda a ser otimista.txt

Os meninos, quando submetidos ao mesmo teste, disseram: "Não estava prestando atenção" e "Não tentei pra valer"; "Quem é que vai dar bola pra uns quebra-cabeças caretas como esses?".

Nesse teste, as meninas deram explicações permanentes e abrangentes para seu insucesso; os garotos, por sua vez, deram explicações muito mais esperançosas - temporárias, específicas e mutáveis. O que vemos aqui é o impacto da segunda influência sobre o estilo explicativo de seu filho: as críticas

que os adultos fazem quando as crianças falham. Novamente, a criança ouve com atenção, e se o que ouve é permanente e abrangente - "Você é estúpido"; "Você não é bom" -, isso adquire ressonância na sua teoria sobre si mesmo. Se o que ouve é temporário e específico - "Você não se esforçou suficientemente"; "Esses quebra-cabeças são para alunos da sexta série" -, ele vê os problemas como solúveis e parciais.

181

(3) As Crises na Vida das Crianças

EM HEIDELBERG, EM 1981, OUVI GLEN ELDER, LÍDER MUNDIAL DA SOCIOLOGIA

da família, proferir uma palestra a um grupo de pesquisadores interessados em saber como as crianças crescem sob tremenda adversidade. Ele nos falou de um estudo fascinante no qual vinha trabalhando toda a sua vida adulta. Duas gerações atrás, disse ele, antes da Grande Depressão, um grupo de cientistas visionários, predecessores de Glen, lançou um estudo sobre crescimento que vem se realizando há quase 60 anos. Um grupo de crianças de duas cidades californianas, Berkeley e Oakland, foram entrevistadas e testadas minuciosamente para se determinar suas forças e fraquezas psicológicas. Essas crianças

são hoje septuagenárias e octagenárias. Continuaram a cooperar com esse estudo pioneiro sobre o desenvolvimento do espectro da vida. Não se limitaram a isso, seus filhos e agora seus netos também têm participado.

Glen falou então de quem tinha conseguido sobreviver à Grande Depressão e de quem nunca tinha se recuperado. Ele disse, ao grupo fascinado, que as meninas da classe média cujas famílias tinham perdido todo o dinheiro recuperaram-se no começo da meia-idade, e envelheceram bem tanto física quanto psicologicamente. Meninas das classes mais baixas cujas famílias viram-se de igual modo privadas de seus bens durante os anos 30 nunca se recuperaram psicologicamente. Desestruturaram-se no fim da meia-idade, e a sua velhice foi trágica, tanto física quanto psicologicamente.

Glen especulou sobre a causa.

- Acredito que as mulheres que envelheceram bem - disse ele -, aprenderam durante a infância na Grande Depressão que a adversidade seria superada. Afinal, a maioria de suas famílias recuperara-se economicamente no fim dos anos 30 e princípio dos anos 40. Essa recuperação ensinou-lhes otimismo, e a crise por que passaram e sua solução moldaram seu estilo explicativo para os acontecimentos adversos, tornando-os temporários, específicos e externos. Isso significa que na velhice, quando sua melhor amiga morreu, elas pensaram: "Farei outras amizades." Essa perspectiva otimista ajudou a saúde e o processo de envelhecimento.

"Compare com as meninas das famílias de classes mais baixas. Em grande parte, suas famílias não se recuperaram depois da Grande Depressão. Eram pobres antes, durante e depois. Aprenderam pessimismo. Aprenderam que

182

quando o infortúnio bate à porta, os tempos ruins duram para sempre. Seu estilo explicativo tornou-se desesperançado. Muito mais tarde, quando sua melhor amiga morreu, pensaram: "Nunca mais farei novas amizades." Esse pessimismo, da realidade da sua situação, aprendido na infância, impôs-se a todas as novas crises a que sobreviveram, e minou sua saúde, sua capacidade de realizar, seu senso de bem-estar.

Entretanto, tudo isso não passa de especulação - disse Glen ao concluir.

Aprenda a ser otimista.txt

- Ninguém tinha noção do que fosse estilo explicativo há 50 anos, portanto, ele não foi medido. É uma pena que não tenhamos uma máquina do tempo, para que pudéssemos voltar a 1930 e verificar se minhas deduções estão corretas.

Não consegui dormir naquela noite. "É uma pena que não tenhamos uma máquina do tempo." O pensamento não saía da minha cabeça. Às cinco horas da manhã, estava batendo na porta de Glen.

- Acorde, Glen, precisamos conversar. Eu tenho a máquina do tempo!

Glen arrastou-se da cama e saímos para dar uma caminhada.

- No ano passado - disse a Glen - recebi uma carta de um notável jovem psicólogo social chamado Chris Peterson. "Ajude-me", dizia a carta. "Estou preso numa pequena faculdade dando oito cursos por ano. Tenho idéias criativas e estou disposto a viajar." Convidei-o a passar uns dois anos trabalhando comigo na Universidade da Pensilvânia e verifiquei que, de fato, ele tinha idéias criativas.

A idéia mais criativa de Chris referia-se à maneira de determinar o estilo explicativo de pessoas que não se submeteriam ao questionário - gente como ídolos esportivos, presidentes e estrelas do cinema. Chris lia as páginas esportivas

incansavelmente, e toda vez que encontrava uma declaração causal feita por um jogador de futebol, por exemplo, ele a analisava como se fosse um quesito do questionário sobre o estilo explicativo que o jogador tivesse respondido. Assim, se um artilheiro dizia que não tinha alcançado o campo adversário porque "O vento estava contra mim", Chris anotava a declaração por conta de suas qualidades permanentes, abrangentes e pessoais numa escala de 1 a 7. "O vento estava contra mim" obteria apenas 1 ponto por sua permanência, já que nada é menos permanente do que o vento; mais 1 ponto pela abrangência, considerando-se que o vento contra prejudica apenas o seu chute e não sua vida amorosa; e 1 pela personalização, uma vez que o vento não é culpa do

183

artilheiro. "O vento estava contra mim" é uma explicação muito otimista de um revés.

Em seguida, Chris apurou a soma de todos os pontos das declarações causais

que o artilheiro fizera e chegou ao seu estilo explicativo, sem recorrer a um questionário. Depois, demonstramos que o perfil assim obtido quase que empatava com o que teria acontecido se o artilheiro tivesse preenchido o questionário. Chamamos esse processo de CAVE - Content Analysis of Verbatim Explanations (Análise do Conteúdo de Explicações Textuais).

- Glen - prossegui -, a técnica CAVE é a máquina do tempo. Podemos usá-la não somente com pessoas contemporâneas que não se dispõem a responder o questionário, como também com pessoas que não podem respondê-lo porque já morreram. Isso me traz ao motivo de ter acordado você. Os seus predecessores guardaram as entrevistas originais com as crianças de Berkeley e Oakland feitas nos anos 1930?

Glen pensou um pouco.

- Isso foi antes de existir o gravador de fita, mas tenho a impressão de que os entrevistadores tomaram notas taquigráficas. Posso verificar nos meus arquivos.

Se ainda dispusermos das notas originais, poderemos aplicar a técnica CAVE a elas. Toda vez que uma das crianças tenha feito uma declaração causal, podemos considerá-la como um item do questionário do estilo explicativo, e podemos recorrer a apuradores, que ignorem a fonte das declarações, para checar o otimismo

das crianças. No fim do processo, saberemos qual era o estilo explicativo de cada

criança há 50 anos. Podemos viajar no tempo e testar suas especulações.

Quando voltamos aos arquivos de Berkeley, Glen deu uma checada. De fato, existiam notas textuais das entrevistas originais e entrevistas completas feitas em diversas oportunidades da vida, quando as meninas tinham-se tornado mães e avós. Usamos as notas e entrevistas para traçar perfis do estilo explicativo dessas mulheres. Extraímos das entrevistas todas as declarações

Aprenda a ser otimista.txt

causais, demos cada uma delas a apuradores que não conheciam sua fonte, e fizemos com que computassem os resultados referentes a abrangência, permanência e personalização numa escala de 1 a 7.

A especulação de Glert era em grande parte correta. As mulheres de classe média, que tinham envelhecido bem, tendiam a ser otimistas. As mulheres das classes mais baixas, que tinham envelhecido mal, tendiam a ser pessimistas.

O primeiro uso da máquina do tempo realizou três coisas.

184

Primeiro, a máquina do tempo forneceu-nos um instrumento extremamente poderoso. Podíamos usá-lo, agora, para indagar o otimismo de pessoas que não responderiam ao questionário, desde que possuíssemos declarações textuais delas. Podíamos "CAVAR" uma grande quantidade de material para o estilo explicativo: entrevistas à imprensa, diários, transcrições de sessões terapêuticas, cartas de soldados combatendo nas linhas de frente, testamentos. Podíamos descobrir o estilo explicativo de crianças muito jovens para responder o CASQ ouvindo-as falar, extraindo suas declarações causais e classificando-as como se fossem respostas aos quesitos do questionário. Podíamos até determinar o quanto otimistas teriam sido ex-presidentes dos Estados Unidos mortos há muito tempo, se o nível de otimismo no tempo histórico da América teria aumentado ou diminuído, se algumas culturas e religiões são mais pessimistas do que outras.

Segundo, a máquina do tempo forneceu-nos provas adicionais de que aprendemos nosso estilo explicativo com nossas mães. Em 1970, as crianças de Berkeley e Oakland, então avós, foram entrevistadas. Além delas, suas filhas, então mães, também foram entrevistadas. "CAVAMOS" essas entrevistas e encontramos os mesmos resultados que os nossos estudos baseados no questionário tinham apontado. Havia uma acentuada semelhança entre o nível de pessimismo das mães e de suas filhas. Como já foi dito, essa é uma das maneiras como aprendemos otimismo, ouvindo nossas mães explicarem os acontecimentos do dia-a-dia.

Terceiro, a máquina do tempo forneceu-nos a primeira prova de que a realidade das crises que atravessamos quando crianças molda nosso otimismo: meninas que enfrentaram crises econômicas que foram superadas passaram a considerar os acontecimentos adversos temporários e mutáveis. Entretanto, as crianças que passaram privações durante a Grande Depressão e permaneceram pobres viam os acontecimentos adversos como fixos e imutáveis. Por conseguinte, as crises mais agudas de nossa infância podem nos fornecer um molde, como um cortador de massa de biscoitos, pelo qual, para o resto de nossas vidas, produzimos explicações para novas crises.

Somando-se as descobertas do trabalho com Glen Elder, há uma outra linha de provas sustentando a proposição de que as crianças destilam seu estilo explicativo das crises maiores de suas vidas. Essa evidência foi penosamente construída pelo professor inglês George Brown. Quando nos conhecemos,

185

George tinha passado 10 anos percorrendo as áreas mais miseráveis da zona sul de Londres, entrevistando donas-de-casa exaustivamente. Já tinha entrevistado mais de 400, à procura da chave da prevenção contra a depressão. O simples número de casos de depressão grave que ele levantou era chocante - mais de 20% das donas-de-casa eram deprimidas, metade das quais de forma psicótica. Estava determinado a descobrir o que distinguia aquelas mulheres gravemente deprimidas naquele ambiente insólito das que eram invulneráveis.

Ele havia isolado três fatores protetores. Se qualquer um dos três estivesse presente, a depressão não ocorreria, mesmo em face de perda grave e privação. O primeiro fator protetor era um relacionamento íntimo com um marido ou um amante. As mulheres que mantinham esse tipo de relacionamento

conseguiram combater a depressão de maneira efetiva. O segundo era uma ocupação fora de casa. O terceiro era não ter três ou mais filhos com menos de 14 anos para tomar conta.

Afora os fatores de invulnerabilidade, Brown isolara dois fatores de riscos sérios de depressão: perda recente (morte do marido, emigração do filho) e, mais importantes morte de suas mães antes de as mulheres terem atingido a adolescência.

- Se sua mãe morre quando você ainda é muito jovem - explicou George -, você reage a perdas futuras da maneira mais amarga. Quando o seu filho emigra para a Nova Zelândia, você não procura se convencer de que ele partiu para fazer fortuna e logo regressará. Você o vê como uma pessoa morta. Todas as perdas adultas lhe parecem mortes.

A morte da mãe de uma menina é uma perda permanente e abrangente. A menina depende da mãe para as menores coisas. Isso é verdade principalmente antes da puberdade - antes que os namorados e a roda de colegas tornem-se substitutos parciais. Se a realidade de nossa primeira perda maior determina a maneira como pensamos sobre as causas das futuras perdas, então as descobertas de George fazem sentido. Essas infelizes crianças aprendem - tal como aconteceu com as crianças das classes mais baixas durante a Grande Depressão - que a perda é permanente e abrangente. Suas mães se ausentam e não voltam mais, e suas vidas ficam empobrecidas. Quando as perdas ocorrem mais tarde na vida de cada um, são interpretadas

186

da seguinte maneira: Ele morreu, não há de voltar nunca mais. Não posso continuar.

PORTANTO, DISPOMOS DE PROVAS PARA TRÊS TIPOS DE INFLUÊNCIAS SOBRE

o estilo explicativo do seu filho. Primeiro, a forma das análises causais de todos os dias que ele ouve de você - especialmente se você for a mãe: se elas forem otimistas, ele também será. Segundo, a forma das críticas que ele recebe quando falha: se elas forem permanentes e abrangentes, a opinião que fará de si mesmo tenderá para o pessimismo. Terceiro, a realidade de suas perdas e de seus traumas infantis: se forem superados, ele desenvolverá a teoria de que os infortúnios podem ser modificados e conquistados. Mas se forem, na verdade, permanentes e abrangentes, as sementes do desamparo terão sido profundamente plantadas.

187

188

Capítulo 8

Colégio

NUM DIA FRIO E VENTOSO DE ABRIL DE 1970, QUANDO EU AINDA ERA UM

professor bastante novo na Universidade da Pensilvânia, vi-me esperando numa fila para me registrar no Haddon Hall, um hotel um tanto decadente, que já fora grande e agora aguardava a transformação de Atlantic City na Las Vegas do Leste. A ocasião era outra convenção anual da Eastern Psychological Association. À minha frente, encontrava-se uma mulher que, pelas costas, não me parecia familiar; mas quando ela virou a cabeça, fi-tei-a assombrado.

Tínhamos sido amigos de infância.

- Joan Stern - exclamei. - Será que é você?
- Marty Seligman! O que é que está fazendo aqui?
- Sou psicólogo - respondi.
- Eu também!

E caímos na gargalhada. É claro - o que mais poderíamos ser, registrando-

nos precisamente naquele hotel de convenções naquele fim de semana em particular? Joan se formara em psicologia pela New School for Social Research e eu pela Universidade da Pensilvânia, e ali estávamos, ambos professores.

Tínhamos feito o jardim-de-infância juntos ("Lembra-se da professora Manville?") e havíamos crescido a três quarteirões um do outro ("O Stittig ainda mora lá?"). Quando me mandaram para a esnobe Academia de Albany, ela foi estudar em Saint Agnes, o equivalente para as meninas. A vida ficou muito melhor para nós quando deixamos Albany e entramos para a faculdade. Descobrimos que o mundo estava cheio de gente como nós e que os encantos

189

de Debbie Reynolds e a música de Elvis Presley não eram universalmente amados, como também a vida mental não era universalmente desdenhada. Joan estava casada; seu nome de casada era Joan Girgus.

Perguntei-lhe em que estava trabalhando.

- Crianças - disse ela. - O que elas percebem e pensam, e como isso se modifica à medida que crescem.

Falou-me do trabalho fascinante que desenvolvia sobre ilusões visuais e depois contei-lhe o que fazia com o desamparo aprendido.

- O seu pai ainda está vivo? - perguntou. - Como deve ter sido difícil para você - disse ela, quando lhe falei que ele tinha morrido. Ela era capaz de compreender muito bem esse tipo de perda, pois a mãe dela morrera quando ela ainda era adolescente.

Enquanto a convenção se desenrolava, passávamos cada vez mais tempo juntos, procurando ligar nosso passado comum com as coisas que estavam acontecendo no momento. Quando nos despedimos, ocorreu-nos ao mesmo tempo que talvez um dia nosso interesse pela pesquisa - o dela em torno das crianças e o meu do controle pessoal - pudesse nos reaproximar.

Joan seguiu sua carreira, tornando-se decana de Ciências Sociais da Universidade da Cidade de Nova York e mais tarde reitora da Universidade de Princeton, e eu me dediquei aos estudos sobre o estilo explicativo. Passaria mais

uma década antes que nossos interesses combinassem. Quando isso aconteceu, eles se aglutinaram em torno da questão do otimismo na sala de aula.

COMO É QUE O ESTILO EXPLICATIVO DE UMA CRIANÇA AFETA SEU DESEMPENHO

na sala de aula?

Começamos voltando à teoria básica. Quando falhamos em alguma coisa, ficamos desamparados e deprimidos pelo menos momentaneamente. Não iniciamos ações voluntárias tão rapidamente como faríamos em outras circunstâncias, ou talvez até nem tentemos. Se tentamos, não persistimos. Como você leu, o estilo explicativo é o grande modulador do desamparo aprendido. Os otimistas se recuperam do seu desamparo momentâneo imediatamente. Pouco depois de um malogro, refazem-se, dão de ombros e recomeçam a tentar. Para eles, a derrota é um desafio, mero contratempo na estrada que conduz à vitória inevitável. Vêem a derrota como algo temporário e específico, não abrangente.

190

Os pessimistas chafurdam na derrota, que consideram permanente e abrangente. Tornam-se deprimidos e ficam desamparados por longos períodos. Um contratempo é uma derrota. E a derrota numa batalha significa a perda da guerra. Não começam a tentar novamente durante semanas ou meses, e se tentam, o menor novo contratempo lança-os outra vez num estado de apatia.

Aprenda a ser otimista.txt

A teoria estabelece claramente que na sala de aula e, como veremos no próximo capítulo, no campo de esportes o sucesso não sorri necessariamente para o mais bem-dotado. O prêmio chegará às mãos dos razoavelmente talentosos que também são otimistas.

Essas previsões são verdadeiras?

A Sala de Aula

RECENTEMENTE, DEFRONTEI-ME COM O CASO DE UM MENINO A QUE

chamarei de Alan. Aos nove anos, era o que alguns psicólogos chamam de criança ômega - um tanto tímido, com má coordenação, sempre colocado entre os últimos nas provas desportivas. Era, entretanto, extremamente inteligente e um jovem artista promissor. Seus desenhos eram os melhores que o professor de arte já tinha visto, tratando-se de uma criança de curso primário. No 10º ano de vida de Alan, os pais dele se separaram, e ele entrou em depressão. Suas notas despencaram, quase não falava, e perdeu todo o interesse pelo desenho.

Seu professor de arte recusou-se a desistir dele. Conseguiu fazer com que o garoto falasse e descobriu que Alan se julgava estúpido, um fracasso, um maricas...

Achava, ainda, que era culpado pela separação dos pais. Pacientemente, o professor

fez Alan ver como eram totalmente errados todos esses conceitos autodepreciativos

e o levou a um julgamento mais realista sobre si mesmo. Alan acabou reconhecendo que, longe de ser estúpido, era um grande sucesso. Ficou sabendo que a coordenação motora às vezes chega um pouco tarde para certos meninos, e o fato de ter dificuldade para praticar esportes tornava sua determinação ainda

mais louvável. O professor conhecia os pais de Alan e conseguiu convencê-lo de que ele não tivera nenhuma culpa na separação deles.

Na verdade, ele ajudou Alan a mudar seu estilo explicativo. Dentro de poucos meses, Alan estava ganhando prêmios no colégio e também come-

191

çando a fazer algum progresso nos esportes, a garra substituindo a habilidade. Não mais uma criança ômega, Alan estava a caminho de se tornar um adolescente alfa.

Quando seu filho não está se saindo bem no colégio, é muito simples para os

professores, e até mesmo para você, concluir erroneamente que ele não tem talento, ou, quem sabe, seja retardado. Seu filho pode estar deprimido, e sua depressão pode impedi-lo de tentar, de persistir, de assumir riscos que lhe permitiriam explorar seu potencial. E o pior é que, se você concluir que a causa é a estupidez ou a falta de talento, seu filho poderá aceitar esse conceito e incorporá-lo à teoria que fantasia a seu próprio respeito. Seu estilo explicativo

ficará ainda pior, e seu mau desempenho escolar tornar-se-á habitual.

Avalie a Depressão do Seu Filho

Como você pode saber se o seu filho sofre de depressão?

A não ser por meio do diagnóstico de um psicólogo ou de um psiquiatra, não há nenhuma maneira conclusiva de saber. Mas você poderá obter uma resposta aproximada submetendo seu filho ao seguinte teste. O teste, uma modificação do teste de depressão que você fez no Capítulo 4, foi imaginado por Myrna Weissman, Helen Orvaschel e N. Padian, trabalhando através do Center for Epidemiological Studies do National Institute of Mental Health. É denominado teste CES-DC - Center for Epidemiological Studies Depression Child (Centro de Estudos Epidemiológicos-Depressão Infantil). Eis como apresentá-lo ao seu filho:

Aprenda a ser otimista.txt

- Estou lendo um livro sobre a maneira de as crianças sentirem, e fiquei imaginando como você se sente ultimamente. Às vezes, é difícil para as crianças encontrarem palavras para descrever como se sentem. Isto aqui lhe oferece diversas maneiras de dizer como você se sente. Você verá que há quatro alternativas para cada frase. Gostaria que você lesse cada uma das frases e escolhesse a que descreve melhor como você vem se sentindo ou agindo durante a última semana. Depois de ter feito sua escolha, prossiga para o grupo seguinte. Não há respostas certas nem erradas.

192

I Durante a última semana

1. Preocupei-me com coisas que não costumam me preocupar.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

2. Não tive vontade de comer; não estava com muita fome.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

3. Não conseguia me sentir feliz, mesmo quando minha família ou meus amigos procuravam me ajudar a me sentir melhor.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

4. Senti que não era tão bom quanto as outras crianças.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

5. Senti que não podia prestar atenção ao que estava fazendo.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

6. Eu me senti abatido.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

7. Senti que estava muito cansado para fazer qualquer coisa.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

8. Senti que alguma coisa ruim estava para acontecer.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

9. Senti que algumas coisas que tinha feito antes não davam certo.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

10. Senti medo.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

11. Não dormi tão bem quanto costumo dormir.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

193

12. Estava infeliz.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

Aprenda a ser otimista.txt

13. Estava mais calmo do que de costume.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

14. Senti-me só, como se não tivesse nenhum amigo.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

15. Senti que os garotos que conheço não se mostravam amistosos ou que não queriam ficar comigo.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

16. Não me diverti.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

17. Tive vontade de chorar.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

18. Senti-me triste.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

19. Senti que as pessoas não gostavam de mim.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

20. Era difícil começar a fazer qualquer coisa.
Nem um pouco - Pouco - Mais ou menos - Muito -

11 É simples apurar o resultado do teste. Cada "Nem um pouco" como 0 cada "Pouco", conta 1; cada "Mais ou menos", conta 2; e cada "Muito", conta 3. Totalize esses números para obter seu escore. Se o seu filho assinalou duas respostas para a mesma pergunta, considere o escore mais alto. Eis o que os resultados significam: se o seu filho marcou de 0 a 9 pontos provavelmente não sofre de depressão. Se marcou de 10 a 15, provavelmente sofre de uma depressão muito branda. Se marcou mais de 15, revela níveis

194

expressivos de depressão; de 16 a 24 pontos colocam-no na faixa dos moderadamente deprimidos; e se marcou mais de 24, deve estar seriamente deprimido. Cabe, entretanto, uma advertência importante: nenhum teste de lápis e papel equivale a um diagnóstico profissional. Há dois enganos que um teste como este pode cometer, e você deve ficar atento a eles: primeiro, muitas crianças escondem seus sintomas, principalmente dos pais. Portanto, algumas crianças que marcam menos de 10 pontos podem estar na realidade deprimidas. Segundo, algumas crianças com escores elevados podem ter outros problemas sem ser depressão, problemas que provocam os resultados altos.

Se o seu filho marcar 10 pontos ou mais, é sinal de que ele não vai bem na escola, a depressão deve ser responsável pelo seu fraco desempenho e não o contrário. Verificamos, entre crianças da quarta série, que quanto mais alto o escore de depressão, pior é seu desempenho na solução de anagramas e nos testes de QI, e piores são suas notas. Isso se aplica mesmo a crianças muito talentosas e muito inteligentes.

Por conseguinte, se o seu filho assinalar mais de 15 pontos num período de duas semanas, você deverá procurar orientação profissional. Se a criança marcar acima de 9 e também falar em suicídio, você deve recorrer a um especialista com urgência. O ideal é que seja um terapeuta infantil "cognitivo-behaviorista". Procure

Aprenda a ser otimista.txt
nas Páginas Amarelas, nos verbetes "Psicólogos", "Psiquiatras" ou "Psicoterapeutas". Se não conseguir localizar um especialista em terapia cognitiva ou behaviorista, escreva-me para a Universidade da Pensilvânia ou para oDART – Depression Awareness, Recognition, Treatment Program (Programa de Conscientização, Reconhecimento e Tratamento da Depressão) no National Institute of Mental Health, 5600 Fishers Lane, Rockville, Maryland 20857.*

O Estudo Longitudinal Princeton-Pensilvânia

PODERIA UM ESTILO EXPLICATIVO PESSIMISTA SER UMA DAS CAUSAS BÁSICAS da depressão e do mau desempenho entre as crianças, assim como é entre os adultos? Em 1981, quando minhas investigações me levaram a essa indagação, lembrei-me de Joan Girgus. Mantivemos contato ao longo dos anos e estava-

*No Brasil a orientação pode ser solicitada à Associação Brasileira de Psicologia Cognitiva, em São Paulo, tel. (11)4166-5660 ou (11) 3284-5337.

195

mos a par das pesquisas um do outro. O seu trabalho sobre as crianças centralizava-se no desenvolvimento da percepção à medida que a criança cresce. Também sabia que na Universidade da Cidade de Nova York ela se interessava muito de perto pelo baixo rendimento dos alunos. Achei que ela seria a parceira ideal para o meu trabalho.

- A coisa se resume no seguinte - disse quando nos encontramos. - Não acho que grande parte do insucesso nos estudos seja uma questão de falta de talento. Dados recentes demonstram que se uma criança está deprimida, seu desempenho escolar automaticamente decai.

Desenvolvi um pouco o tema e contei a Joan as últimas descobertas de Carol Dweck, que apontavam o estilo explicativo pessimista como o culpado pelo baixo rendimento escolar.

- Ouvi falar por alto - disse - do trabalho que Carol vem conduzindo ultimamente. Ela dividiu alunos do curso primário em grupos "desamparados" e "orientados para a destreza", dependendo do seu estilo explicativo. E submeteu-os a uma série de insucessos, problemas insolúveis, seguida de sucessos, problemas solúveis.

"Antes dos insucessos, não havia qualquer diferença entre os dois grupos.

Mas assim que começaram a falhar, surgiu uma incrível diferença. As estratégias usadas pelas crianças desamparadas para resolver os problemas deterioram-se, caindo para o nível da primeira série. Passaram a odiar o exercício e a dizer como

eram bons no beisebol ou atuando em peças de teatro. Quando as crianças orientadas para a destreza falhavam, mantinham suas estratégias no nível da quarta série, e mesmo admitindo que deveriam estar cometendo erros, continuavam envolvidas. Uma das crianças orientadas para a destreza chegou a arregaçar as mangas e dizer: "Adoro um desafio." Todas demonstravam confiança de que logo encontrariam o caminho certo, e continuavam insistindo."

- E o mais importante - prossegui -, no fim, quando todas as crianças receberam sua cota de sucessos, as desamparadas ainda faziam restrições aos delas. Previam que no futuro só resolveriam 50% dos problemas com as mesmas características dos que tinham acabado de resolver perfeitamente. As crianças orientadas para a destreza previam 90%.

- Parece-me - concluí - que o problema básico por trás da depressão de muitas crianças e do seu fraco desempenho escolar deva ser o pessimismo. Quando uma criança acredita que não há nada que possa fazer, ela pára de

196

tentar, e suas notas caem vertiginosamente. Gostaria que você se juntasse a mim para investigarmos esse aspecto.

Joan não respondeu ao meu convite imediatamente. Fez mais perguntas, e pensou por um momento. Finalmente, disse:

- Convenci-me de que o otimismo e a capacidade de se refazer dos contratempos constituem a chave do sucesso escolar. Mas tenho a impressão de que o momento certo na vida de cada um para se observar isso não são os anos de faculdade, nem mesmo de ginásio. É no curso primário que os hábitos que nos acompanham pela vida afora na contemplação do mundo se cristalizam. Antes da puberdade, não depois.

Tenho pensado em adaptar "minha pesquisa a alguma coisa que se ligue mais diretamente ao que observei como reitora. Determinar as causas da depressão, do rendimento escolar e do estilo explicativo das crianças parece-me ser a coisa certa a fazer."

Por uma dessas felizes coincidências, Susan Nolen-Hoeksema tinha acabado de ingressar na Universidade da Pensilvânia como aluna do primeiro ano de pós-graduação, transformando-se no elemento catalisador que tornou possível este projeto. Susan era uma jovem tranqüila, determinada, de 21 anos, cujo orientador em Yale me enviara um bilhete dizendo que ela fora a melhor aluna que tivera em anos, e que me invejava pelo fato de sua pupila ter se decidido a estudar o desamparo nas crianças. Também advertiu para não confundir seu temperamento calmo com timidez ou comodismo intelectual.

Descrevi minha conversa com Joan a Susan e sua reação foi imediata:

- É exatamente isso o que pretendo fazer durante minha vida.

O que seguiu foram dois anos implorando aos superintendentes de colégios nas imediações de Princeton, e Nova Jersey, depois a diretores, professores, pais e alunos, e finalmente ao Instituto Nacional de Saúde Mental, para que nos permitissem realizar um estudo em grande escala com o objetivo de determinar quem é propenso a depressão e quem tem um rendimento escolar medíocre. Queríamos encontrar a origem da depressão que afeta tantas crianças e prejudica seu aproveitamento nas salas de aula. No outono de 1985, o Estudo Longitudinal Princeton-Pensilvânia deslanchou. Quatrocentos alunos da terceira série, seus professores e seus pais iniciaram uma investigação que deveria continuar até que essas crianças terminassem a sétima série, quase cinco anos depois.

197

Hipoteticamente, existem dois fatores principais de risco de depressão e baixo aproveitamento entre as crianças:

- Estilo explicativo pessimista. As crianças que consideram os maus acontecimentos permanentes, abrangentes e pessoais, com o tempo ficarão deprimidas e não terão bom desempenho no colégio.

- Infortúnios familiares. As crianças que são vítimas das piores ocorrências

- separação dos pais, morte de parentes, desemprego na família - terão o pior desempenho.

Os dados dos primeiros quatro anos desse estudo de cinco anos já foram coligidos. O principal fator de risco para uma subsequente depressão não é, ao contrário do que se poderia supor, uma crise precoce de depressão. Crianças que sofreram de depressão tendem a ficar deprimidas novamente, e crianças imunes à depressão na terceira série primária geralmente permanecem imunes na quarta e quinta séries. Não precisamos fazer um estudo de meio milhão de dólares para descobrir isso. Mas, acima de tudo, estabelecemos que tanto o estilo explicativo quanto as adversidades da vida constituem fatores de risco apreciáveis para a depressão.

Primeiro, o Estilo Explicativo:

Crianças com um estilo explicativo pessimista estão em séria desvantagem. Se

o seu filho começa o terceiro ano primário com um escore pessimista no CASQ, ele corre o risco de ser acometido de depressão. Dividimos as crianças em dois grupos: aquelas cujos escores de depressão pioraram com o tempo e aquelas cujas depressões melhoraram com o decorrer do tempo. O estilo explicativo separa esses dois grupos nas seguintes tendências:

- Se você começa a terceira série com um estilo pessimista mas não está deprimido, ficará deprimido com o correr do tempo
- Se começa pessimista e também está deprimido, continuará deprimido
- Se começa otimista e está deprimido, melhorará.
- Se começa otimista e não está deprimido, continuará imune à depressão

198

O que tem precedência - ser pessimista ou estar deprimido? É possível que o pessimismo o torne deprimido, mas também é possível que a depressão faça você ver o mundo de modo pessimista. Ambas as hipóteses são verdadeiras. Estar deprimido na terceira série torna-o mais pessimista na quarta série, e ser pessimista na terceira série torna-o mais deprimido na quarta série. As duas juntas formam um círculo vicioso.

Uma menina que encontramos, Cindy,* estava enredada nesse círculo vicioso. No inverno da terceira série, os pais de Cindy lhe disseram que estavam se separando, e o pai saiu de casa. Antes desse episódio, o nível do seu estilo era um pouco mais pessimista do que a média, mas agora mostrava-se indiferente e chorosa. O nível de sua depressão disparou. O seu rendimento começou a se ressentir e ela se afastou dos colegas, como as crianças deprimidas geralmente fazem. Começou então a se julgar desamada e estúpida, e isso fez com que seu estilo explicativo se tornasse ainda mais pessimista. Esse estilo pessimista, por sua vez, tornava mais difícil para ela tolerar as decepções. Interpretava as menores contrariedades como um indício de que "Ninguém gosta de mim" ou "Não sou boa", e ficava cada vez mais deprimida.

Reconhecer quando esse círculo vicioso se instala na mente do seu filho e aprender como quebrá-lo é uma das coisas decisivas que os pais têm que saber fazer. Você verá como no Capítulo 13.

Segundo, os Infortúnios da Vida:

Quanto mais infortúnios se abatem sobre uma criança, pior é sua depressão. As crianças otimistas resistem ao impacto das adversidades melhor do que as crianças pessimistas, e as crianças populares, festejadas, resistem melhor do que as que não o são. Mas isso não impede que acontecimentos ruins tenham alguns efeitos depressivos sobre todas as crianças.

A seguir, alguns acontecimentos para os quais se deve ficar atento. Quando

eles ocorrem, seu filho vai precisar de todo o tempo, ajuda e apoio de que você

* Lembramos ao leitor que para proteger a privacidade dos participantes de nossa pesquisa usamos nomes fictícios para os nossos exemplos, tanto de crianças quanto de pacientes em tratamento.

199

possa dispor. Também é hora de pôr em prática os exercícios que vai aprender no Capítulo 13.

Aprenda a ser otimista.txt

- Um irmão ou uma irmã sai de casa para ir para a universidade ou trabalhar.
- Morre um animal de estimação, o que pode parecer uma coisa banal, mas é devastadora.
- Morre um avô a quem a criança era muito ligada.
- A criança muda de colégio - a perda de amigos pode significar uma grande ruptura.
- Você e sua mulher estão sempre brigando.
- Você e sua mulher se separam ou se divorciam. Juntamente com as brigas do casal, este é o problema número um.

Divórcio e Tumulto Familiar

UMA VEZ QUE A INCIDÊNCIA DO DIVÓRCIO É CADA VEZ MAIOR E SÃO

comuns as desavenças graves entre os pais, ocorrências que mais provocam depressão nas crianças, concentramos o Estudo Longitudinal Princeton-Pensilvânia em crianças que passaram por essas experiências.

Quando iniciamos o estudo, 60 crianças - cerca de 15% - disseram que seus pais eram divorciados ou separados. Observamos cuidadosamente essas crianças durante os últimos três anos e comparamos seu comportamento com o das demais crianças. O que ele revela tem importantes implicações para a nossa sociedade de um modo geral e para a maneira como você deve lidar com seus filhos caso o divórcio aconteça na sua vida.

A primeira e mais importante constatação é que os filhos de casais divorciados quase sempre apresentam sinais de desajuste. Submetidas a testes duas

vezes por ano, essas crianças demonstram ser muito mais deprimidas que os filhos de famílias bem constituídas. Esperávamos que a diferença diminísse com o tempo, mas isso não acontece. Três anos depois, os filhos de divorciados ainda se mostram muito mais deprimidos do que as outras crianças. Eles são mais tristes e mais rebeldes na sala de aula; têm menos disposição, menos auto-estima, queixam-se mais do corpo e se preocupam mais.

200

É importante ter presente que se trata de constatações médias. Algumas crianças não ficaram deprimidas, e algumas das deprimidas finalmente se recuperaram. O divórcio não condiciona a criança a anos de depressão: ele apenas torna-a mais possível.

Em segundo lugar, muitos outros acontecimentos adversos continuam a acontecer na vida de crianças de casais divorciados. Essa ruptura contínua pode ser a causa de a depressão manter-se em nível tão alto entre essas crianças.

Esses acontecimentos são de três naturezas. Primeiro, são os acontecimentos que o próprio divórcio acarreta, ou que são causados pela depressão dele decorrente. As coisas que se seguem acontecem com mais frequência com filhos de divorciados:

- A mãe deles começa a trabalhar num novo emprego.
- Seus colegas de turma são menos amistosos.
- O pai ou a mãe casam-se novamente.
- Um dos pais ingressa numa nova seita religiosa.
- Um dos pais é hospitalizado.
- A criança não passa num dos cursos do colégio.

Os filhos de divorciados também participam de acontecimentos que podem ter originado o divórcio:

- Seus pais discutem mais.
- Seus pais se ausentam mais em viagens de negócios.
- Um dos pais perde o emprego.

Até aqui, nada de mais surpreendente. Mas ficamos espantados com a última categoria de maus acontecimentos que mais ocorrem com filhos de divorciados. Ainda não sabemos como interpretar corretamente esses fatos reveladores, mas acreditamos que você deva conhecê-los:

- Os filhos de divorciados visitam irmãos de outros casamentos de seus pais, quando hospitalizados, três vezes e meia mais do que os filhos de famílias intactas.

201

- As probabilidades de uma dessas crianças ser hospitalizada são três vezes e meia maiores.
- A chance de um amigo da criança morrer é duas vezes maior.
- A chance de um avô morrer também é duas vezes maior.

Algumas dessas ocorrências podem ser a causa ou as consequências do divórcio. Mas, além disso, famílias divididas pelo divórcio parecem predestinadas a outros infortúnios que podem não ter nada a ver com o divórcio em si, tanto como causa como consequência. Não conseguimos imaginar como a morte de um bom amigo da criança ou um avô moribundo possam ser consequência de um divórcio ou uma causa determinante. Entretanto, as estatísticas estão aí.

Isso tudo contribui para formar um quadro muito desfavorável para os filhos de pais divorciados. Costumava-se dizer que é preferível para as crianças aceitar o divórcio do que ter que conviver com pais que se odeiam. Mas nossas investigações revelam um quadro sombrio para essas crianças: depressão prolongada sem registrar melhoras; um percentual muito mais elevado de acontecimentos desagregadores e, muito estranhamente, uma dose muito maior de infortúnios não relacionados entre si. Seria irresponsabilidade de minha parte se não o advertisse sobre esses dados desalentadores se estiver pensando em se divorciar.

Mas o problema pode não ser o divórcio em si. A raiz do problema pode ser as brigas constantes dos pais. Também acompanhamos de perto, durante três anos, 75 crianças participantes de um Estudo Longitudinal em Princeton-Pensilvânia cujos pais não eram divorciados, mas que disseram que brigam muito. As crianças de famílias brígonas situam-se tão mal quanto os filhos de divorciados: são altamente deprimidas, continuam deprimidas muito depois de os pais terem cessado de brigar e sofrem mais adversidades do que crianças de famílias unidas cujos pais não brigam.

Há duas possíveis razões para explicar por que as brigas entre os pais são capazes de ferir as crianças por tanto tempo. A primeira é porque os pais que se sentem infelizes um com o outro, brigam e depois se separam. As brigas e a separação perturbam diretamente a criança, provocando depressões a longo prazo. A segunda possibilidade é mais de acordo com a sabedoria tradicional: os pais que brigam e se separam são muito infelizes. As brigas e

202

a separação em si têm pouco efeito direto sobre a criança, mas ela tem consciência de que seus pais são infelizes, o que a perturba de tal forma que

é capaz de provocar depressão por muito tempo. Não há nenhum indício nos dados que possuímos que nos aponte qual das duas teorias é a certa.

O que isso significa para você?

Muita gente se digladiava em casamentos tumultuosos, onde a incompatibilidade e a divergência são a tônica. Menos dramática, porém mais comum, é a

seguinte situação: depois de alguns anos de casamento, os cônjuges já não se amam tanto, o que torna o terreno fértil para brigas e discussões. Mas, ao mesmo tempo, o casal se preocupa excessivamente com o bem-estar das crianças.

Aprenda a ser otimista.txt

Parece-me inegável - pelo menos estatisticamente - que tanto a separação quanto as brigas em razão de um casamento infeliz afetarão seus filhos de muitas maneiras prolongadas. Se ficar comprovado que a infelicidade dos pais mais do que as brigas rotineiras é a culpada, sugiro procurar especialistas em aconselhamento familiar, a fim de pôr termo às falhas do casamento.

Mas se a opção pelas brigas ou a decisão de se separarem for a responsável pela depressão das crianças, o conselho é totalmente diferente se o interesse de seus filhos - e não sua satisfação pessoal - for prioritário para você. Está disposto a renunciar à separação? Um desafio ainda maior: você está disposto a parar com as brigas?

Não sou ingênuo a ponto de aconselhá-lo a não brigar nunca. Uma briga de vez em quando até que funciona: resolve o problema e a situação melhora. Mas as brigas conjugais são improdutivas. Não posso aconselhá-lo a brigar produtivamente, uma vez que não sou perito no assunto. O que posso dizer sobre como brigar diz respeito a resolução. Crianças que assistem a filmes de adultos brigando ficam muito menos perturbadas quando a briga termina com uma resolução clara. Isso leva a acreditar que, ao brigar, deve-se fazer

tudo para resolver a contenda sem ambigüidade e na frente dos filhos.

Acho que, mais do que isso, você deve estar consciente, no momento em que decide brigar, que a briga poderá prejudicar seus filhos. Você pode até considerar brigar por seus direitos sagrados. Afinal de contas, vivemos numa época em que muita gente considera desabafar uma atitude saudável e legítima. Eu considero perfeitamente normal, se você estiver bravo, brigar, brigar e brigar.

Essa atitude deriva de conceitos freudianos sobre as conseqüências negativas de engolir a raiva. Mas o que acontece se você der a outra face? De um lado, a

203

raiva reprimida faz, de fato, a pressão sangüínea subir pelo menos momentaneamente, o que pode contribuir para futuros problemas psicossomáticos. De

outro, dar vazão à ira muitas vezes causa delicados problemas de relacionamento. Ela cresce e, não resolvida, começa a adquirir vida própria. O casal acaba vivendo numa gangorra de recriminações.

Contudo, as conseqüências de evitar a briga afetam você e seu parceiro. No que toca às crianças, há muito pouco a ser dito em favor das brigas dos pais. Portanto, prefiro recomendar, contrariando a ética dominante, que se seus filhos valem mais do que tudo para você, dê um passo atrás e pense duas vezes antes de começar uma briga. Ficar com raiva e brigar não constitui um direito humano. Admita engolir a raiva, sacrificar seu orgulho, aceitar menos do que você merece de sua cara-metade. Recue antes de provocá-la e antes de responder a uma provocação. Brigar é uma opção humana, e é a felicidade do seu filho, mais do que a sua, que pode estar em jogo.

Nossa pesquisa mostra ser comum a seguinte cadeia de acontecimentos: as brigas entre os pais ou a separação levam a um acentuado aumento da depressão da criança. A depressão em si então faz com que aumentem os problemas na escola e o estilo explicativo torne-se muito mais pessimista. Os problemas escolares aliam-se ao pessimismo recém-criado para manter a depressão, e tem início um círculo vicioso. A depressão torna-se então parte integrante da vida do seu filho.

O aumento das brigas do casal, ou sua decisão de se separar, assinala o ponto exato em que seu filho precisa de ajuda extra para prevenir a depressão e reverter o pessimismo, impedindo os problemas escolares. É exatamente quando ele precisará de apoio especial dos professores e de você. É também o ponto em que necessitará de atenção redobrada. Aproxime-se o mais possível de seu filho. Um relacionamento carinhoso, equilibrado, pode contrabalançar o efeito das brigas do casal. Também é o momento de procurar ajuda profissional. Uma terapia adequada poderá ensinar o casal a brigar menos e ser mais produtivo. Tratamento para seu filho nessa fase do seu casamento poderá livrá-lo de uma vida inteira de depressão.

Meninas contra Meninos

OS EFEITOS DESASTROSOS DO DIVÓRCIO E DAS BRIGAS A LONGO PRAZO

não foram os únicos dados que nos surpreenderam. Estávamos muito interessados nas diferenças entre os sexos. Tínhamos expectativas bastante definidas

sobre qual dos sexos seria mais deprimido e pessimista, porém, quando olhamos os dados coligidos, encontramos, cada vez mais, o oposto do que imaginávamos.

Como você ficou sabendo nos Capítulos 4 e 5, as mulheres adultas, em média, são muito mais deprimidas do que os homens. O dobro de mulheres sofre de depressão - quer o fenômeno tenha sido medido através de estatísticas de tratamento, pesquisas de porta a porta, ou pelo número de sintomas. Supúnhamos que o processo começasse na infância e que iríamos descobrir que as meninas são mais deprimidas do que os meninos e têm um estilo explicativo mais pessimista.

Ledo engano. Em todos os estágios do nosso estudo, os meninos demonstraram ser mais deprimidos do que as meninas. De um modo geral, o menino apresenta muito mais sintomas e sofre mais de depressão aguda do que a menina. Constatou-se, entre meninos das terceira e da quarta séries, que 35% sofrem de depressão grave pelo menos uma vez nessa fase do curso primário. Entre as meninas, somente 21% acusaram depressão grave. A diferença se circunscreve a dois tipos de sintomas: os meninos mostram mais distúrbios de comportamento (p. ex.: "Estou sempre me metendo em encrenca") e mais anedonia (falta de sensibilidade ao divertimento, poucos amigos, retração social). Em termos de tristeza, menor auto-estima e sintomas corporais, os meninos não excedem as meninas.

As diferenças do estilo explicativo são equivalentes. Para nossa surpresa, as meninas mostraram-se mais otimistas do que os meninos, em cada comparação.

Elas são mais otimistas do que os meninos em relação aos bons acontecimentos e menos pessimistas em relação aos maus.

Assim, o Estudo Longitudinal Princeton-Pensilvânia revelou mais uma surpresa. Os meninos são mais pessimistas e mais deprimidos do que as meninas, e também são mais frágeis na sua reação aos maus acontecimentos, inclusive o divórcio. Isso significa que quaisquer que sejam as causas da grande diferença

da depressão entre os adultos, as mulheres sendo duas vezes mais vulneráveis do que os homens, elas não se originam na infância. Alguma coisa deve acontecer na puberdade, ou pouco depois dela, que provoca uma reviravolta

- e atinge as meninas duramente. Podemos apenas fazer suposições a esse respeito, mas as crianças que estamos acompanhando atualmente estão se aproximando da puberdade. Portanto, no seu último ano, o Estudo Longitudinal Princeton-Pensilvânia talvez possa nos dizer o que acontece por volta da

puberdade que transfere o peso da depressão dos homens para as mulheres.

Universidade

NUM DIA DE PRIMAVERA, EM 1983, WILLIS STETSON, DECANO DE ADMISSÕES

da Universidade da Pensilvânia, me falava dos problemas que a secretaria de admissões enfrentava - na verdade, os erros que cometia. Tinha ido procurá-lo porque, como professor de uma das faculdades da universidade, tinha visto de perto como os resultados do processo de seleção deixavam a desejar.

Prontifiquei-me a permitir que a secretaria experimentasse meu teste, para ver se ele era capaz de prever o sucesso nos bancos acadêmicos melhor do que os métodos que eram utilizados.

- Afinal - queixava-se o decano Stetson -, é apenas uma conjectura estatística. Temos que aceitar um certo número de enganos.

Perguntei-lhe como a universidade admitia os calouros.

- Levamos em conta três fatores acadêmicos importantes - disse ele.
- As notas obtidas no curso secundário, os pontos marcados perante o Conselho da Universidade e os resultados de testes de realização. Temos uma equação regressiva - graças a Deus não preciso explicar isso a você. Inserimos os três resultados na equação e obtemos um número, como 3,1.

Ele representa na verdade a média prevista do candidato durante o primeiro ano. Nós o chamamos de IP, ou índice de previsão. Se for suficientemente alto, o aluno é admitido.

Eu bem que sabia o que eram equações regressivas, e como eram falíveis. Uma equação regressiva leva em consideração três fatores, como os resultados do SAT (Teste de Habilidade e Aptidões), as notas do curso secundário e os

206

relacionam com certos critérios futuros, como a média das notas obtidas na universidade. Isto se mantém em volta de números para assegurar o peso com que cada fator se encaixa no critério. Por exemplo, se você estivesse tentando prever o peso de nascimento de um bebê a partir dos pesos de seus pais, você poderia checar os últimos mil bebês nascidos num determinado hospital e anotar o peso de cada um, e em seguida anotar o peso dos pais, e poderia descobrir que se dividisse o peso da mãe por 21,7 e o peso do pai por 43,4, e tirasse a média desses dois números, o resultado corresponderia ao peso do bebê. Os números 21,7 e 43,4 não teriam maior significação; os pesos não teriam nada a ver com qualquer lei da natureza; seriam apenas acidentes estatísticos. Você apela para as

equações regressivas quando não sabe mais o que fazer.

Era isso o que o comitê de admissões da universidade vinha fazendo.

Pegava

os resultados dos SATs e as notas do curso secundário de diversas turmas do primeiro ano e correlacionava-os com a média dos pontos que os calouros obtinham. Observava então que, de um modo geral, quanto mais altos os resultados dos SATs, melhor eram as notas do curso secundário, e quanto mais altas as notas do secundário, melhores eram as notas da universidade.

Mas podia acontecer, por exemplo, que os escores dos SATs fossem duas vezes melhores como previsores das notas da universidade do que as notas obtidas no curso secundário, e uma e meia vezes melhores do que os testes de realização. Portanto, podia suceder que 5,66 vezes as notas do curso secundário, mais 3,21 os resultados dos testes de realização, mais 2,4 vezes o somatório do SAT totalizassem um resultado que permitisse prever boas notas na universidade, quando fosse calculada a média de todos os resultados das últimas

10 turmas de primeirantistas. Os pesos são arbitrários, escolhidos porque se ajustam.

Por esse motivo, a previsão de notas no curso universitário em grande parte é um palpite estatístico. Na maioria das vezes dá certo, mas ocorrem muitos erros. E muitos erros significam desapontamento, reclamações dos pais, excesso de trabalho para os professores e universitários desajustados.

- Cometemos dois tipos de erros - prosseguiu o decano Stetson. -

Primeiro, alguns estudantes - um número pequeno, tenho a satisfação de dizer - saem-se muito pior como primeirantistas do que era de se supor.

Segundo, um número bem maior sai-se muito melhor do que o seu IP.

Mesmo assim, gostaria de diminuir nossa margem de erro. Fale-me mais desse seu teste.

207

Expliquei o ASQ e a teoria em que se apóia. Disse ao decano que as pessoas

classificadas pelo teste como otimistas saem-se melhor do que o esperado, provavelmente porque se empenham com mais afinco diante do desafio, ao passo que os pessimistas desistem quando não são bem-sucedidos. Durante mais de uma hora dissertei sobre o ASQ e a maneira como funciona.

Contei-lhe o que estávamos fazendo para a Metropolitan Life Insurance Company e

Aprenda a ser otimista.txt

fiz ver quais poderiam ser as consequências do ASQ para as admissões na Universidade da Pensilvânia: uma redução maior da margem de erro e a capacidade de prever as notas dos primeiristas acima e além do seu IP.

- Você está perdendo uma garotada boa - acrescentei - e admitindo gente que vai se dar mal. De qualquer modo, é uma tragédia para os jovens e péssimo para a universidade.

Finalmente, Stetson disse:

- Vamos ver do que é capaz. Vamos experimentá-lo na turma de 87.

Na semana em que a turma de 87 se apresentou, 300 calouros foram submetidos ao ASQ. E depois só nos restou esperar. Assistimos ao seu sofrimento durante os dois primeiros períodos e as duas exaustivas semanas das provas finais. Esperávamos que esses estudantes - muitos dos quais tinham feito um excelente curso secundário - vissem como era a concorrência numa grande universidade. Esperávamos que alguns naufragassem, mas que outros se mostrassem à altura do desafio.

No fim do primeiro semestre, vimos os erros que preocupavam o decano. Um terço dos alunos tinha se saído ou muito melhor ou muito pior do que os seus SATs, suas notas no colégio e os seus testes de realização tinham antecipado.

Desses 100 calouros, cerca de 20 tiveram um desempenho muito pior e 80, muito melhor.

Vimos o que já esperávamos - a mesma coisa que vínhamos observando com corretores de seguros de vida e com alunos do quarto ano primário. Os calouros que se mostraram à altura do desafio e se saíram melhor do que o seu gabarito de talento eram, em média, otimistas quando foram admitidos. Os que se saíram pior do que se presumia foram considerados pessimistas ao serem admitidos.

208

"Acampamento de Feras"

NÃO PASSAR NUMA PROVA DE MEIO DE ANO NA FACULDADE OU SER REJEITADO

como líder do desfile de Páscoa no terceiro ano do primário não é nada comparado com todo o drama da falha humana. Mas pelo menos um cenário acadêmico é capaz de provocar estresse em dose bem mais ampla: o "Acampamento de Feras" na Academia de West Point.

Quando o nervoso calouro de 18 anos chega pela primeira vez a West Point no começo de julho, ele (e agora também pode ser ela) é recebido por uma turma de veteranos cuja missão é ensinar-lhe uma disciplina de ferro pelo resto do verão - posição de sentido durante horas, marchas de 15 quilômetros ao raiar do sol, um infundável polimento de metais, memorização de textos quilométricos de disparates e obediência, obediência, obediência. O objetivo é moldar o caráter indispensável aos oficiais do Exército norte-americano. Os cadetes de West Point acham que o sistema vem funcionando bem há mais de 150 anos.

Embora impiedosamente tripudiado, o calouro representa uma valiosa mercadoria. Os calouros são selecionados de um grande plantel de candidatos para assumirem posições de liderança e potencial acadêmico. West Point é uma das mais elitistas entre todas as universidades americanas. O escore dos SATs dos calouros é elevado; suas proezas atléticas são excepcionais; suas notas no curso secundário, principalmente nas matérias relacionadas com engenharia, foram excelentes; e o mais importante de tudo: eles foram membros exemplares de suas comunidades - foram briosos escoteiros. O preparo de um cadete de West Point custa cerca de 250 mil dólares e cada lugar vazio na turma de diplomados pode ser computado como uma perda desse montante para o contribuinte. Não obstante, muitos cadetes são literalmente eliminados no percurso pelos rigores do programa - um contingente apreciável antes mesmo de iniciá-lo.

Fiquei sabendo de tudo isso em fevereiro de 1987, quando recebi um chamado de Richard Butler, chefe de pesquisa de pessoal de West Point.

- Dr. Seligman - começou ele num tom de voz incisivo de quem está acostumado a comandar-, acho que o Tio Sam precisa do senhor. Temos um problema de baixa de efetivo em West Point no qual o senhor talvez pudesse

209

dar um jeito. Admitimos 1.200 calouros todos os anos. Eles chegam ao Acampamento das Feras no dia 1º de julho. Seis desistem no primeiro dia, e lá para o fim de agosto, antes de começarem as aulas, já perdemos 100. O senhor poderia nos ajudar a prever quais os calouros que desistirão?

Concordei sem titubear. Pareceu-me o cenário ideal para testar a capacidade de o otimismo manter a resistência de pessoas submetidas ao mais rigoroso treinamento acadêmico de que já ouvira falar. Em princípio, os pessimistas deveriam ser os desistentes - tal como acontecera com os corretores da Metropolitan Life e os calouros da Universidade da Pensilvânia.

Assim, no dia 2 de julho, tomei o rumo norte, de carro, em companhia de um assistente de pesquisa especial, meu filho David, de 14 anos, para me ajudar a distribuir os questionários. O oficial fez toda a turma de calouros marchar para o novo Auditório Eisenhower, e 1.200 jovens superselcionados mantiveram-se em posição de sentido aguardando nossa permissão para se sentarem e iniciarem o teste. Disseram-nos que o Acampamento das Feras tinha "amolecido" pela primeira vez em muitas décadas. Rigorosa e prolongada posição de sentido e privação de comida e de água foram proibidas. Ainda assim, fiquei impressionado com o espetáculo, e David, aterrorizado.

Dick Butler não se enganara em suas previsões. Seis calouros desistiram no primeiro dia, um deles no meio do teste. Ele se levantou, vomitou e saiu correndo do auditório. No fim de agosto, 100 já tinham desistido.

No momento em que este livro está sendo escrito, vimos acompanhando a turma de 91 há dois anos. Quem é que abandonara o curso? Mais uma vez, os pessimistas. Os calouros que explicaram os acontecimentos adversos dizendo: "O culpado sou eu, vai durar para sempre e vai arruinar tudo o que estou fazendo" são os que correm o maior risco de não sobreviverem aos rigores do Acampamento das Feras. Quais são os que obtêm notas melhores do que os SATs previram? Os otimistas. E os pessimistas conseguem notas piores do que os seus SATs previram.

Ainda não posso recomendar que um lugar tradicional como West Point modifique suas políticas de admissão e de treinamento baseado nesses primeiros indícios. Mas me parece que a seleção tendo o otimismo como um dos critérios para a formação de nossos futuros oficiais poderia produzir melhores lideranças entre os militares. Ainda mais intrigante é a possibilidade de que, usando técnicas do tipo que você aprenderá mais adiante neste livro,

210

para ajudar pessimistas a se tornarem otimistas, poderá resgatar muitos desistentes e dar-lhes a oportunidade de se revelarem melhores oficiais do que os seus dotes previram.

A Sabedoria Tradicional Sobre o Sucesso no Colégio

HÁ QUASE 100 ANOS, APTIDÃO E TALENTO TÊM SIDO AS PALAVRAS-CÓDIGO

para o êxito acadêmico. Esses ídolos ocupam um lugar de honra nos altares de todos os responsáveis pelos setores de admissão e de pessoal. Nos Estados Unidos, você não consegue dar um passo a menos que os escores do seu QI ou dos seus testes de habilitação e aptidão sejam suficientemente altos, e a situação ainda é pior na Europa.

Acho que o "talento" é muito superestimado. Não só é medido incorretamente, não só é um preditor de sucesso imperfeito, como a sabedoria tradicional está errada. Ela não leva em conta um fator que pode compensar os escores baixos ou diminuir consideravelmente os feitos de gente muito talentosa: o estilo explicativo.

O que vem primeiro - o otimismo ou a realização na sala de aula? O

Aprenda a ser otimista.txt

bom senso diz que as pessoas se tornam otimistas em consequência de serem talentosas ou porque se saem bem. Mas o desenho de nossos estudos sobre a atuação na sala de aula estabelecem claramente que a seta causal também aponta na direção oposta. Em nossos estudos, consideramos o talento - escores de SATs, QIs, resultados de testes de qualificação para corretores de seguros de vida - constante como ponto de partida e verificamos então o que acontece com os otimistas e os pessimistas que se classificam entre os altamente talentosos.

Para além dos resultados dos seus testes de talento, observamos repetidamente que os pessimistas situam-se abaixo do seu "potencial" e os otimistas o excedem.

Concluí que a noção de potencial, sem a noção de otimismo, tem muito pouco significado.

211

212

Capítulo 9

Esportes

NÃO SUPORTO O NOTICIÁRIO DAS 11 HORAS DA TELEVISÃO. NÃO Só pelo

fato de as notícias serem lidas por modelos. É o material que lêem e os vídeos que eles mostram.

Um incêndio no norte de Filadélfia foi o grande assunto da noite passada.

Tive que aturar 30 segundos de labaredas saindo pelas janelas, um minuto de entrevistas com os sobreviventes, quase todos se lamuriando pela perda de seus bens, e um minuto com a chorosa mulher de um bombeiro vitimado pela inalação de fumaça. Não me interpretem mal: foi um acontecimento trágico que merecia cobertura jornalística. Mas os produtores do noticiário das 11 parecem acreditar que o público americano consiste apenas de mentecaptos interessados unicamente em tópicos lacrimogêneos, incapazes de assimilar dados estatísticos e analisá-los.

Por isso, o que é realmente importante sobre um incêndio não foi reportado: a incidência impressionante de incêndios nos bairros pobres quando começam os meses de calor; a queda na frequência de inalação de fumaça pelos bombeiros; a baixa porcentagem de reclamações de danos provocados por incêndio pagas pelas companhias de seguros - em suma, as estatísticas que apontam as causas subjacentes de ocorrências particularmente sensacionais.

Bertrand Russel disse que a marca do ser humano civilizado é sua capacidade de ler uma coluna de números e depois chorar. Será que o público americano é tão "incivilizado" quanto os produtores de noticiários televisivos pensam? Seremos incapazes de entender argumentos estatísticos ou só compreendemos anedotas?

213

Basta passar uma tarde num estádio de beisebol nos Estados Unidos para percebermos como a capacidade do grande público compreender e apreciar as estatísticas tem sido subestimada pelos ditadores do gosto. Qualquer criança com mais de seis anos sabe o que é um bateador e também sabe que é mais provável que Tony Gwynn rebata do que Juan Samuel. Qualquer adulto bebedor de cerveja no estádio sabe o que quer dizer uma típica contagem de pontos, embora isso seja uma estatística mais complicada do que as estatísticas

básicas sobre reclamações de seguros contra incêndio e a combustão de aquecedores a óleo.

Os americanos se deleitam com estatísticas sobre esportes.

Positivamente,

nos comprazemos em analisar probabilidades - quando dizem respeito a José Canseco ou Dwight Gooden ou Larry Bird. Eles são a alma das apostas nos jogos esportivos, um negócio que já rivaliza com a indústria americana tradicional em termos de arrecadação. Bill James e o Elias Sports Bureau imprimem compilações maciças e engenhosas de estatísticas de jogos de beisebol que vendem milhares de exemplares por ano. E não é só o grande público que gosta desses levantamentos. Eles também constituem matéria de interesse científico, uma vez que o esporte profissional é uma das atividades quantitativamente mais bem documentadas do mundo. Teorias baseadas em previsões rigorosas da capacidade humana podem usar esses verdadeiros almanaques do esporte para se testar.

Isso é verdade em relação à teoria do estilo explicativo, e meus alunos e eu

passamos milhares de horas lendo as páginas esportivas e testando minha teoria em confronto com as estatísticas esportivas. O que minha opinião sobre o otimismo revela sobre o campo de esportes?

Muito simplesmente, há três previsões básicas para os esportes.

Primeiro,

em igualdade de condições, o indivíduo com um estilo explicativo mais otimista vencerá. Vencerá porque tentará com mais empenho, principalmente depois de uma derrota ou sob duro desafio.

Segundo, a mesma coisa se aplica aos times. Se um time pode ser caracterizado pelo seu grau de otimismo, o mais otimista deverá vencer - se o talento

for idêntico -, e esse fenômeno será mais evidente sob pressão.

Terceiro, e mais excitante, quando o estilo explicativo dos atletas se transforma de pessimista em otimista, eles vencem mais, sobretudo Sob pressão.

214

A National League

CONSIDEREMOS O GRANDE PASSATEMPO NORTE-AMERICANO - O BEISEBOL.

Confesso, de saída, que amo esse tipo de ciência. Apesar das horas sem conta perscrutando microfílm; a despeito das muitas sessões à meia-noite estudando colunas intermináveis de típicas rebatidas; apesar das tentativas de inventar

novas estatísticas apenas para logo concluir que elas não tinham nenhum valor ou que eram redundantes; esta pesquisa tem me divertido mais do que qualquer outra de que tenha participado. Não apenas porque gosto de beisebol (posso ser encontrado na terceira fila atrás da base do bateador da maioria dos jogos domésticos dos Philllies), mas porque essas descobertas levam-nos ao âmago do sucesso e da derrota humana. Elas nos dizem como a "agonia da derrota" e a "emoção da vitória" realmente funcionam.

Mas citar as previsões da teoria é muito mais fácil do que verificar se ela

está certa. Há três problemas.

Primeiro, um time - um grupo de indivíduos - poderá ter um estilo explicativo? Todo o nosso trabalho precedente demonstrara que os indivíduos pessimistas saem-se pior, mas haverá o que se possa chamar de um time pessimista? E por ser pessimista, um time tem um desempenho pior? Para responder a essas perguntas, recorreremos à técnica CAVE - Content Analysis of Verbatim Explanations (Análise do Conteúdo de Explicações Textuais) - e estudamos durante toda uma temporada as citações das páginas esportivas, inclusive declarações causais de cada integrante de um time. Pelo fato de os comentaristas esportivos focalizarem de preferência os maus acontecimentos, essas citações são freqüentes nas seções esportivas diárias dos jornais. Usamos analistas que ignoravam quem tinha feito a declaração e a que time pertencia, e computamos o perfil de cada jogador. Também estudamos o técnico. Finalmente, tiramos a média de todos os indivíduos e obtivemos o estilo explicativo de um time. Comparamos então todos os times da liga.

O segundo problema diz respeito às citações das páginas esportivas em si.

Não dispúnhamos de tempo nem de recursos para entrevistar todos os jogadores de beisebol em evidência. Por isso, baseamo-nos no que é divulgado nas páginas esportivas dos jornais das cidades do interior e na maravilhosa mina de ouro que é o Sporting News. Mas o que um jogador diz a um repórter é muito

215

duvidoso como material científico. A própria citação pode não ser fidedigna, pode ter sido exagerada pelo repórter para conferir mais sensação à matéria. O jogador pode não ter sabido transmitir corretamente seu pensamento. Ele pode tentar tirar o corpo fora ou assumir a culpa. Pode procurar ser supermodesto ou supermacho por conta das aparências. Portanto, não sabemos se as citações refletem com precisão o estilo explicativo. Se o estudo prevê corretamente a atuação de um time, então as citações podem ter tido validade. Se não, ou a teoria está errada ou as citações não são indicadores válidos do otimismo subjacente.

Essa não é a única dificuldade com citações de páginas esportivas. Há que se considerar, em primeiro lugar, o próprio volume do material a ser consultado para se descobrir o estilo explicativo de um time. No nosso estudo, da National League, lemos todas as páginas esportivas dos jornais das cidades do interior de cada um dos 12 times da liga durante a temporada de beisebol de 1985, de abril a outubro. Os resultados foram tão reveladores que repetimos o estudo em 1986. Ao todo, usamos a técnica CAVE em cerca de 15 mil páginas de reportagens esportivas.

O terceiro problema é mostrar como a seta causal move-se no sentido do otimismo para a vitória e não no sentido contrário. O Mets de Nova York, como você verá daqui a pouco, era um time muito otimista em 1985. Também era um time muito bom nesse ano, tendo perdido para o Cardinals de St. Louis numa partida emocionante na última semana. O time atuou tão bem porque era otimista ou o seu otimismo aflorou porque ele teve um desempenho brilhante? Para desvendar isso, precisamos basear nossas previsões a partir do otimismo numa temporada e confirmar a vitória na temporada seguinte, corrigindo naturalmente as mudanças de jogadores. Aqueles que saem do time são omitidos do perfil do estilo explicativo.

Mas mesmo isso não é suficiente. Também precisamos corrigir tendo em vista a atuação do time na primeira temporada. Vejamos o Mets, por exemplo. Era o time mais otimista da National League em 1985. Também era detentor do segundo melhor saldo de jogos (98 vitórias e 64 derrotas). O time continuou, como prevíamos, a ter desempenhos ainda melhores em 1986. Isso teria sido porque eles eram otimistas (tal como as suas declarações em 1985 deram a entender) ou simplesmente porque tinham muito talento (como refletia o seu saldo de resultados em 1985)? Para descobriremos, temos de retroceder a um

216

período anterior ao saldo de vitórias e derrotas - para que seja mantida uma constante estatística - e verificar se o otimismo propicia sucesso independentemente de sucessos anteriores. Foi isso o que fizemos em nosso estudo do sucesso acadêmico, quando perguntamos se o otimismo permitia supor melhores notas na faculdade do que as notas obtidas no curso secundário e os resultados dos SATs tinham previsto.

Também queríamos saber se o otimismo exerce sua magia determinando a atuação de um time sob pressão, tal como pretende a teoria. Meu filho, David, chegou com os escores de todos os jogos (na National League, são realizados 972 jogos por temporada), e inventamos uma série de estatísticas em situações de pressão. Depois de uma trabalhadeira insana, descobrimos que o Elias, um dos almanaques estatísticos do beisebol, tinha computado estatísticas ainda melhores de jogos disputados sob pressão. Diante disso, jogamos fora as nossas e usamos as do almanaque. O Elias nos diz como se sairão os bateadores de um

time nos três últimos turnos de um jogo apertado. Portanto, previmos que os times que tinham se mostrado otimistas em 1985 teriam em 1986 médias de batidas mais altas sob a pressão dos últimos turnos do que os times que haviam sido pessimistas em 1985. Novamente, precisamos mostrar que isso excedia amplamente suas médias gerais de batidas, corrigindo estatisticamente as batidas quando elas não foram desferidas sob pressão.

O Mets em 1985 e o Cardinals em 1986

Dois GRANDES TIMES DISPUTARAM ARDUAMENTE O TROFÉU DE 1985 DA

Divisão Leste. Durante toda a temporada, catamos tudo quanto foi declaração causal feita aos jornais por jogadores do Mets e do Cardinals e as catalogamos. Quando a temporada terminou, somamos os totais.

Eis o que o Mets tinha a dizer à medida que a temporada prosseguia. Acrescentei os próprios números da CAVE a cada citação. Eles vão de 3 (muito temporário, específico e externo) a 21 (completamente permanente, abrangente e personalizado). Números na faixa de 3 a 8 são muito otimistas. Acima de 13, muito pessimistas.

Começamos com o técnico Davey Johnson, ao ser perguntado por que o time perdera:

217

"Perdemos porque eles [os adversários] dominaram as jogadas esta noite" (externo - "eles"; temporário - "esta noite"; específico - o adversário desta noite: 7).

Os batedores. Primeiro, o interceptador esquerdo George Foster: "FUI insultado por um torcedor" porque "devia estar num daqueles dias" (7).

O interceptador direito Darryl Strawberry, ao ser perguntado por que perdera uma bola alta: "A bola foi realmente lançada com força. Quase que consegui encaixá-la na minha luva" (6).

Strawberry comentando por que o Mets foi eliminado: "Às vezes, você atravessa dias como esse" (8).

O primeira-base Keith Hernandez, explicando por que o Mets ganhou apenas dois jogos durante uma excursão: "É muito cansativo ficar quase todo o tempo na estrada" (8).

Novamente Hernandez falando a propósito do encolhimento da liderança do Mets para meio jogo: "Eles [os adversários] fizeram uma má jogada mas se deram bem" (3).

O astro lançador Dwight Gooden, explicando por que um batedor marcou um home run rebatendo um lançamento seu: "Ele rebateu muito bem esta noite" (7).

Gooden, sobre a derrota do Mets: "Foi um desses dias" (7); "Não estava no meu dia" (8); "Estava fazendo muito calor" (8).

Gooden fez um lançamento maluco porque "A bola ficou úmida" (3).

Já deu para perceber o que tudo isso quer dizer. Quando o Mets joga mal, foi só naquele dia, os adversários é que estavam num dia de sorte, a culpa não foi nossa. Não podia haver um exemplo mais perfeito do estilo explicativo otimista no esporte. Como grupo, tiveram o estilo explicativo mais otimista de todos os times da National League em 1985. Seu score médio para os maus acontecimentos foi 9,39, suficientemente otimista para que pudessem ser corretores de seguro de vida bem-sucedidos.

Ouçamos agora o Cardinals de St. Louis, o time que os derrotou na prorrogação e venceu a melhor de três, para acabar perdendo a decisão do Campeonato Mundial em Kansas City num jogo dramático, prejudicado pela má arbitragem. O Cardinals contava com mais valores individuais do que o Mets. Os batedores do Mets rebateram 257 lançamentos durante o ano, contra

218

264 do Cardinals; os lançadores do Cardinals tinham uma média de runs

ligeiramente melhor que os do Mets.

O supervisor Whitey Herzog (figura controversa, considerado por alguns

o mais brilhante do beisebol atual): o time perdeu porque "Não acertamos a bola. Que diabo, temos que admitir a verdade" (permanente, abrangente e personalizado: 20).

Herzog, respondendo por que a imprensa procurava muito mais Pete Rose (então supervisor do Cincinnati Reds) do que ele: "O que é que você queria? O time dele acertou a bola 3.800 vezes mais do que o meu" (permanente, abrangente, personalizado: 14).

Ainda Herzog explicando por que o time teve problemas o ano todo em jogos subsequentes a dias de folga: "E uma questão mental. Estávamos descansados demais" (14).

O campeão dos bateadores da National League em 1985, Willie McGee, disse que não tinha roubado tantas bases quanto deveria porque "Não domino a técnica" (16).

McGee jogou mal em 1984 porque "Estava mentalmente preguiçoso. Não conseguia enfrentar uma disputa" (15).

O batedor Jack Clark a propósito de uma bola alta: "Era uma bola perfeitamente apanhável. Só que não a apanhei" (12).

O segunda-base, Tom Herr, disse que sua média de rebatidas tinha caído

21 pontos porque: "Tenho tido muita dificuldade para me concentrar e manter a cabeça no trabalho" (17).

O que temos aqui é o retrato de um time extremamente talentoso com um estilo explicativo pessimista. Em parte, isso é o que os treinadores têm em mente quando dizem que um atleta tem uma "atitude ruim"; talvez seja o único ingrediente ativo. Estatisticamente, o Cardinals tem um estilo explicativo para os maus acontecimentos abaixo da média, 11,09, o nono entre 12 times. De acordo com nossa teoria, um time que tem um bom desempenho durante uma determinada temporada, apesar de um mau estilo explicativo, deve ser excepcionalmente competente para compensar essa desvantagem.

E a teoria prevê o que deverá acontecer na temporada seguinte. No que diz respeito a esses dois times, o Mets deveria brilhar e o Cardinals se ofuscar, em relação a 1986.

219

E foi exatamente o que aconteceu. Em 1986, o Mets foi o time maravilha. Seu percentual de vitórias subiu de 605 para 667, conquistou o troféu da divisão,

ganhou as partidas decisivas e veio lá de trás para roubar o Campeonato Mundial do Red Sox de Boston. Em 1986, obteve uma respeitável média de batidas de 263, que, sob condições de pressão, atingiu a soberba média de 277.

O Cardinals desmoronou em 1986. Venceu apenas 49% dos jogos que disputou. Apesar de um talento maciço, bateu ao todo apenas 236 vezes, e seu desempenho se deteriorou, caindo para modestas 231 batidas sob pressão.

A partir de suas declarações, computamos o estilo explicativo de 1985 dos 12 times da National League. Estatisticamente, em 1986, os times otimistas melhoraram seus registros de vitórias-derrotas do ano anterior, e os times pessimistas pioraram os resultados alcançados em 1985. Os times que se mostraram otimistas em 1985, atuaram bem sob pressão em 1986, enquanto os times pessimistas de 1985, decaíram sob pressão³ tomando-se como referência a atuação normal de ambos os times.

Em geral, não me dou por convencido da validade do meu trabalho antes de repeti-lo. No ano seguinte, repetimos todo o estudo para ver se o estilo explicativo era capaz de prever novamente o desempenho dos times da National League, levando-se em consideração todas as declarações feitas em 1986, a fim de prever as atuações de 1987. Os resultados foram basicamente os mesmos.

Os times otimistas atuam melhor no ano seguinte do que os registros anteriores de vitórias-derrotas permitiram antecipar, e os times pessimistas atuam pior. Sob pressão, os times otimistas produzem bem e os times pessimistas têm um

desempenho medíocre.

A National Basketball Association

O BASQUETEBOL NOS PROPORCIONA DUAS COISAS QUE O BEISEBOL NÃO

propicia. Em primeiro lugar, o número de jogadores é menor. Portanto, a aplicação do Método CAVE torna-se menos extenuante. Em segundo, e o que é mais importante³ o basquete é primorosamente limitado. Para cada jogo, os apostadores prevêem não só o time que deverá ganhar como de quanto. O "quanto" é chamado de spread ou margem de pontos. Assim, se o Nets de

220

Nova Jersey estivesse jogando com o Celtics de Boston lá pela metade dos anos 80, o Celtics deveria ser o franco favorito. Mas você não poderia apenas apostar na vitória do Celtics, pois as probabilidades de ele ganhar eram tão evidentes que ninguém se arriscaria a apostar contra. Por isso, a previsão seria de que

o Celtics ganharia, digamos, por uma diferença de nove pontos, e você poderia apostar que o Celtics "cobriria" o spread - isto é, ganharia por nove pontos ou mais. Se o Celtics correspondesse à expectativa, você dobraria seu dinheiro, mas se ele ganhasse por uma margem inferior a nove pontos (ou, por cúmulo do azar, perdesse), você perderia seu dinheiro. O sistema de apostas é tão bem bolado que metade dos jogadores apostará que o Celtics cobrirá a diferença e a outra apostará no Nets.

Não aposto em jogos esportivos - na verdade, só fiz uma aposta importante

em toda a minha vida (você vai ler sobre ela no Capítulo 11) -, portanto, não

é a aposta o que me interessa. O spread é, de fato, uma vantagem científica extraordinária, uma vez que equaciona os dois times em função de todos os fatores conhecidos, como técnica, vantagem de campo, contusões dos atletas, derrotas recentes e assim por diante. A teoria do estilo explicativo sustenta que

existe um fator que ninguém costuma levar em conta - o otimismo do time, e é isso o que determina como o time atuará quando pressionado mais do que qualquer outro fator conhecido. O time mais otimista deverá atuar melhor do que os prognósticos indicam, e o time menos otimista terá pior atuação. Contudo, isso só deverá acontecer em circunstâncias adversas; por exemplo, depois de uma derrota no jogo anterior. Vale dizer que os times otimistas tendem a cobrir o spread de pontos no jogo subsequente a uma derrota, enquanto os times pessimistas tendem a não cobrir a margem de pontos após uma derrota.

O Celtics de Boston e o Nets de Nova Jersey

No SEGUNDO ESTUDO MAIS TRABALHOSO QUE JÁ REALIZEI, LEMOS TODO

o noticiário esportivo referente aos times da Divisão Atlântica da National

Basketball Association (NBA) durante a temporada completa de 1982-1983.

Computamos o estilo explicativo de cada time e usamos o nível de otimismo

221

para prever como os times atuavam sob pressão na temporada 1983-84.

Repetimos então o estudo, usando o estilo explicativo das páginas esportivas de 1983-84 para prever a temporada de 1984-85. Ao todo, lemos mais de 10 mil páginas esportivas, e reunimos cerca de 100 explicações de eventos, transcritas de declarações feitas à imprensa pelos diversos times.

Aprenda a ser otimista.txt

Examinemos os dois extremos. Primeiro, algumas citações representativas do Celtics explicando maus acontecimentos:

Uma derrota: "Os fãs [na quadra dos adversários] constituem a torcida mais barulhenta e agressiva de toda a NBA" (9).

Outra derrota: "As coisas mais estranhas nos acontecem lá [quadra dos adversários]" (8).

Um quarto de jogo com a pontuação baixa: "A turma está meio morta" (6).

Derrota num jogo decisivo: "Eles mostraram agilidade, deram bons arremessos para a cesta" (6).

Derrota no primeiro jogo das finais: "Foi o melhor entrosamento que já vi num time" (8) e "Eles [os oponentes] não deram bola para a cautela" (4).

Um jogador do time adversário que marcou 40 pontos: "Da maneira como ele jogou esta noite, ele faria os 40 pontos de qualquer jeito, não importa quem o estivesse marcando. Ficamos colados nele. Seguramos ele. Golpeamos ele. Derrubamos ele, o cara não era real" (5).

Os jogadores do Celtics falavam como verdadeiros maníacos. Os reveses eram sempre considerados temporários - específicos, e a culpa nunca era deles. Em 1983-84, cobriram o spread de pontos em 68,4% dos jogos subsequentes a uma derrota, e em inacreditáveis 81,3% desses jogos em 1984-85. (Lembre-se que, em média, um time é capaz de cobrir o spread 50% das vezes. O Celtics cobriu o spread em 51,8% e 47,3% dos jogos que se seguiram a uma vitória em 1983-84 e 1984-85, respectivamente.) O time deu uma volta fantástica.

Agora, ouçam os atletas do Nets explicando os reveses:

Derrota num jogo decisivo: "Estávamos perdendo todos os passes (18) e "Nos enrolamos e perdemos todas as oportunidades" (16).

Outras derrotas: "Este é um dos times fisicamente mais fracos que já treinei (18); "Nossa inteligência estava a zero" (15) e "Perdemos arremessos. Não tínhamos a menor confiança" (17).

Fisicamente, o Nets não era um mau time em 1983-84. Venceu 51,8% dos jogos que disputou. Mentalmente, entretanto, tinha naufragado. Como

222

você ouviram, para os jogadores, as derrotas tinham sido permanentes, abrangentes, e de sua exclusiva responsabilidade. Como se saíram depois de uma derrota em 1983-84? Cobriram o spread em decepcionantes 37,8% das vezes em competições depois de derrotas. Entretanto, depois de vitórias, cobriram o spread 48,7% das vezes. O Nets melhorou seu estilo explicativo durante a temporada de 1983-84, em grande parte devido a mudanças de jogadores, e em 1984-85 cobriu o spread após uma derrota 62,2% das vezes.

Ao todo, eis o que descobrimos: o estilo explicativo de um time para os reveses prevê fortemente como ele se comporta em relação ao spread de pontos depois de uma derrota na temporada seguinte. Os times otimistas cobrem o spread mais frequentemente do que os times pessimistas. Esse efeito otimista supera a "qualidade" do time. Sabemos disso porque o próprio spread de pontos mantém a qualidade como uma constante (em média, os times devem cobri-lo 50% das vezes, independentemente de serem bons ou ruins) e porque parcelamos o saldo de vitórias e derrotas tanto da temporada em curso quanto da temporada anterior, da mesma forma que a frequência com que o time cobriu o spread depois de uma vitória.

Também descobrimos a mesma tendência que tínhamos observado na National League de Beisebol: o saldo total de vitórias-derrotas de um time na temporada seguinte é previsto pelo seu estilo explicativo na temporada em curso, que equaciona seu saldo de jogos ganhos e perdidos nessa temporada.

Considerando em conjunto os estudos realizados sobre o basquetebol e o beisebol verificamos:

- Os times, não os indivíduos, possuem um estilo explicativo significativo mensurável.
- O estilo explicativo prevê o desempenho dos times independentemente de serem "bons" ou não.
- O sucesso no campo de uma competição é predeterminado pelo otimismo.
- A derrota no campo de uma competição é predeterminada pelo pessimismo.
- O estilo explicativo funciona por meio da maneira como um time atua

Aprenda a ser otimista.txt
sob pressão - depois de uma derrota ou nos lances finais de uma partida.

223

Os Nadadores de Berkeley

HOUVE MUITA BADALAÇÃO NA IMPRENSA SOBRE AS CHANCES DO ASTRO DA natação de Berkeley, Matt Biondi, nas Olimpíadas de Seul, em 1988. Ele estava escalado para competir em sete provas, e a imprensa americana dava a entender que ele ganharia sete medalhas de ouro, duplicando o feito sem precedentes de Mark Spitz nas Olimpíadas de 1972. Para os aficionados, quaisquer sete medalhas - de ouro, prata ou bronze - que Biondi ganhasse na competição de Seul representariam um magnífico desempenho de natação.

A primeira prova de que Biondi participou foram os 200 metros em nado livre, em que ficou num decepcionante terceiro lugar. A segunda prova, foram os 100 metros nado borboleta, modalidade em que não era especialista. Dominando a raia, liderou a prova de ponta a ponta. Mas nos dois últimos metros, em vez de dar mais uma braçada e tocar na borda de chegada, ele pareceu relaxar e diminuiu o ritmo no metro final. Era fácil imaginar o eco nos Estados Unidos do suspiro coletivo que se ouviu em Seul quando Anthony Nesty, do Suriname, que deu a braçada decisiva, arrebatou-lhe a vitória por uma questão de centímetros, e conquistou a única medalha que o seu país já vira. Os repórteres da "agoniada derrota" bombardearam Biondi com perguntas impiedosas sobre a decepção de receber uma medalha de bronze e outra de prata, insinuando que ele provavelmente não conseguiria se refazer do golpe. Será que Biondi levaria ouro para casa nas cinco provas restantes depois daquele início frustrante?

Na minha sala de estar, confiava que sim. Tinha motivos para acreditar que isso seria possível porque tínhamos testado Biondi em Berkeley quatro meses antes, a fim de determinar sua capacidade de fazer justamente o que tinha de fazer então - recuperar-se da derrota.

Juntamente com seus companheiros de equipe, ele preencheria o Questionário de Atribuição de Estilo (ASQ), e se situara nas camadas superiores de otimismo. Simulamos então uma derrota sob condições controladas. Nort Thornton, treinador de Biondi, mandou-o nadar os 100 metros borboleta. Biondi completou a prova em 50,2 segundos, um tempo respeitável. Mas Thornton disse-lhe que tinha apenas 51,7, um tempo muito lento para Biondi. O nadador mostrou-se decepcionado e surpreso. Thornton ordenou-lhe que

224

descansasse alguns minutos e, em seguida, repetisse a prova. Biondi obedeceu. Seu tempo melhorou, marcando 50 segundos. Por ter um estilo explicativo altamente otimista e ter demonstrado que era capaz de ser mais veloz - não mais lento -, depois de uma derrota, achei que ele traria ouro de Seul.

Nos cinco últimos eventos de Seul, Biondi conquistou cinco medalhas de ouro.

Nossos estudos de beisebol e de basquete mostram que os times têm um estilo explicativo que prevê o sucesso atlético. Mas será que o estilo explicativo de atletas individuais é capaz de prever seu desempenho, especialmente sob pressão? Esta foi a pergunta que Biondi e seus companheiros de equipe ajudaram a responder.

Nunca estive pessoalmente com Nort Thornton. Só o vi na televisão. Mas Nort e sua mulher, Karen Moe Thornton, respectivamente, treinadores das equipes de natação masculina e feminina da Universidade da Califórnia, em Berkeley, são dois dos meus mais valiosos colaboradores. E colaboradores como os Thornton é o que de mais precioso um cientista pode ter. Tenho falado com Nort somente por telefone, e recebi seu primeiro chamado em março de 1987.

- Li sobre os seus estudos com vendedores de seguros - disse ele - e gostaria de saber se as mesmas conclusões aplicam-se à natação. Deixe-me dizer por que acho que sim.

Tive de fazer força para me conter e não gritar "Sim! Sim! Sim!" antes

de

Nort terminar de me expor seu raciocínio.

- Parece-me que o senhor mede alguma coisa - convicções positivas profundamente enraizadas - que nós, como treinadores, não conseguimos atingir - prosseguiu Nort. - Sabemos que a atitude do indivíduo é importante, mas os jovens podem simular uma atitude e se darem mal quando ela for necessária. Também não sabemos muito bem como modificar uma atitude negativa.

Em outubro de 1988, antes de começar a temporada, todos os nadadores da universidade foram submetidos ao ASQ. Além disso, Nort e Karen classificaram cada um dos atletas de acordo com a maneira como imaginavam que cada um deles deveria atuar durante a temporada, principalmente sob pressão. Fizemos isso porque queríamos ver se o ASQ revelava aos Thornton alguma coisa que eles ainda não soubessem como treinadores intimamente familiarizados com seus atletas.

225

Logo descobri que sabia alguma coisa que os treinadores não sabiam. Os escores otimistas do ASQ não tinham nada a ver com o desempenho que os treinadores supunham que os nadadores pudessem ter em condições de pressão. Mas permitiriam esses escores prever vitórias efetivas na natação?

Para obter a resposta, Nort e Karen rotularam cada prova de cada nadador durante a temporada como "pior do que o esperado" ou "melhor do que o esperado". Os nadadores, por sua vez, estabeleceram sua própria avaliação, e ficou claro que uns e outros estavam na mesma frequência de onda, uma vez que os resultados coincidiram perfeitamente. Eu me limitei a somar o número de provas "piores do que o esperado" para a temporada. Os que o ASQ apontou como pessimistas tiveram duas vezes mais desempenhos surpreendentemente medíocres do que os otimistas. Os otimistas corresponderam ao seu potencial de nadadores e os pessimistas ficaram abaixo do seu potencial.

O estilo explicativo agiria novamente de modo a prever como as pessoas reagem à derrota, tal como fizera em relação ao beisebol, ao basquete e às vendas?

Para testar isso, simulamos derrotas sob condições controladas. No fim da

temporada, fizemos cada atleta nadar uma prova completa da sua especialidade. Nort ou Karen então diziam ao nadador que o seu tempo era de 1,5 a 5 segundos (dependendo da distância) pior do que era na realidade. Assim, foi dito a Biondi que ele nadara os 100 metros borboleta em 51,7 segundos, quando na verdade o seu tempo tinha sido 50,2. Tivemos cuidado ao dosar o "fracasso", pois sabíamos que ele poderia provocar grande decepção (um dos nadadores caiu em prantos), mas sem comprometer sua credibilidade. Depois de descansar, cada nadador fez a prova novamente, desenvolvendo toda a velocidade de que era capaz. Como esperávamos, os pessimistas saíram-se pior. O desempenho de dois astros que também são pessimistas caiu imensos dois segundos, a diferença entre ganhar a prova e chegar em último lugar. Os otimistas mantiveram-se regulares ou, como Biondi, melhoraram seu tempo. Entre os otimistas, alguns conseguiram melhorar suas marcas de dois a cinco segundos, novamente o suficiente para estabelecer a diferença entre um desempenho decepcionante e uma vitória.

Os nadadores de Berkeley deixam claro, portanto, que o estilo explicativo pode influenciar com sucesso ou fracasso no nível individual, assim como os dados dos times profissionais mostraram. Além disso, o estilo explicativo

226

trabalha com o mesmo significado para ambos. Faz com que os atletas rendam mais sob pressão. Se forem otimistas, se empenharão com mais afinco e se reerguerão da derrota.

O Que Todo Treinador Deveria Saber

SE VOCÊ É TREINADOR DE UM ATLETA RESPONSÁVEL, DEVE LEVAR A SÉRIO as conclusões a que chegamos e que relacionamos a seguir. Elas têm implicações imediatas e práticas para você.

- Otimismo não é algo que você saiba intuitivamente. O ASQ mede uma coisa que você não consegue dimensionar. Ele prevê o sucesso para além do julgamento de treinadores experientes e da imaginação dos apostadores.
- O otimismo lhe diz quando usar certos jogadores de preferência a outros. Imagine uma corrida de revezamento decisiva. Você conta com um atleta veloz, mas ele é um pessimista que perdeu sua última corrida individual. Substitua-o. Use pessimistas somente depois de terem atuado bem.
- O otimismo lhe diz quem você deve selecionar e recrutar. Se dois candidatos à posição possuem basicamente o mesmo talento, recrute o otimista. Ele renderá mais a longo prazo.
- Você pode ensinar seus pessimistas a se tornarem otimistas.

Não revelarei o que mais os Thornton desejavam. Eles me perguntaram se eu podia me ocupar de seus nadadores pessimistas e transformá-los em otimistas. Disse-lhes que ainda não tinha certeza, mas que os nossos programas de mudança estão sendo desenvolvidos e parecem muito promissores.

Como uma forma de agradecer-lhes, concordei em incluir os esportes no nosso programa de treinamento. Ao escrever este capítulo, nossos monitores estão a caminho de Berkeley, a fim de transmitir a toda a equipe esportiva da universidade as técnicas do otimismo. Você encontrará essas técnicas na última parte deste livro.

227

228

Capítulo 10

Saúde

DANIEL TINHA APENAS NOVE ANOS DE IDADE QUANDO OS MÉDICOS

diagnosticaram um linfoma de Burkitt, uma forma de câncer abdominal. Estava agora com 10 e apesar de um ano angustiante de radiações e quimioterapia, o câncer continuava se alastrando. Seus médicos e quase todos os que o cercavam não tinham mais esperanças. Menos Daniel.

Daniel tinha planos. Dizia a todo mundo que ia ser pesquisador quando crescesse e que iria descobrir como curar doenças como aquela, para livrar outras crianças do mal. Mesmo com o corpo cada vez mais debilitado, o otimismo de Daniel permanecia inalterável.

Daniel morava em Salt Lake City. A razão principal de sua esperança era um médico a que ele se referia como "o famoso especialista da Costa Leste". Esse médico, uma autoridade no tipo de câncer que vitimara o menino, ficara interessado na doença de Daniel e vinha mantendo contato telefônico com os colegas que assistiam o pequeno paciente. Planejava descer em Salt Lake City, a caminho de uma conferência de pediatria na Costa Oeste, para ver Daniel e conversar com os seus médicos.

Daniel estava excitado há semanas. Queria dizer muitas coisas ao especialista. Ele vinha mantendo um diário, e esperava que o diário pudesse fornecer

alguns dados que ajudassem na sua cura. Sentia com isso que participava de certa forma do seu tratamento.

No dia em que o especialista deveria chegar, baixou uma neblina em Salt

Lake City que obrigou a fecharem o aeroporto. A torre de controle mandou o

229

avião em que viajava o especialista seguir para Denver, e ele decidiu voar diretamente para São Francisco. Quando Daniel soube da notícia, chorou baixinho. Seus pais e as enfermeiras disseram-lhe que se acalmasse, prometeram que ligariam para São Francisco, para que Daniel pudesse falar com o médico. Mas, no dia seguinte, ele amanheceu apático; nunca ficara assim antes. Teve febre alta e a pneumonia dominou seu frágil organismo. À noite, entrou em coma. Morreu na tarde do dia seguinte.

O que é que você acha de uma história como essa? Estou certo de que não é o primeiro relato pungente que você ouviu da morte sufocando a esperança, ou da recuperação seguindo-se à esperança adquirida. Histórias como essa repetem-se pelo mundo afora, com tal frequência a ponto de inspirar a crença de que a esperança por si só é capaz de sustentar a vida e que a apatia pode destruí-la.

Mas existem outras interpretações plausíveis. Você pode acreditar num terceiro tutor - por exemplo, um sistema imunológico bem ajustado -, capaz não só de poupar a vida, como de gerar esperança. Ou você pode julgar que nós, como uma espécie, alimentamos um desejo tão profundo de acreditar que a esperança opera milagres que narramos repetidamente os poucos casos que parecem prova-lo - mas que na verdade não passam de coincidências -, omitindo as histórias tão comuns que mostram o lado avesso: a doença sucedendo-se à esperança e a recuperação ao desespero.

Na primavera de 1976, um pedido dos mais inusitados de matrícula no nosso programa de pós-graduação chegou à minha mesa. Nela, uma mulher chamada Madelon Visintainer, enfermeira em Salt Lake City narrava a história de Daniel. Disse que atuara em diversos casos parecidos, tanto de crianças com câncer como, numa rápida referência, no "tempo em que servira no Vietnã". Histórias como essa, dizia ela, não mais a satisfaziam como prova. Ela queria descobrir se era realmente verdade que o desamparo, por si só, podia matar e, se pudesse, de que maneira isso acontecia. Queria ingressar na Universidade da Pensilvânia e trabalhar comigo, testando essas questões primeiramente em animais e depois aplicando em seres humanos os conhecimentos adquiridos nessas pesquisas. A maneira franca e despretensiosa de Madelon expor seu propósito, inédita nos anais da universidade, levou um dos integrantes do comitê de admissão às lágrimas. Ademais, suas notas e os resultados do seu exame de graduação

230

eram exemplares. Havia, entretanto, diversos fúros no seu requerimento. Pelas datas mencionadas, era difícil localizar onde ela estivera em determinada época, ou o que fizera durante diversos períodos de sua vida adulta. Volta e meia, ela desaparecia do mapa.

Após algumas tentativas infrutíferas para esclarecer esses mistérios, resolvemos admitir Madelon Visintainer. Esperei ansiosamente sua chegada em setembro de 1976. Ela não apareceu. Telefonou, dizendo que precisava ficar mais um ano em Salt Lake City devido a alguma coisa relacionada com uma doação para o estudo do câncer. Administrar a aplicação de uma doação para pesquisas sobre o câncer parecia um tanto estranho para uma pessoa que dizia ser "apenas" enfermeira. Perguntou se podíamos guardar sua vaga até setembro do ano seguinte.

De minha parte, perguntei-lhe se realmente queria vir para a Universidade da Pensilvânia pesquisar um assunto tão atípico. Adverti-a que muito poucos psicólogos e quase nenhum médico acreditavam que estados psicológicos como desamparo causassem doenças físicas. Ela teria que atravessar um campo acadêmico minado, e muitos obstáculos a aguardavam. Respondeu que não tinha nascido ontem e sabia onde estava se metendo.

Finalmente chegou, em setembro de 1977 - tão despojada e autêntica quanto o estilo do seu requerimento de admissão, e outro tanto misteriosa. Evitava conversas sobre o seu passado ou sobre o que pretendia realizar no

futuro. Mas não podia ser mais ativa e eficiente no presente. Demonstrou ser um verdadeiro furacão científico. Como projeto para o primeiro ano, chamou para si a tarefa de provar que o desamparo podia causar a morte.

Ficou empolgada com as novas descobertas de Ellen Langer e Judy Rodan, então jovens pesquisadoras de questões ligadas à saúde em Yale. Tinham trabalhado com pessoas de idade numa clínica geriátrica, dosando a quantidade de controle que os idosos tinham sobre os acontecimentos diários de suas vidas.

Dividiram a clínica por andares. No primeiro andar, os residentes receberam uma dose extra de controle e de opções em suas vidas. Um dia, o diretor fez um discurso para os residentes:

- Quero que saibam tudo sobre as coisas que podem fazer por iniciativa própria aqui em Shady Grove. No café-da-manhã, servimos omeletes e ovos mexidos, mas vocês têm de escolher o que preferem na véspera. As quartas ou

231

quintas à noite, temos cinema, mas vocês têm que se inscrever com antecedência. Aqui estão algumas plantas; escolham uma e levem para os seus quartos, mas vocês mesmos terão que regá-las.

No segundo andar, o diretor falou:

- Quero que todos saibam das coisas boas que fazemos por vocês aqui em Shady Grove. No café-da-manhã, por exemplo, vocês podem pedir omeletes ou ovos mexidos. Fazemos omeletes às segundas, quartas e sextas, e ovos mexidos nos outros dias. O cinema é às quartas e quintas à noite. Os residentes do corredor à esquerda vão às quartas e os da direita às quintas. Aqui estão algumas

plantas para os seus quartos. A enfermeira escolherá uma para cada um de vocês e tomará conta dela.

Dessa forma, as boas coisas extras que os residentes do primeiro andar recebiam ficavam sob seu próprio controle. Os velhinhos do segundo andar tinham direito aos mesmos extras, mas nada que fizessem afetava esses extras.

Dezoito meses depois, Langer e Rodin voltaram à clínica. Verificaram que,

segundo diversos critérios de aferição, o grupo com direito a escolha e controle era mais ativo e mais feliz. Também constataram que menos integrantes desse grupo do que do outro tinham morrido. Esse fato surpreendente indicava significativamente que a escolha e o controle podiam poupar vidas e que o desamparo talvez pudesse matar.

Madelon Visintainer queria investigar esse fenômeno no laboratório, onde as condições poderiam ser rigorosamente controladas, e compreender como a autodefesa e o desamparo podiam afetar a saúde. Ela separou três grupos de ratos, e submeteu um grupo a um choque suave escapável; o segundo grupo, a um choque suave inevitável; e não aplicou qualquer tipo de choque no terceiro grupo. Mas na véspera de fazer isso, ela implantou algumas células de um sarcoma no flanco de cada rato. O tumor era de um tipo invariavelmente letal se cresce e não é rejeitado pelas defesas imunológicas do animal. Visintainer implantou o número certo de células do sarcoma de modo que, em condições normais, 50% dos ratos rejeitariam o tumor e sobreviveriam.

Foi uma experiência magnificamente planejada. Tudo o que era físico era controlado: a intensidade e a duração do choque; a dieta; o alojamento; a carga do tumor. O único aspecto que se diferenciava entre os três grupos era o estado psicológico em que se encontravam. Um dos grupos apresentava sintomas de desamparo induzido o segundo; mostrava ter superado a condição; e

232

o terceiro permanecia psicologicamente inalterado. Se a capacidade de rejeitar o tumor se manifestava de maneiras diferentes nesses grupos, somente o estado psicológico poderia ter causado a diferença.

Em um mês, 50% dos ratos que não tinham recebido choque morreram, e os outros 50% dos ratos tinham rejeitado o tumor. Quanto aos ratos que tinham superado o choque pressionando uma barra para desligá-lo, 70%

tinham rejeitado o tumor. Mas somente 27% dos ratos desamparados, aqueles que tinham sofrido um choque incontrolável, conseguiram rejeitar o tumor.

Dessa forma, Madelon Visintainer tornou-se a primeira pessoa a demonstrar que um estado psicológico - desamparo adquirido - podia causar câncer.

Para ser exato, quase a primeira. Enquanto Madelon escrevia suas observações para enviá-las à Science, a publicação mais importante das principais

descobertas científicas, abriu o seu último número. Nele, dois pesquisadores canadenses, Larry Sutherland e Hymie Anisman, de Ottawa, reportavam uma experiência semelhante - eles tinham usado camundongos em vez de ratos e tinham medido o grau de crescimento do tumor e não a capacidade de rejeição dos tumores -, obtendo os mesmos resultados: O desamparo produzia um crescimento mais rápido dos tumores.

Outra das descobertas de Madelon foi sobre a infância dos ratos (da "desmama", para os puristas). Ela descobriu que os ratos que tinham superado as condições impostas pelo teste ainda jovens ficavam imunes aos tumores quando adultos. Ela aplicou em ratos jovens choques evitáveis e inevitáveis, em alguns não aplicou choque, e esperou que se tornassem adultos. Implantou então o sarcoma, dividiu cada um dos grupos originais em três, e aplicou em cada novo grupo choques estáveis, inevitáveis, ou deixou de aplicar qualquer choque. A maioria dos ratos que tinham sido induzidos ao desamparo quando jovens não conseguiu rejeitar o tumor quando se tornou adulta. Dessa forma, a experiência demonstrou ser decisiva nas rejeições de tumores por adultos. Os ratos induzidos ao desamparo na infância corriam risco de contrair câncer quando adultos.

Quando concluiu seu doutorado, Madelon candidatou-se ao cargo de professora-assistente em diversas universidades, e algumas exigiram que ela apresentasse um currículo completo. Ao ler uma cópia que me chegou às mãos, fiquei sabendo, para minha grande surpresa, que ela já havia sido professora-assistente de enfermagem em Yale, antes de se inscrever no curso de graduação

233

em psicologia. Fiquei sabendo, ainda, que havia recebido uma Estrela de Prata e outras condecorações por atos de bravura em ação no Vietnã. Havia dirigido um hospital em Parrot's Beak, no Camboja, durante a invasão de 1970.

Não consegui persuadi-la a revelar mais nada. Mas compreendi então onde ela fora buscar a coragem e a força de vontade de que tanto precisara em 1976, para penetrar no campo de batalha intelectual que elegera. Quando Madelon assumiu a especialidade que escolhera - efeitos psicológicos sobre a saúde física -, esse era o campo preferido dos curandeiros e impostores. Ela queria demonstrar cientificamente que a mente pode influenciar a doença, ideal que tinha merecido, durante quase toda a sua carreira de enfermeira, o escárnio e a descrença de seus colegas médicos. De acordo com o dogma, somente os processos físicos, não os mentais, podiam influenciar as doenças. Voltara-se para os meios acadêmicos em busca de simpatia e apoio. Ao apresentar sua notável tese de doutorado, tinha conseguido ajudar a provar que a mente pode de fato controlar a doença. E até o mundo médico começava a acreditar. Hoje, Madelon faz parte da direção do Departamento de Enfermagem Pediátrica da Yale School of Medicine.

O Problema Mente-corpo

POR QUE A POSSIBILIDADE DE A VIDA MENTAL INFLUENCIAR AS DOENÇAS

físicas encontra tanta resistência? A resposta remete ao mais intrincado de todos os problemas filosóficos que conheço.

Só há duas espécies de substância no universo, argumentou o grande racionalista do século XVII René Descartes: a física e a mental. Como agem em relação uma com a outra? Podemos ver como uma bola de bilhar ao tocar noutra faz com que ela se mova. Mas como o ato mental de querer que sua mão se mova causa o movimento físico de sua mão? Descartes tinha sua própria resposta ardilosa. Dizia que a mente controla o corpo por meio da glândula

pineal, um órgão cerebral cuja função ainda é pouco conhecida. A resposta de Descartes estava errada, e desde então cientistas e filósofos vêm tentando descobrir através de que caminho a substância mental pode influenciar a substância física.

234

Descartes era um dualista. Ele acreditava que o mental podia afetar o físico.

No devido tempo, surgiu uma escola de pensamento oposto que logo se impôs: o materialismo, cujos adeptos acreditavam que só existia uma espécie de substância - a física -, e caso existisse uma substância mental, ela não tinha efeitos próprios. Quase todos os cientistas e músicos modernos são materialistas.

Resistem às últimas consequências à idéia de que o pensamento e a emoção podem afetar o corpo. Para eles, isso é espiritualismo. Todas as teorias que sustentam que os estados emocionais e cognitivos influenciam as doenças colidem com o materialismo.

Venho brigando nos últimos 20 anos com três questões sobre saúde e esperança. Cada uma localiza-se na fronteira da tentativa de compreender a doença física, tentativa que é a moderna encarnação do problema mente-corpo.

A primeira questão diz respeito à causa. A esperança é realmente capaz de sustentar a vida? A desesperança e o desamparo são de fato capazes de matar?

A segunda relaciona-se com mecanismo. Neste mundo material, como funcionam a esperança e o desamparo? Por intermédio de que mecanismo coisas tão eminentemente espirituais tocam coisas tão físicas?

A terceira questão é a da terapia. A mudança da maneira de pensar, mudando o estilo explicativo, pode melhorar a saúde e prolongar a vida?

Otimismo e Boa Saúde

Ao LONGO DA DÉCADA DE 1990 E NOS DIAS DE HOJE AINDA, LABORATÓRIOS

do mundo inteiro têm produzido um fluxo contínuo de provas de que características psicológicas, particularmente o otimismo, podem produzir boa saúde.

As provas fazem sentido - e derrubam a torrente de histórias pessoais nas quais estados que vão da gargalhada à vontade de viver parecem ajudar a saúde.

A teoria do desamparo adquirido sugere de quatro maneiras que o otimismo pode beneficiar a saúde.

A primeira decorre da descoberta de Madelon Visintainer de que o desamparo nos ratos torna-os mais suscetíveis ao desenvolvimento de tumores. Essa descoberta foi logo respaldada por trabalhos mais minuciosos sobre o

235

sistema imunológico de ratos desamparados. O sistema imunológico, a defesa celular do corpo contra a doença, contém diferentes tipos de células cuja tarefa é identificar e em seguida matar invasores alienígenas, tais como vírus, bactérias e

células afetadas por tumores. Um tipo, as células T, reconhece invasores específicos como o sarampo, multiplica-se em grande escala e mata os invasores. Outro tipo, as células NK (natural killers), matam qualquer coisa estranha que atravesse o seu caminho.

Pesquisadores examinando os sistemas imunológicos de ratos desamparados verificaram que a experiência com choques inevitáveis enfraquece o sistema imunológico. Células T do sangue de ratos que se tornaram desamparados não se multiplicam mais rapidamente quando se confrontam com invasores específicos que deveriam destruir. Células NK do baço de ratos desamparados

perdem sua capacidade de matar invasores estranhos.

Essas descobertas comprovam que o desamparo aprendido não afeta apenas o comportamento; ele também atinge o nível celular e torna o sistema imunológico mais passivo. Isso significa que uma das razões pelas quais os ratos desamparados da experiência de Visintainer não combatiam os tumores podia ser devido ao fato de suas próprias defesas imunológicas terem ficado enfraquecidas com a experiência de desamparo.

O que isso tem a ver com o estilo explicativo? O estilo explicativo é o grande modulador do desamparo aprendido. Como vimos, os otimistas resistem ao desamparo. Eles não ficam facilmente deprimidos quando fracassam. Não desistem ao primeiro obstáculo. Ao longo de uma vida inteira, uma pessoa otimista terá registrado menos episódios de desamparo do que uma pessoa pessimista. Quanto menor for a experiência de desamparo aprendido, em melhor forma deverá estar o sistema imunológico. Portanto, a primeira maneira como o otimismo pode afetar sua saúde no transcurso de sua vida é prevenindo o desamparo e, conseqüentemente, mantendo suas defesas imunológicas mais combativas.

A segunda maneira como o otimismo pode proporcionar boa saúde implica na obediência a regimes de saúde e procura de orientação médica. Considere uma pessoa pessimista que acredita que a doença é sempre permanente, abrangente e pessoal. "Nada que faço adianta", acha ela, "portanto, para que fazer alguma coisa?" Essa pessoa mais dificilmente deixará de fumar, tomará injeções contra gripe, fará exercícios, irá ao médico quando estiver doente, ou sequer seguirá

236

suas recomendações. Num estudo que vem sendo conduzido há 35 anos com 100 graduandos de Harvard, ficou comprovado que, efetivamente, os pessimistas mais do que os otimistas dificilmente deixarão de fumar e são mais propensos a doenças. Por conseguinte, os otimistas, que não hesitam em tomar as rédeas de qualquer situação, mais provavelmente agirão no sentido de prevenir as doenças e de tratá-las quando necessário.

Uma terceira maneira pela qual o otimismo deverá influenciar a saúde refere-se ao número de ocorrências adversas vivenciadas. Foi demonstrado estatisticamente que quanto mais adversidades ocorrem na vida de uma pessoa, em qualquer época, mais doenças ela deverá ter. As pessoas que no mesmo período de seis meses mudam de residência, são despedidas e se divorciam, correm mais riscos de contraírem doenças infecciosas - e até mesmo de sofrerem enfartes ou serem acometidas de câncer - do que as pessoas que levam uma vida tranqüila, sem maiores turbulências. É por isso que é importante submeter-se a check-ups com mais frequência do que o normal quando ocorrem grandes mudanças em sua vida.

Mesmo que esteja se sentindo bem, é particularmente importante checar sua saúde quando você muda de emprego, rompe um relacionamento, aposenta-se ou quando morre alguém que ama. As probabilidades os viúvos falecerem nos primeiros seis meses após a morte de suas mulheres são muito maiores do que em qualquer outra época. Se sua mãe morrer, insista com seu pai para que ele faça um check-up completo logo em seguida - isso poderá prolongar a vida dele.

Adivinha quem passa por piores momentos na vida? Os pessimistas, é claro. Por serem mais passivos, é menos provável que tomem providências para evitar os reveses e façam alguma coisa para superá-los quando acontecem. Tão certo quanto dois e dois são quatro, se ocorrem mais adversidades aos pessimistas e se mais adversidades acarretam mais doenças, os pessimistas devem ser acometidos de mais doenças.

A última razão pela qual os otimistas, em princípio, devem gozar de melhor saúde envolve apoio social. A capacidade de manter amigos e amor profundos parece ser importante para a saúde física. Pessoas de meia-idade que possuem pelo menos um amigo a quem telefonar no meio da noite e desabafar suas angústias, têm mais chances de gozar de melhor saúde do que aquelas que não contam com ninguém. Os solteiros correm mais risco de depressão do que os

237

casados. Até mesmo os contatos sociais mais frívolos servem de pára-choque para as doenças. As pessoas que se isolam quando ficam doentes tendem a ficar mais doentes.

Quando minha mãe tinha mais de 70 anos, submeteu-se a uma intervenção cirúrgica que a deixou durante alguns meses com uma colostomia - uma incisão no intestino ligada a uma bolsa externa. Muitas pessoas não conseguem esconder sua repugnância pelas colostomias, e minha mãe sentia-se envergonhada. Evitava os amigos, deixou de jogar bridge, dissuadiu-nos de visitá-la

e ficou sozinha em casa até que a incisão foi fechada e a bolsa retirada. Infelizmente, durante o período de isolamento, ela teve uma recaída da tuberculose

de que fora vítima em criança na Hungria. Ela experimentou o que, estatisticamente, é um ônus comum de solidão: um risco maior de ficar doente, particularmente de sofrer recaídas de doenças que nunca ficam definitivamente curadas.

Os pessimistas têm o mesmo problema. Tornam-se passivos mais facilmente quando o mal ataca, e abstêm-se de procurar e manter apoio social. A interligação entre a falta de apoio social e a doença propicia uma quarta razão para acreditarmos que o estilo explicativo otimista deve produzir boa saúde.

Pessimismo, Doenças e Câncer

O PRIMEIRO ESTUDO SISTEMÁTICO DO PAPEL DO PESSIMISMO COMO

CAUSADOR de doenças foi realizado por Chris Peterson. Em meados dos anos 80, quando ensinava psicopatologia na Universidade de Virgínia, Chris submeteu sua turma de 150 alunos ao ASQ. Eles também informaram sobre seu estado de saúde e quantas vezes tinham ido ao médico recentemente. Chris acompanhou a saúde de seus alunos no ano seguinte. Constatou que os pessimistas tinham tido duas vezes mais doenças infecciosas e tinham ido ao médico duas vezes mais do que os otimistas.

Teria sido porque os pessimistas queixam-se mais freqüentemente de dores e indisposições, embora nem sempre estejam doentes de verdade? Negativo. Chris verificou o número de doenças e de consultas médicas antes e depois de os estudantes preencherem o questionário ASQ. O índice de

238

doenças e consultas médicas entre os pessimistas ultrapassou muito o nível de saúde anterior.

Outros estudos focalizaram o câncer de mama. Num estudo inglês pioneiro, 69 mulheres com câncer de mama foram observadas durante cinco anos. De um modo geral, as mulheres que não tiveram uma recaída foram aquelas que reagiram ao câncer com "espírito de luta", enquanto as que morreram ou tiveram recaída foram as que reagiram ao diagnóstico inicial com abatimento e resignação estóica.

Num estudo posterior, 34 mulheres procuraram o National Cancer Institute quando foram acometidas de câncer de mama pela segunda vez. Cada uma delas foi longamente entrevistada sobre sua vida: casamento, filhos, emprego e a doença. Começaram então as cirurgias, as radiações e a quimioterapia. Obtivemos essas entrevistas e analisamos seu conteúdo em termos de otimismo, recorrendo à técnica CAVE que já havíamos utilizado antes.

Uma sobrevivência longa depois de dois registros de câncer de mama é muito rara. Aproximadamente um ano depois, as mulheres que estavam sendo estudadas começaram a morrer. Algumas morreram em poucos meses; outras, uma pequena minoria, estão vivas até hoje. Quem sobreviveu por mais tempo? As que tinham demonstrado maior alegria de viver e possuíam um estilo explicativo otimista.

Mas será que o estado dessas mulheres otimistas não era tão grave assim e

elas viveram mais porque o seu câncer era menos maligno e não por causa de

alegria ou de otimismo? Não. O National Cancer Institute mantém preciosos e minuciosos arquivos sobre a evolução dos casos - atividades das células NK, quantidade de nódulos linfáticos cancerígenos, grau de contaminação. Os efeitos benéficos da alegria e do estilo explicativo otimista sobre a longevidade ocorreram para além da gravidade da doença.

Esses resultados não deixaram de ser contestados. Em 1985, num estudo que teve ampla divulgação sobre pacientes com câncer terminal, Barrie Cassileth concluiu que nenhuma variável psicológica exerce qualquer influência sobre a extensão da sobrevivência. Num editorial especial do *New England Journal of Medicine*, a editora-associada Marcia Angell considerou esse estudo como a prova que deveria nos levar a "reconhecer que nossa crença de que a doença é um reflexo direto de um estado mental não passa de folclore". Ignorando estudos bem fundamentados e citando apenas os

239

piores que encontrou, Angell condenou todo o campo da psicologia da saúde como a perpetuação de um "mito" de que a mente era capaz de influenciar a doença. Os materialistas, sempre prontos a aproveitar o menor pretexto para apoiar o dogma de que os estudos psicológicos nunca podem influenciar a saúde física, tiveram um prato cheio.

Como é possível conciliar as descobertas de Cassileth com os diversos estudos que demonstram que os estados psicológicos afetam as doenças?

Primeiro, os testes de Cassileth foram inadequados: ela usou fragmentos de testes consagrados, não sua totalidade. Conceitos que geralmente requerem a avaliação de dezenas de perguntas foram medidos com uma ou duas breves perguntas. Segundo, todos os pacientes de Cassileth eram terminais. Se você for atropelado por um caminhão, seu nível de otimismo não fará muita diferença. Entretanto, se você for atropelado por uma bicicleta, o otimismo pode desempenhar um papel decisivo. Não acredito que quando o paciente é portador de uma carga letal de câncer, a ponto de ser considerado "terminal", processos psicológicos possam ter influência. Marginalmente, no entanto, quando a carga do tumor é pequena, quando a doença está começando a evoluir, o otimismo pode determinar a diferença entre a vida e a morte. Constatamos isso em estudos do impacto da perda e do otimismo no sistema imunológico.

O Sistema Imunológico

Os materialistas consideram o sistema imunológico isoladamente da pessoa na qual ele reside. Acreditam que variáveis como o otimismo e a esperança são tão vaporosos quanto o espírito. Por isso são céticos quanto às alegações de que o otimismo, a depressão e as perdas afetivas afetam o sistema imunológico. Esquecem-se de que o sistema imunológico é ligado ao cérebro, e que estados de espírito, como a esperança, têm estados cerebrais correspondentes que refletem a psicologia da pessoa. Por sua vez, esses estados cerebrais afetam o restante do corpo. Portanto, não há mistério nem espiritualismo no processo pelo qual a emoção e o pensamento podem afetar a doença.

O cérebro e o sistema imunológico não são ligados através dos nervos, mas sim dos hormônios, mensageiros químicos que circulam pelo sangue e podem

240

transmitir um estado emocional de uma parte do corpo para outra. Foi muito bem documentado o fato de que o cérebro se altera quando uma pessoa está deprimida. Os neurotransmissores, hormônios que transmitem mensagens de um nervo para outro, podem se esgotar. Durante a depressão, um grupo de transmissores chamados catecolaminas esgota-se.

Através de que cadeia de acontecimentos físicos pode o sistema imunológico perceber que o seu anfitrião está pessimista, deprimido ou melancólico? Ocorre

Aprenda a ser otimista.txt

que quando as catecolaminas se esgotam, outras substâncias químicas denominadas endorfinas - a morfina do corpo - aumentam sua atividade. Células do sistema imunológico possuem receptores que registram o nível das endorfinas. Quando as catecolaminas estão baixas, o que acontece nos estados de depressão, as endorfinas aumentam; o sistema imunológico detecta a mudança e se desliga.

Será que tudo isso não passa de fantasia biológica, ou a depressão, a perda

e o pessimismo desligam de fato o sistema imunológico?

Há cerca de 10 anos, um grupo pioneiro de pesquisadores australianos reuniu 26 homens cujas mulheres tinham morrido recentemente de ferimentos fatais ou de enfermidades. Persuadiram cada um dos homens a se submeter a exames de sangue duas vezes; primeiramente, uma semana, e depois; seis semanas após a morte de suas mulheres. Dessa forma, os pesquisadores puderam observar o sistema imunológico durante o período de sofrimento mais intenso. Eles encontraram o sistema imunológico desligado nesse período. As células não se multiplicaram com a mesma rapidez habitual. Com o tempo, o sistema imunológico começou a se recuperar. Desde então, pesquisadores americanos confirmaram e expandiram essas descobertas revolucionárias.

A depressão também parece afetar o modo como o sistema imunológico responde. Os infortúnios e a depressão foram examinados na vida de 37 mulheres, juntamente com as células T e as células NK de seu sangue. Aquelas que passavam por períodos de grandes mudanças apresentavam a atividade das células NK mais baixa do que a daquelas cujas vidas atravessavam períodos de tranquilidade. Quanto mais deprimidas essas mulheres se encontravam, pior era sua resposta imunológica.

Se a depressão e o sofrimento diminuem temporariamente a atividade imunológica, então o pessimismo, um estado mais crônico, deve diminuir a atividade imunológica a longo prazo. Indivíduos pessimistas, como vimos no

241

Capítulo 5, ficam deprimidos mais facilmente e com maior frequência. Isso pode significar que as pessoas pessimistas geralmente possuem uma atividade imunológica mais fraca.

Para confirmar isso, Leslie Kamen, graduanda da Universidade da Pensilvânia, e eu trabalhamos com Judy Rodin, da Universidade de Yale. Judy vinha acompanhando a saúde de um grande número de idosos residentes em New Haven, Connecticut, e suas imediações. Diversas vezes por ano, essas pessoas, cuja idade era em média 71 anos, prestavam longos depoimentos sobre sua alimentação, sua saúde e seus netos. Uma vez por ano, faziam exames de sangue, para que os seus sistemas imunológicos pudessem ser checados. Classificamos os depoimentos de acordo com o seu conteúdo pessimista e depois examinamos o sangue recolhido, para ver se conseguíamos prever a atividade imunológica. Como esperávamos, os otimistas tinham melhor atividade imunológica do que os pessimistas. Descobrimos, ainda, que nem o seu estado de saúde nem o nível de sua depressão por ocasião do depoimento previam reação imunológica. O pessimismo em si parecia diminuir a atividade imunológica, independentemente de condições de saúde ou depressão.

Tomadas no seu conjunto, todas essas provas tornam evidente que seu estado psicológico pode modificar sua resposta imunológica. As perdas, a depressão e o pessimismo podem baixar a atividade do seu sistema imunológico. Ainda precisa ser determinado como isso acontece exatamente, mas há um caminho provável: como foi mencionado, certos neurotransmissores se esgotam durante esses estados; isso aumenta o nível cerebral da morfina interna, o sistema imunológico possui receptores para esses hormônios e se desliga quando a atividade das endorfinas aumenta.

Se o seu nível de pessimismo é capaz de esgotar seu sistema imunológico, tudo leva a crer que o pessimismo possa prejudicar sua saúde física durante toda a sua vida.

Otimismo e uma Vida Mais Saudável

É POSSÍVEL QUE OS OTIMISTAS VIVAM MAIS DO QUE OS PESSIMISTAS? SE

você tiver um estilo explicativo otimista quando jovem, será que terá mais probabilidades de ser mais saudável pelo resto da vida?

242

Esta não é uma pergunta fácil de ser respondida cientificamente. Não vale apontar para as legiões de gente muito idosa e mostrar que a maioria é otimista. Podem ser otimistas porque conseguiram viver mais e se mantiveram mais saudáveis, não o contrário.

Antes de podermos responder a esta pergunta, tivemos que responder a muitas outras. Primeiramente, tivemos de verificar se o estilo explicativo mantém-se estável a vida toda. Se o otimismo quando você é jovem afetar sua saúde quando você for idoso, pode ser que seu nível de otimismo dure a vida toda. Para investigar esse aspecto, Melanie Burns, aluna de pós-graduação da Universidade da Pensilvânia, e eu colocamos anúncios em publicações lidas por idosos à procura de pessoas que ainda tivessem diários que mantinham quando eram adolescentes. Trinta pessoas responderam aos nossos anúncios e nos franquearam seus diários. Aplicamos a técnica CAVE e criamos um perfil adolescente do estilo explicativo de cada pessoa. Além disso, cada voluntário fez uma longa dissertação por escrito das suas condições de vida presentes: sua saúde, sua família, suas ocupações. Também "CAVEamos" tudo isso, e formamos um perfil idoso separado do estilo explicativo. De que maneira os dois estilos se relacionaram?

Descobrimos que o estilo explicativo para os bons acontecimentos era totalmente mutável em 50 anos. A mesma pessoa podia, por exemplo, considerar os bons acontecimentos como obra do acaso e, mais tarde, achar que dependiam de habilidade. Mas nós achamos que o estilo explicativo para eventos ruins estava altamente estabilizado por mais de 50 anos. As mulheres que quando adolescentes escreveram que os rapazes não se interessavam por elas porque eram destituídas de atributos que as tornavam "impossibilitadas de serem amadas" escreveram 50 anos depois que se consideravam "mal-amadas" quando os netos não iam visitá-las. A maneira como encaramos os acontecimentos adversos - nossa teoria da tragédia - permanece inalterável ao longo de nossas vidas.

Essa descoberta-chave levou-nos para mais perto do ponto em que podíamos perguntar se o estilo explicativo de uma pessoa jovem afeta a saúde mais tarde na vida, o que mais precisávamos para poder formular essa pergunta?

Precisávamos de um grupo grande de indivíduos com determinadas características:

243

1. Precisavam ter feito, quando jovens, algumas declarações causais que tivessem sobrevivido e pudessem ser "CAVEadas".

2. Precisávamos ter certeza de que eram saudáveis e bem-sucedidos quando fizeram as declarações juvenis. Isso era necessário porque, se não fossem saudáveis, ou já tivessem sofrido reveses, poderiam ter se tornado pessimistas e menos saudáveis mais tarde. E, se assim fosse, o otimismo cedo na vida teria uma correlação com vidas mais longas, mais saudáveis, mas talvez somente porque saúde precária ou reveses precoces produzem vidas menos saudáveis.

3. Também precisávamos de voluntários que tivessem se submetido regularmente a check-ups físicos, a fim de que pudessemos traçar o perfil de sua saúde ao longo de suas vidas.

4. Finalmente, precisávamos de voluntários que fossem bastante idosos, para que houvesse todo um passado de saúde a ser projetado. Era pedir muito. Onde é que iríamos encontrar essa gente?

GEORGE VAILLANT II UM PSICANALISTA QUE ADMIRO MUITO. EM 1978-79,

ele e eu fomos colegas no Center for Advanced Study in the Behavioral Science, em Stanford, Califórnia. George extraiu da psicanálise o conceito de defesa, e a ele se apegou. O que nos acontece ao longo de nossas vidas, sustentava, não resulta pura e simplesmente do número de reveses que sofremos, mas sim da maneira como nos defendemos contra eles mentalmente. Também achava que nossos hábitos de explicar as adversidades constituíam uma de nossas defesas, e testou suas teorias numa única amostra. George tem dedicado mais de uma década acompanhando um grupo excepcional de homens, entrevistando-os à medida que deixam a meia-idade para transpor os umbrais da velhice. Em meados dos anos 30, a William Grant Foundation resolveu estudar pessoas saudáveis através de toda a faixa adulta de suas vidas. Os idealizadores do estudo pretendiam acompanhar de perto um grupo de indivíduos excep-

244

cionalmente dotados, a fim de conhecer os determinantes do sucesso e da boa saúde. Para tanto, selecionaram cinco turmas de calouros de Harvard, procurando homens em perfeita forma física e que fossem intelectual e socialmente bem-dotados. À custa de exaustivos testes, escolheram 200 rapazes - cerca de 5% das turmas de 1939 a 1944 - e os têm acompanhado desde então. Esses homens, que estão hoje beirando os 70, cooperaram integralmente com esse exigente estudo há 50 anos. De cinco em cinco anos, são submetidos a rigorosos check-ups físicos, são entrevistados periodicamente e preenchem questionários sem fim. Forneceram uma verdadeira mina de ouro de informações sobre o que faz uma pessoa saudável e bem-sucedida.

Quando os idealizadores do Estudo Grant atingiram uma idade que os impediu de continuar, procuraram um sucessor suficientemente jovem para continuar o estudo até o fim das vidas dos sujeitos do estudo. Foi por ocasião da 25ª reunião dos bacharéis de Harvard. Os organizadores escolheram George, então com pouco mais de 30 anos e um dos mais promissores pesquisadores de psiquiatria dos Estados Unidos.

A primeira descoberta importante de George baseada no Estudo Grant foi que a boa forma aos 20 anos não é garantia de saúde ou de sucesso. Há uma taxa elevada de insucesso e saúde precária entre esses homens: casamentos desfeitos, falências, enfartes prematuros, alcoolismo, suicídio e outras tragédias.

- um dos integrantes do grupo chegou a ser assassinado. Esses homens experimentaram a mesma carga de decepções e choques mortais que os seus concidadãos nascidos na mesma época. O desafio teórico de George foi tentar prever e compreender aqueles que no grupo estudado teriam vidas saudáveis em contraposição àqueles cujas vidas fracassariam.

Como já disse, sua principal preocupação tem sido com o que ele chama de defesa: a maneira característica como as pessoas lidam com os maus acontecimentos. Alguns dos homens, quando ainda freqüentavam a universidade, enfrentaram o fracasso com "defesas maduras" - humor, altruísmo, sublimação. Outros jamais conseguiram. Quando as namoradas rompiam com eles, por exemplo, apelavam para rejeição, projeção e outras "defesas imaturas". Notavelmente, os que tiveram atitudes maduras de defesa aos 20 anos vieram a ter vidas muito mais bem-sucedidas e saudáveis. Aos 60 anos, nenhum dos homens que demonstraram maturidade nas suas defesas aos 20 sofria de doenças

245

crônicas; ao passo que mais de um terço dos homens sem defesas maduras aos 20 anos tinham má saúde aos 60.

Eis o grupo que procurávamos. Tinham feito declarações causais documentadas quando jovens; eram bem-sucedidos e saudáveis quando fizeram as declarações; sua saúde tinha sido acompanhada religiosamente através de suas vidas e agora tinham chegado ao fim da meia-idade. Além disso, um grande

volume de outras informações sobre suas vidas e suas personalidades era conhecido. Os otimistas entre eles levariam uma vida melhor do que os pessimistas? Viveriam mais tempo?

Generosamente, George concordou em trabalhar com Chris Peterson e comigo. George acredita ser o curador de uma amostragem preciosa e única que ele se dispõe a "emprestar" (sempre cuidadoso em preservar o anonimato dos seus integrantes) a cientistas sérios à procura de precursores de saúde e sucesso através do espectro de vida.

Decidimos usar a técnica do "envelope fechado". George dispôs as coisas de maneira que trabalhássemos na completa ignorância de quem eram os homens e quais deles eram saudáveis. Primeiramente, ele escolheu ao acaso a metade (99) dos homens e nos forneceu ensaios que eles tinham escrito ao regressarem da Segunda Guerra Mundial em 1945-46. Eram documentos muito ricos - cheios de explicações pessimistas e otimistas.

"O navio afundou porque o almirante era muito estúpido."

"Nunca me dei bem com os companheiros de farda porque eles se ressentiam do meu diploma de Harvard."

Submetemos todos os ensaios à técnica CAVE e compilamos um retrato do estilo explicativo de cada um dos homens no fim de sua mocidade.

Finalmente, num dia de neve intensa, Chris e eu voamos até Dartmouth, onde George é professor de psiquiatria, para abrir o chamado envelope fechado - isto é, para saber como as vidas dos homens que tínhamos estudado se revelaram na prática. O que verificamos foi que a saúde aos 60 anos de idade era fortemente relacionada com o otimismo aos 25. Os pessimistas tinham sido acometidos das doenças da meia-idade mais cedo e mais seriamente do que os otimistas, e as diferenças de saúde por volta dos 45 anos já eram bastante acentuadas. Antes dos 45 anos, o otimismo não tem nenhum efeito sobre a

246

saúde. Até essa idade, os homens conservam as mesmas condições de saúde dos 25 anos. Mas aos 45 o corpo masculino começa a declinar. A velocidade e a rapidez com que isso acontece são claramente previstas pelo pessimismo 25 anos antes. E o mais importante: quando introduzimos outros fatores - as defesas e a saúde física e mental dos homens estudados aos 25 anos - na equação, o otimismo continuou a ser um dos principais determinantes da saúde, começando aos 45 anos e prosseguindo pelos 20 anos seguintes. Esses homens estão entrando no tempo da mortalidade. Portanto, na próxima década poderemos saber se o otimismo de fato antecipa uma vida mais longa e mais saudável.

O Problema Mente-corpo Revisitado

EXISTEM PROVAS CONVINCENTES DE QUE OS ESTADOS PSICOLÓGICOS

realmente afetam sua saúde. Depressão, sofrimento, pessimismo: todas essas manifestações parecem contribuir para piorar a saúde a curto e a longo prazos. E, note-se, não é mais um completo mistério a maneira como isso deve se operar. Há uma cadeia plausível de eventos que começa com os reveses da vida e acaba com a saúde deteriorada.

A cadeia começa com um conjunto específico de maus acontecimentos - perda, fracasso, derrota-, acontecimentos que fazem você se sentir desamparado. Como já vimos, todo mundo reage a essas ocorrências com desamparo pelo menos temporário, e as pessoas com um estilo explicativo pessimista tornam-se deprimidas. A depressão provoca o esgotamento das catecolaminas e aumenta a secreção de endorfinas. O aumento de endorfinas pode diminuir a atividade do sistema imunológico. O corpo está permanentemente exposto aos patógenos - agentes das doenças -, normalmente contidos pelo sistema imunológico. Quando o sistema imunológico é parcialmente obstruído pelo eio catecolomínico-endorfínico, esses patógenos tornam-se uma ameaça. Doenças, às vezes com risco de vida, passam a ser uma possibilidade comum.

Cada elo da cadeia perda- pessimismo-depressão-esgotamento de catecolaminas-esgotamento da secreção de endorfinas-supressão imunológica-doença é testável, e para cada um deles já dispomos de provas do seu funcionamento. Essa cadeia de eventos não envolve espíritos nem tampouco processos misteriosos

247

incomensuráveis. E mais, se essa é realmente a cadeia, a terapia e a prevenção podem atuar em cada elo.

Prevenção Psicológica e Terapia

- ESTA É UMA OPORTUNIDADE QUE SÓ ACONTECE UMA VEZ NA VIDA - disse Judy Rodin. - Não devemos nos propor a fazer algo seguro. Devemos fazer aquilo que sempre desejamos.

Judy, com quem tinha trabalhado no estudo de New Haven sobre os efeitos do pessimismo no sistema imunológico, estava indignada. Ali estava um pequeno grupo de eminentes cientistas, líderes mundiais da psicologia da saúde, diante da possibilidade de finalmente contar com dinheiro suficiente para transformar seus sonhos em realidade - mas que fim tinham levado os grandes sonhos?

Judy é um prodígio: professora catedrática de Yale, presidente da Eastern Psychological Association, membro do prestigioso National Institute of Medicine, tudo isso antes de completar 40 anos. Seu papel naquela tarde era de líder da rede da MacArthur Foundation sobre saúde e comportamento. Ela havia nos convocado para dizer, naquela gélida manhã de inverno em New Haven, que achava ter chegado o momento de pedir à MacArthur Foundation para apoiar financeiramente o campo incipiente da psiconeuroimunologia, o estudo de como os eventos psicológicos modificam a saúde e o sistema imunológico.

- A MacArthur Foundation não é impertinente - disse ela. - Ela está procurando um tipo de projeto para financiar capaz de mudar a face da medicina, mas que seja muito arriscado para os financiadores normais, como os Institutos Nacionais de Saúde, considerarem seriamente. E estamos pondo de lado os projetos científicos rotineiros que submetemos de três em três anos aos INS para obter financiamento. O que é que vocês, no fundo de seus corações, realmente querem fazer mas receiam propor ao estabelecimento?

A normalmente tímida e de fala macia Sandra Levy, jovem professora de oncologia psicológica de Pittsburgh, disse:

- O que realmente gostaria de fazer - expôs com emoção - é explorar a terapia e a prevenção. Judy e Marty nos convenceram de que o estilo explicativo

248

pessimista produz um funcionamento imunológico deficiente e saúde precária.

uma cadeia plausível pela qual isso pode acontecer. E existem provas convincentes de que a terapia cognitiva modifica o estilo explicativo. Intervenhamos

no elo psicológico. Mudemos o estilo explicativo e, sim, lei a meus lábios, curemos o câncer.

Fez-se um longo e embaraçoso silêncio. Quase ninguém fora daquele recinto

acreditaria que um tratamento psicológico pudesse reanimar um sistema imunológico funcionando em condições comprometedoras. Poucas pessoas jamais acreditariam que uma terapia psicológica fosse capaz de curar o câncer. Para o resto da profissão médica isso seria visto como charlatanesmo desafiando acintosamente o tratamento consagrado. E nada é capaz de destruir com tanta rapidez uma reputação duramente conquistada de cientista probo quanto suspeitas de charlatanesmo. Psicoterapia para tratar de doenças físicas,

francamente!

Reuni toda minha coragem e quebrei o silêncio.

- Concordo com Sandy - disse, sem muita certeza de onde íamos nos meter. - Se Judy quer alguma coisa visionária, se é sonho o que ela quer, tudo bem, tentemos mudar o sistema imunológico por meios psicológicos. Se estivermos errados, teremos perdido uns dois anos do nosso tempo. Se estivermos certos, e se conseguirmos convencer o estabelecimento realizando um estudo impecável, um se muito grande, isso revolucionará o sistema de saúde.

Naquela manhã, Judy Rodin, Sandra Levy e eu resolvemos tentar. Primeiro, fizemos um requerimento à Fundação pedindo para apoiar um estudo-piloto sobre terapia cognitiva, a fim de ativar o sistema imunológico. O pedido foi prontamente aprovado e, durante os dois anos seguintes, tratamos de 40 pacientes sofrendo a agonia do melanoma e do câncer do cólon, duas formas de câncer muito graves. Os pacientes continuaram a receber sua quimioterapia e radiações normais. Além disso, uma vez por semana, durante 12 semanas, eles foram submetidos a uma forma modificada de terapia cognitiva. Elaboramos uma terapia não para curar a depressão, mas para dotar esses pacientes de novas maneiras de pensar sobre a perda: o reconhecimento de pensamentos automáticos; distração; contestação de explicações pessimistas. (Veja Capítulo 12.) Complementamos a terapia cognitiva com exercícios de relaxamento para combater o estresse. Também criamos um grupo de controle

249

de pacientes de câncer que recebiam as mesmas terapias físicas menos a terapia cognitiva e os exercícios de relaxamento.

- Puxa vida! Você precisa ver estes números! - Nunca tinha ouvido Sandy tão excitada como naquela manhã de novembro ao telefone, dois anos depois. - A atividade das células NK é sensivelmente maior nos pacientes de câncer que receberam terapia cognitiva. Completamente fora do controle. Puxa vida!

Em suma, a terapia cognitiva estimulava fortemente a atividade imunológica

- tal como esperávamos que acontecesse.

Ainda é muito cedo para saber se a terapia mudou o curso da doença ou se salvou a vida desses pacientes de câncer. A doença evolui muito mais vagarosamente do que a atividade imunológica, que pode se modificar dia a dia. O tempo dirá. Mas esse estudo-piloto foi suficiente para a MacArthur Foundation. Espíritos aventureiros, eles concordaram em apoiar a longo prazo o projeto. A partir de 1990 temos aplicado terapia cognitiva em pacientes de câncer em grande escala, procurando estimular seus sistemas imunológicos e esvaziar a doença - e quem sabe aumentar suas vidas.

Com o mesmo entusiasmo, também experimentaremos a prevenção. Aplicaremos os exercícios que você encontrará no Capítulo 12 em pessoas que correm alto risco de contrair a doença: indivíduos recentemente divorciados ou separados e recrutas militares servindo nas regiões geladas do Ártico. Comumente, essas pessoas apresentam índices de doença extraordinariamente elevados. A mudança do seu estilo explicativo será capaz de ativar suas defesas imunológicas e prevenir a doença física?

Temos grandes esperanças.

250

Capítulo 11

Política, Religião e Cultura:
Uma Nova Psico-história

poderosamente as questões que me cativaram desde então. Deixaram-me fascinado pela psicologia "quente" - motivação, emoção, doenças mentais - e estranhamente indiferente à psicologia "fria" - percepção, processamento de informação, audição e visão. Mas outro escritor da minha juventude, geralmente menos estimado do que Freud, deixou uma ainda mais profunda marca: Isaac Asimov, prolífico escritor de ficção científica, romancista e visionário.

Na impossível-de-se-largar Trilogia da fundação - num arroubo adolescente, li a trilogia em 34 horas seguidas - Asimov inventa um super-herói para garotos espinhentos intelectualizados. Hari Selden é um cientista que cria a "psico-história", a fim de prever o futuro. Selden acredita que os indivíduos são imprevisíveis, mas uma massa de indivíduos, assim como uma massa de átomos, torna-se altamente previsível. Tudo o que você necessita são as equações estatísticas e os princípios comportamentais de Hari Selden (Asimov nunca os revela) para prever o curso da história e até mesmo o desfecho das crises. "Que barato!", pensou o impressionável adolescente. "Prever o futuro baseado em princípios psicológicos!"

Esse "Que barato!" permaneceu comigo para o resto da vida. Jovem professor no início dos anos 70, fiquei empolgado ao saber que existia de fato um campo de atividade científica denominado psico-história. No seu devido tempo,

251

com o meu grande amigo Alan Kors, então professor-assistente de história na Universidade da Pensilvânia, dirigi um seminário sobre o assunto para os graduandos. O seminário nos deu a oportunidade de ver de perto a versão acadêmica da visão de Asimov. Que decepção.

Lemos a tentativa de Erik Erikson de aplicar os princípios da psicanálise freudiana a Martinho Lutero. Lutero, disse Erikson, assumiu sua atitude de rebeldia contra o catolicismo a partir de suas práticas solitárias no banheiro. O

O professor Erikson chegou a essa espantosa conclusão baseado em fragmentos de informações sobre a infância de Lutero. Esse tipo de extrapolação forçada não era positivamente o que Hari Selden tinha em mente. Em primeiro lugar, os seus princípios não levavam a grande coisa. Não davam nem para ajudar um terapeuta a explicar com clareza a rebeldia de pacientes deitados no seu divã, cuja infância ele estava cansado de conhecer nos menores detalhes, quanto mais a rebeldia de alguém morto há centenas de anos. Em segundo lugar, o que passava por "psico-história" naqueles dias consistia de casos isolados, enquanto, como Asimov salientara, para se fazer previsões válidas é necessário uma massa de exemplos, a fim de neutralizar variações individuais imprevisíveis. Em terceiro lugar, e o que era pior, esse tipo de psico-história não previa a

coisa alguma. Ao contrário, valia-se de acontecimentos há muito concluídos e inventava uma história que - com uma interpretação psicanalítica - emprestava-lhes um certo sentido.

Quando aceitei o desafio de Glen Elder, em 1981, de desenvolver uma máquina do tempo, ainda guardava comigo muito da concepção de Asimov, e planejei usar a técnica da análise de conteúdo - a análise de pronunciamentos escritos ou falados que possam revelar o estilo explicativo - para descobrir o grau de otimismo de pessoas que não responderiam ao questionário: pares constituídos por mãe e filha, ídolos esportivos, executivos-chefe absorvidos pela luta pelo poder, líderes mundiais. Mas há também um outro grupo numeroso de pessoas que não podem responder ao questionário - os mortos, indivíduos cujos atos fizeram história. Disse a Glen que a técnica CAVE era a máquina do tempo com que ele sonhava. Fiz ver-lhe que ela podia ser usada não só com pessoas contemporâneas que não se submeteriam ao teste como com pessoas que não poderiam fazê-lo por estarem mortas. Precisávamos apenas de declarações textuais delas. A partir dessas declarações, podíamos aplicar a técnica CAVE para chegar ao estilo

explicativo. Chamei a atenção para o fato de podermos utilizar uma grande variedade de material: autobiografias, testamentos, transcrições de entrevistas coletivas, diários, transcrições de terapias, cartas escritas dos campos de batalha, discursos de posse.

- Glen - falei, entusiasmado -, podemos fazer psico-história.

Tínhamos, afinal, os três elementos essenciais que Hari Selden exigia. Primeiro, possuíamos um princípio psicológico sólido: o estilo explicativo prevê a capacidade de combater a depressão, prevê as grandes realizações, e prevê a persistência. Segundo, tínhamos um método válido de medir o estilo explicativo em pessoas vivas ou mortas. Terceiro, contávamos com um grande número de pessoas para estudar, um número suficiente para nos permitir fazer previsões estatísticas.

Numa manhã de primavera de 1983, estava explicando tudo isso a um dos mais efervescentes jovens graduandos que já conheci, Harold Zullo. Suas idéias, sua energia, sua originalidade e o seu entusiasmo eram fora de série. Expliquei-lhe a técnica CAVE e descrevi os caminhos que ela podia abrir, procurando impressioná-lo e recrutá-lo para a Universidade da Pensilvânia.

- O senhor já pensou em aplicar isso à política? - perguntou. - Talvez pudéssemos prever o resultado das eleições. Aposto que o povo americano há de querer otimistas para governá-lo, líderes que garantam que os seus problemas serão resolvidos. Se a questão é conseguir números expressivos, que tal o tamanho do eleitorado americano? Não se pode prever como os eleitores individuais votarão numa eleição, mas é possível prever como votarão em massa. Podemos traçar um perfil de otimismo dos dois candidatos baseado no que eles dizem e prever quem vencerá.

Gostei do uso que ele fez do nós, pois isso queria dizer que ele viria para a Universidade da Pensilvânia. Como de fato veio, e o que fez nos cinco anos seguintes foi extraordinário. Com uma pequena ajuda minha, tornou-se o primeiro psicólogo a prever um grande acontecimento histórico antes que ele ocorresse.

As Eleições Presidenciais Americanas de 1948 a 1984

QUE TIPO DE PRESIDENTE OS ELEITORES AMERICANOS QUEREM? O OTIMISMO

faz diferença para o eleitor americano?

A ciência política era o passatempo favorito de Harold Zullo, o que conferia um interesse especial à pesquisa que iniciou. Releu todos os discursos de aceitação de suas candidaturas proferidos pelos grandes perdedores e os grandes vencedores dos últimos anos. As discrepâncias do ponto de vista otimista eram gritantes. Ouçam o que disse Adlai Stevenson, duas vezes fragorosamente derrotado, ao aceitar sua candidatura na convenção do Partido Democrata em 1952:

Quando o tumulto e a gritaria esmorecem, quando as bandas se vão e as luzes se apagam, o que fica é a realidade nua e crua da responsabilidade numa hora da história ameaçada pelos sombrios e rígidos espectros da contestação, da discórdia e do materialismo dentro de casa, e das forças hostis e inescrutáveis lá fora.

Oratória vazia, pode ser, mas evada de rumações. Fiel à sua reputação intelectual, Stevenson estava abordando e analisando uma perspectiva adversa, mas não propunha nenhuma medida para modificá-la. Ouçam seu estilo explicativo:

A provação do século XV - a era mais sangrenta e turbulenta da Idade Cristã - está longe de terminar. Sacrifício, paciência e uma determinação implacável talvez seja o destino a que estamos fadados por muitos

anos...

Eu não me candidataria à Presidência, porque o ônus da investidura desafia a imaginação. [grifos meus]

Estas são duas explicações antológicas de Stevenson. O texto grifado é a explicação, o texto em redondo é o evento que ele explica. Muito permanente: a provação que se abaterá por muitos anos causará sacrifício. Muito abrangente:

254

o peso do encargo leva-o a não desejar a candidatura. Adlai Stevenson, um homem de inteligência privilegiada, era um buraco negro emocionalmente. Seu estilo explicativo era depressivo da mesma forma que o seu índice de ruminação.

Os discursos de Dwight D. Eisenhower, adversário de Stevenson por duas vezes, eram o mais diferente possível dos de Stevenson - baixo teor de ruminação, otimistas no estilo explicativo e repletos de referências à ação. Ouçam Eisenhower ("Irei à Coréia"), ao aceitar a indicação do Partido Republicano em 1952:

Hoje é o primeiro dia de nossa batalha.

A estrada que leva a 4 de novembro é uma estrada de luta. Nessa luta, não pouparei nada.

Já me vi antes à véspera de uma batalha. Antes de cada ofensiva, tinha por hábito procurar meus comandados nos seus acampamentos e ao longo das estradas para falar-lhes cara a cara sobre suas preocupações e discutir com eles a grande missão em que estávamos engajados.

Os discursos de Eisenhower não tinham a graça e a sutileza da prosa de Stevenson. Não obstante, Eisenhower venceu por ampla margem tanto em 1952 quanto em 1956. E, claro que ele era um grande herói da guerra e, em comparação com os dele, os antecedentes do seu adversário eram muito mais modestos. Os historiadores duvidam que alguém fosse capaz de derrotar Eisenhower e, na verdade, tanto os democratas quanto os republicanos quiseram escolhê-lo como candidato. Mas será que o otimismo de Eisenhower e o pessimismo de Stevenson tiveram alguma influência no resultado das eleições? Acreditamos que sim.

O que poderá acontecer a um candidato à Presidência que tenha um estilo mais pessimista e mais ruminativo do que seu oponente? Pode haver três consequências, todas negativas.

Primeiro, o candidato com o estilo mais sombrio deverá ser mais passivo, deverá percorrer menos cidades durante a campanha e reagir mais lentamente ao desafio.

Segundo, deverá ser menos querido pelos eleitores; experiências controladas

demonstraram que as pessoas deprimidas são menos apreciadas do que as não-

255

deprimidas e são mais passíveis de serem evitadas. Isso não quer dizer, entretanto,

que os candidatos à Presidência sejam deprimidos - geralmente, não são -, mas sim que o eleitor é peculiarmente sensível às muitas facetas do otimismo e detecta as menores diferenças entre dois candidatos.

Terceiro, o candidato mais pessimista geralmente inspira menos confiança no eleitor. As declarações permanentes e abrangentes que os pessimistas fazem acerca de acontecimentos adversos deixam entrever desamparo. Quanto mais o candidato ruma, mais deixa entrever esse desamparo. Se os eleitores querem um presidente que os faça acreditar que resolverá os problemas do país, escolherão fatalmente um otimista.

Essas três consequências tomadas em conjunto permitem prever que o mais pessimista ruminativo dos dois candidatos é que será derrotado.

Para testar se o otimismo dos candidatos afeta de fato o resultado das eleições, precisávamos dispor de um cenário-padrão no qual os discursos

Aprenda a ser otimista.txt

dos dois candidatos pudessem ser comparados uns com os outros e com os dos seus antecessores. Há um cenário perfeito - o discurso de aceitação de indicação do seu nome, no qual o candidato esboça suas idéias para o futuro da nação. Até 40 anos atrás, os discursos eram proferidos para os fiéis correligionários do partido num grande recinto, e não chegavam ao recesso da grande maioria dos lares americanos. Mas, a partir de 1948, passaram a atingir grandes audiências através da televisão. Assim, a partir daquele ano, extraímos todas as declarações causais de tudo quanto foi discurso de aceitação de candidatura nas 10 últimas eleições, embaralhamos o material compilado e o entregamos a avaliadores - que ignoravam a quem ele pertencesse - para que o classifikassem de acordo com a CAVE. Além disso, qualifikamos o grau de ruminação, levando em conta as frases que avaliam ou analisam um mau acontecimento sem propor qualquer tipo de providência. Também qualifikamos a "ação-orientação", isto é, a percentagem de frases que mencionam o que o candidato fez ou pretende fazer. Somamos o escore do estilo explicativo ao escore da ruminação para obter um resultado total, que chamamos de rumpess (ruminação+pessimista). Quanto mais elevado o escore de rumpess, pior o estilo do candidato.

A primeira coisa que descobrimos quando comparamos os escores de ruminação pessimista dos dois candidatos em cada uma das eleições de 1948 a 1984 foi que o candidato com o escore mais baixo - o candidato mais

256

otimista - venceu nove em 10 eleições. Limitando-se a examinar o conteúdo dos discursos, acertamos mais do que as pesquisas de opinião.

Perdemos uma - a eleição Nixon-Humphrey, em 1968. Hubert Humphrey era ligeiramente mais otimista do que Nixon. Pelo menos demonstrou ser no discurso de aceitação da sua candidatura, e por isso o escolhemos. Mas aconteceu algo no percurso que determinou a derrota nas urnas. O discurso de Humphrey na convenção de Chicago foi acompanhado por distúrbios nas ruas da cidade, em que policiais espancaram hippies. A popularidade de Humphrey caiu verticalmente e ele começou a campanha - a menor da história moderna - 15% abaixo das previsões. Mas as coisas não ficaram por aí. Humphrey foi aos poucos ganhando terreno, e no dia das eleições perdeu o voto popular por menos de 1%. Se a campanha tivesse durado mais três dias, dizem os pesquisadores, o otimista Humphrey teria ganho.

Como o tamanho da vitória se relaciona com a diferença do índice de rumpess dos candidatos? Muito fortemente. Os candidatos que eram mais otimistas derrotaram seus adversários por esmagadora margem de votos: Eisenhower (duas vezes) contra Stevenson, Lyndon Johnson contra Goldwater, Nixon contra McGovern e Reagan contra Carter. Os candidatos que eram apenas um pouco mais otimistas do que os seus adversários acabaram ganhando por uma diferença mínima: por exemplo, Carter contra Ford.

Mas, espere um momento. O que é que vem primeiro, o otimismo ou o fato de estar na frente? O maior otimismo do futuro vencedor faz com que os eleitores votem nele ou apenas reflete o fato de ele ser otimista porque está liderando as previsões? O otimismo é causal ou é um mero epifenômeno decorrente da condição de ser favorito?

Uma boa maneira de se olhar a questão é acompanhar os azarões que vieram lá de trás e acabaram ganhando. Por definição, todos eles começaram abaixo das previsões, alguns muito abaixo. A liderança não os podia fazer mais otimistas simplesmente porque não estavam liderando. Em 1948, Truman começou 13% atrás de Dewey, mas o seu rumpess era muito mais otimista do que o de Dewey. Truman venceu por 4,6% confundindo todos os pesquisadores. Em 1960, John Kennedy começou 6,4% atrás de Richard Nixon. O nível rumpess de Kennedy era consideravelmente mais otimista do que o de Nixon; ele acabou vencendo pela margem ínfima de 0,2%, a mais apertada de todas as eleições modernas. Em 1980, Ronald Reagan começou 1,2% atrás de Jimmy

257

Carter. O rumpess de Reagan era mais otimista e ele acabou vencendo por mais de 10%.

Aprenda a ser otimista.txt

Há três possíveis razões pelas quais o otimismo age sobre os eleitores: a campanha mais enérgica do otimista; maior descontentamento em relação ao pessimista e maior esperança inspirada pelo otimista. Não temos uma medida direta do segundo ou do terceiro fatores, mas em sete das 10 eleições pudemos contar o número de comícios feitos por dia por candidato - uma medida do vigor da campanha. Conforme previsto, o candidato mais otimista fez mais comícios: mostrou-se o candidato mais vigoroso em campanha.

O discurso de aceitação da candidatura geralmente é feito por encomenda e é reescrito muitas vezes. Será que ele reflete o nível real de otimismo do candidato, ou reflete o otimismo de quem escreveu o discurso, ou o que o candidato pensa que o público quer ouvir? Sob certo aspecto, isso não tem importância. Essa análise do otimismo prevê o que os leitores farão baseados na impressão que têm do candidato, seja essa impressão válida ou manipulada. Mas sob outro aspecto, é importante saber como o candidato é realmente. Uma maneira de se conseguir isso é comparar entrevistas coletivas e debates, que são mais espontâneos, com discursos preparados. Fizemos isso nas quatro eleições em que houve debates. Em cada uma delas, o candidato cujo rumpess era melhor por ocasião da indicação partidária também se saiu melhor nos debates.

Avaliei então discursos e entrevistas coletivas de meia dúzia de líderes

mundiais (cujas identidades desconhecia), a fim de esboçar seu estilo explicativo. Singularmente, encontrei uma "impressão digital" que permanece constante em discursos, declarações de improviso e entrevistas coletivas. Os escores de permanência e de abrangência são idênticos em discursos do próprio punho ou encomendados a terceiros, e cada líder que estudei tinha um perfil diferente. (Tenho a impressão de que essa técnica poderia ser empregada para determinar se uma mensagem escrita provém realmente da pessoa em questão - digamos, um refém nas mãos de sequestradores.) O escore de personalização apontou uma constante na mudança dos discursos para as entrevistas. Em outras palavras, as explicações pessoais, como admissão de culpa, foram expurgadas dos discursos formais, mas são um pouco mais frequentes em declarações informais.

258

Concluí que, escritas pelo próprio ou não, as versões de discursos previamente preparados refletem a personalidade subjacente do orador. Ou ele reescreve o discurso, adaptando-o ao seu grau de otimismo, ou escolhe ghostwriters com quem tenha afinidades nesse particular. Mas houve pelo menos uma exceção - Michael Dukakis.

1900-1944

RESOLVEMOS VERIFICAR SE NOSSA PREVISÃO DE NOVE DAS 10 ELEIÇÕES de pós-guerra tinha sido um golpe de sorte, ou se, porventura, o voto favorecendo os otimistas era apenas um fenômeno da era da televisão. Lemos todos os

discursos de aceitação de candidaturas desde a campanha McKinley-Bryan em 1900. Analisamos-as sem saber de quem se tratava, procurando estabelecer o estilo explicativo e o grau de ruminação dos candidatos. Com isso, acrescentamos mais 12 eleições ao nosso currículo.

Aconteceu a mesma coisa. Em nove das 12 eleições, venceu o candidato com melhor rumpess. A margem de vitória novamente demonstrou ser muito ligada à superioridade do escore de rumpess do vencedor. As três exceções - como a "exceção" Nixon-Humphrey - foram interessantes. Erramos nas três reeleições de Franklin D. Roosevelt. Em cada uma, FDR venceu por uma boa margem, embora seu grau de ruminação pessimista fosse pior do que os de Alfred M. Landon, Wendell L. Willkie ou Thomas E. Dewey. Mas suspeitamos que nessas eleições os votos tenham sido influenciados mais pela comprovada competência de Roosevelt diante das crises do que pela mensagem de esperança contida nos discursos de seus adversários.

Nas 22 eleições presidenciais de 1900 até 1984, os americanos escolheram

Aprenda a ser otimista.txt

o candidato supostamente mais otimista 18 vezes. Em todas as eleições em que um "lanterninha" logrou galgar posições foi porque se tratava de um otimista. A margem de vitória foi muito fortemente relacionada com a margem de rumpess, ocorrendo "goleadas" em que os candidatos mais otimistas levaram a melhor.

Tendo previsto o passado com sucesso, Harold Zullo e eu achamos que era hora de prever o futuro.

259

A Eleição de 1988

A PSICO-HISTÓRIA TAL COMO É PRATICADA NOS MEIOS ACADÊMICOS TENTA

"pós-ver" os acontecimentos - prever o passado estudando o passado remoto. Assim, no notório YoungMan Luther, Erik Erikson junta o que conseguiu catar sobre os hábitos de banheiro de Lutero e "prevê" que ele se tornará um religioso revolucionário, determinado a destruir a autoridade. Sem maiores surpresas, foi exatamente isso o que Lutero se tornou. Parece haver uma ampla margem para a bisbilhotice quando se conhece o desfecho de antemão.

O mesmo se pode dizer de nossa previsão às avessas das últimas eleições presidenciais. Sabíamos quem tinha ganho, e embora tivéssemos tentado manter a análise pura e os avaliadores cegos - eles não sabiam quem tinha dito o quê -, um leitor cético teria o direito de dizer: "Prevejam alguma coisa!" A psico-história torna-se interessante do ponto de vista prático e metodologicamente acima de qualquer suspeita caso se proponha prever o futuro, como Hari Selden preconizou.

Em fins de 1987, depois de dois anos de trabalho, Harold Zullo concluiu suas análises sobre as eleições de 1900 a 1984.

Finalmente, estávamos prontos para tentar prever o que aconteceria em 1988. Nenhum cientista social jamais previra acontecimentos históricos relevantes antes do fato consumado. Os economistas estão sempre prevendo períodos de expansão e de recessão, mas quando as coisas não acontecem exatamente como anteciparam, parecem sumir de circulação. As descobertas que tínhamos feito no passado mostravam-se tão sólidas que nos sentimos com coragem para arriscar nossos pescoços.

Decidimos fazer previsões em três áreas distintas. Primeiro, as primárias presidenciais: quem seria o candidato de cada partido? Segundo, quem venceria as eleições propriamente ditas? E terceiro, haveria 33 corridas ao Senado para se prever os resultados. Começaríamos imediatamente a colher discursos do maior número possível de candidatos.

260

As Primárias Presidenciais de 1988

EM JANEIRO DE 1988, 13 CONCORRENTES ESTAVAM NOS SEUS PALANQUES

falando todo santo dia em New Hampshire, Iowa, e onde quer que fosse. Seis republicanos pintavam como francos favoritos, estando Robert Dole e George Bush praticamente emparelhados nas previsões. Nos círculos das altas finanças, achava-se que Bush levaria a pior, Dole era considerado mais duro do que

Bush. Mas o evangélico Pat Robertson, o conservador Jack Kemp e o general Alexander Haig não podiam ser postos de lado.

A corrida do Partido Democrata começava a tomar alento. Gary Hart parecia estar dando a volta por cima, depois de um escândalo de caniter sexual em que se envolvera, e liderava as previsões. O senador Paul Simon, o governador Michael Dukakis, o senador Albert Gore e o deputado Richard Gephardt, todos eles, dizia-se, tinham chance. Pensava-se que o reverendo Jesse Jackson obteria apenas os votos do eleitorado negro.

The New York Times publicava os discursos básicos que os candidatos faziam

diversas vezes por dia com pequenas modificações. Aplicamos a CAVE em todos os 13 e os analisamos para apurar o nível de rumpess de cada um de seus autores. Fizemos nossas previsões. No fim de semana que antecedeu as convenções de fevereiro, Harold - preocupado com a hipótese de não acreditarem que tínhamos previsto o futuro, caso acertássemos - insistiu para que colocássemos nossas previsões em envelopes lacrados e os enviássemos para o The New York Times e para o administrador do Departamento de Psicologia da Universidade da Pensilvânia.

- Se estivermos certos - ponderou Harold -, não quero que alguém duvide da nossa lisura.

As previsões foram inequívocas. Entre os democratas destacava-se um vencedor insofismável: o ainda obscuro governador de Massachusetts, Michael Dukakis. Em termos de rumpess ele era incomparavelmente melhor do que os outros. Havia um perdedor evidente: Gary Hart, o maculado senador pelo Colorado, estava no fundo da ruminação pessimista, apresentando na verdade os sintomas de uma vítima da depressão.

Já o nível de rumpess de Jesse Jackson era bastante bom, sugerindo ocultar uma força capaz de surpreender os prognósticos dos entendidos. Dukakis,

261

naturalmente, venceu, e Hart ficou em último lugar, abandonando a corrida. Jackson surpreendeu o mundo e fez de sua vitória uma causa.

Entre os republicanos, também havia um vencedor indiscutível: George Bush, de longe o mais otimista, com um rumpess melhor até que o de Dukakis. Robert Dole aparecia muito atrás na lista, com uma diferença de rumpess maior do que a existente entre Dukakis e Hart. De acordo com nossas previsões, Dole se eclipsaria rapidamente. Ainda mais atrás na lista estava Jackson, e por último Haig, com o rumpess mais sombrio. Robertson, segundo previmos, não iria muito longe, e Haig ofuscou-se por completo.

Como se viu, Bush superou Dole mais facilmente do que era dado supor. A candidatura de Robertson não chegou a decolar, para grande desolação da Maioria Moral. Haig foi o maior perdedor, sem chegar a ser um suplente.

Custei a acreditar quando Harold e eu nos sentamos, em princípios de maio, para checar como tinham se comportado as previsões que havíamos colocado nos envelopes fechados em fevereiro. De maneira praticamente perfeita.

A Campanha Presidencial de 1988

SOMENTE A METADE DAS PRIMÁRIAS TINHA TERMINADO QUANDO RECEBEMOS

um telefonema do The New York Times. O repórter para quem enviávamos nossas previsões (na verdade, foi ele quem sugeriu que aplicássemos a CAVE nos discursos básicos), vendo como os nossos prognósticos tinham funcionado bem, escrevera um artigo sobre eles, e publicado na primeira página", disse ele, e perguntou quem iria ganhar a eleição. Tentamos ser evasivos. Nos discursos básicos, conduímos, Bush mostrara-se francamente mais otimista do que Dukakis. Bush ganharia a eleição por uma margem de 6%. Mas não queríamos fazer uma previsão baseada apenas nos discursos básicos. Não só havia poucas explicações de acontecimentos no discurso de Bush, como todos os nossos dados anteriores sobre eleições presidenciais tinham sido baseados em discursos de aceitação de candidaturas, não em discursos de primárias.

Harold estava preocupado, mas por outro motivo. Diante de ambas as campanhas, a republicana e a democrata, tinham nos procurado sem perda de

262

tempo, querendo divulgar nosso método de previsão. Harold disse que não se importaria com a curiosidade dos repórteres - eu achava até que ele a

apreciaria -, mas estava preocupado com os próprios candidatos. E se de repente eles usassem nossos princípios para reescrever seus discursos mais ao gosto do que os eleitores queriam? Isso invalidaria nossas previsões para as próximas eleições.

Disse a ele, um tanto contrafeito, que não se preocupasse. Os políticos americanos, acrescentei, eram muito teimosos para levar nossa pesquisa a sério sem mais nem menos. Eu mesmo quase não acreditava nas suas revelações. Por isso, achava pouco provável que um assessor qualquer fosse se valer delas para reescrever discursos. Sugeri que enviássemos o material tanto para os republicanos quanto para os democratas; nossa pesquisa pertencia ao público. Os candidatos em campanha tinham tanto direito a ela quanto qualquer outra pessoa.

Numa noite quente de julho, Harold e eu sentamo-nos na minha sala de estar para ouvir ao vivo o discurso de aceitação do governador Dukakis. Dizia-se que Dukakis colocara muita ênfase nesse discurso e que Theodore Sorenson - o grande redator de discursos de John E. Kennedy - tinha sido exumado para rascunhá-lo. De lápis em punho, anotávamos as ruminções e as explicações à medida que Dukakis as pronunciava. Fiquei encarregado das explicações e Harold, das ruminções.

No meio do discurso, murmurei para Harold:

- Vai ser uma barbada! Se continuar assim, ninguém conseguirá vencê-lo.

É hora de reacender o espírito americano de invenção e de audácia; de trocar uma economia de feitiçeiros por uma economia de realizadores; de construir a melhor América extraíndo o melhor de cada americano.

Era de fato uma barbada. O teor de rumpess era impressionantemente otimista. Tratava-se de um dos mais otimistas de todos os discursos modernos de aceitação de candidatura - com exceção do discurso de Eisenhower em 1952 e de Humphrey em 1968. Era muito melhor em termos de rumpess do que tinha sido o discurso básico de Dukakis. Seu otimismo parecia ter crescido desde as primárias.

263

O público também gostou. Dukakis emergiu da convenção com uma expressiva vantagem nos prognósticos.

George Bush seria capaz de superar tal desempenho?

Mal podíamos esperar até o fim de agosto para ouvir o discurso de Bush perante a convenção do Partido Republicano em Nova Orleans. Também foi um sucesso estrondoso. As explicações de Bush para os nossos problemas foram calçadas em termos altamente específicos e temporários:

Há suborno na Prefeitura; ganância em Wall Street; tráfico de influências em Washington, e as corrupções menores da ambição do dia-a-dia.

Tendo em vista o conteúdo de rumpess, o discurso de Bush, na maioria das eleições dos tempos modernos, teria suplantado o do outro candidato. Tal, entretanto, não aconteceu em relação ao discurso de julho de Dukakis. O discurso de Bush foi um pouco mais ruminativo e menos otimista do que o de Dukakis. Introduzimos os números de ruminção pessimista em nossas equações e giramos a manivela. Baseados no discurso de aceitação da indicação de seu nome, previmos uma vitória apertada para Dukakis: 3%.

Nunca apostei em qualquer evento - esportivo ou de qualquer outra natureza. Mas aquele parecia imperdível. Entrei em contato com os salões de jogos de Las Vegas. Recusaram-se a aceitar apostas. Disseram-me que era ilegal bancar jogo em cima de palpites sobre as eleições presidenciais. Era para impedir que tentassem manipular o resultado de uma eleição. "Tente a Inglaterra", me aconselharam.

Acontece que, em princípio de setembro, eu me encontrava na Escócia, fazendo uma série de palestras. Tinha economizado algumas libras e estava disposto a apostá-las em Dukakis. Um amigo me levou a diversas casas de

apostas. Como Bush havia passado a frente de Dukakis na bolsa de palpites desde o seu discurso na convenção, pude negociar chances de 6 contra 5. A aposta foi feita.

Quando regressei a Filadélfia, mencionei a Harold a aposta e ofereci-lhe sociedade. Harold disse que não tinha certeza se a aceitaria. Disse que não estava convencido de que o que tínhamos ouvido em julho era o verdadeiro Dukakis. Senti um frio na espinha. Harold vinha lendo os discursos de Dukakis desde o Dia do Trabalho, e eles não se pareciam com o discurso da convenção.

264

O mesmo acontecia com relação ao discurso básico. Harold começou a imaginar se o discurso de aceitação não seria mais de Sorenson do que de Dukakis ou, pior ainda, se ele não teria sido manipulado para apresentar um nível baixo de rumpess. Disse que preferia esperar até o primeiro debate antes de apostar o seu salário de graduando.

Nas outras quatro eleições em que os candidatos debateram na televisão, o que revelou melhor rumpess nos discursos de indicação também teve um rumpess melhor em cada debate. Mas dessa vez foi diferente. Ao que tudo indicava, a cautela de Harold parecia ter fundamento. Dukakis caíra sensivelmente do seu nível de rumpess

na convenção para o nível do discurso básico dos comícios. Bush manteve-se estável e mais uma vez revelava um estilo mais otimista do que Dukakis.

Na manhã seguinte ao debate Bush-Dukakis na televisão, Harold ainda não se decidira a aceitar uma parte da minha aposta. O seu palpite se fortalecia:

o desempenho de Bush durante a campanha e o seu discurso de aceitação eram o Bush verdadeiro - altamente otimista. Mas Dukakis não parecia mais tão otimista, e Harold não conseguia afastar a idéia de que o discurso de julho não era dele. Os prognósticos pareciam refletir essa suspeita. Bush dera um pulo e a brecha estava aumentando.

O segundo debate foi um desastre para Dukakis em termos de rumpess. Quando lhe perguntaram por que não podia prometer um orçamento equilibrado, Dukakis respondeu:

- Acho que ninguém pode; na verdade, não há como anteciper o que poderá acontecer.

Essa admissão de que o problema era permanente e incontrolável revestia-se

de um tom muito mais pessimista do que suas declarações em julho ou mesmo em setembro. O tom estava se tornando típico. Em contrapartida, Bush mostrava-se permanentemente otimista.

O resto da campanha demonstrou a mesma discrepância quanto ao índice de rumpess. O discurso básico de Bush foi considerado mais consistentemente otimista do que o de Dukakis. Para Harold e para mim, à medida que acompanhávamos a campanha, parecia que, por volta de princípios de outubro, no íntimo, Dukakis desistiu. Em fins de outubro, inserimos os resultados dos debates e dos discursos dos comícios do outono em nossa equação e produzimos nossa previsão final: a vitória de Bush por 9,2%.

Em novembro, George Bush derrotou Michael Dukakis, por 8,2%!

265

As Eleições para o Senado em 1988

TRINTA E TRÊS CADEIRAS DO SENADO TAMBÉM ESTAVAM SENDO DISPUTADAS,

e para 29 delas conseguimos os discursos que os candidatos de ambos os partidos tinham feito principalmente no verão e na primavera. A maioria deles eram discursos que os postulantes ao Senado tinham proferido ao anunciarem suas candidaturas - isto é, muito antes do encerramento da campanha.

Portanto, as diferenças assinaladas no rumpess - ao contrário das computadas no debate final Bush-Dukakis - dificilmente poderiam resultar do fato de os candidatos se situarem na frente ou atrás nas previsões. Na véspera da eleição,

Aprenda a ser otimista.txt

Harold fez sua última análise dos 29 candidatos de acordo com os níveis de rumpess demonstrados nos debates e discursos e fez sua escolha, enviando-a em envelopes fechados para diversas testemunhas de reputação ilibada.

Os resultados presidenciais foram conhecidos cedo, mas para nós o suspense continuou noite adentro. Tínhamos previsto corretamente não apenas 25 das 29 candidaturas ao Senado; quando todos os votos foram apurados, também constatamos que, com exceção de um, tínhamos antecipado corretamente todos os reveses e todas as margens apertadas.

Prevíamos que, em Connecticut, Joe Lieberman derrotaria por pouco o candidato favorito Lowell Weicker. Lieberman venceu por 5%.

Também tínhamos previsto que Connie Mack derrotaria Buddy MacKay na Flórida. Um Connie Mack otimista explicara com a sua maneira externa, temporária e específica por que os impostos tinham aumentado: "Lawton Chiles [o senador anterior] aderiu aos perdulários e concedeu a si mesmo um aumento dos seus proventos." (Harold conferiu 4 pontos a essa explicação). O adversário de Mack, Buddy MacKay, atribuiu pessimistamente os problemas do desenvolvimento da Flórida à sua "autopercepção." (Harold consignou 14 pontos a essa explicação permanente, abrangente e personalizada.) Embora tivesse começado na retaguarda, Connie Mack venceu, por menos de 1%.

Mas não previmos, em Montana, a surpreendente derrota de John Melcher por Conrad Burns.

É isso aí. Recorrendo apenas ao estilo explicativo de discursos e ao grau de ruminação por eles revelados, tínhamos tentado prever os resultados das primárias presidenciais, a eleição presidencial e as eleições de 29 candidaturas

266

ao Senado. Acertamos em cheio com relação às primárias, prevendo os nomes dos vencedores e dos derrotados de cada partido muito antes de se conhecer o resultado das urnas. A previsão para a eleição presidencial foi mista. Perdi minha aposta, mas Harold acreditava que o discurso de aceitação da indicação partidária de Dukakis não revelara o autêntico Dukakis. Os discursos pronunciados por Bush no outono tinham previsto sua vitória. Assim como os discursos dos demais candidatos permitiram prever seu destino nas urnas. Acertamos 86% dos resultados para o Senado, inclusive, com uma única exceção: todas as derrotas e todas as votações apertadas. Ninguém previu com tanta exatidão.

Portanto, tanto quanto sabia, essa foi a primeira vez que cientistas sociais previram um fato histórico relevante.

Estilo Explicativo Atravessa Fronteiras

EM 1983 FUI A MUNIQUE PARTICIPAR DO CONGRESSO DA SOCIEDADE

Internacional para o Estudo do Desenvolvimento Comportamental. No segundo dia do encontro, entabulei uma animada conversa com uma jovem e viva estudante alemã que se apresentou apenas como Ele.

- Deixe-me dizer-lhe a idéia que me ocorreu quando o ouvi falar esta manhã sobre a técnica CAVE - disse ela. - Mas primeiro gostaria de fazer uma pergunta. O senhor acha que os benefícios do otimismo e os perigos do pessimismo, do desamparo e da passividade refletem leis universais da natureza humana, ou eles se aplicam somente ao nosso tipo de sociedade - ocidentalizada, como a americana ou a alemã ocidental?

A pergunta era muito pertinente. Disse-lhe que, às vezes, eu mesmo me perguntava se nossa preocupação com o controle e com o otimismo não era condicionada pela publicidade, de um lado, e pela ética puritana, de outro. A depressão, acrescentei, parece não ocorrer em culturas não-ocidentais nas mesmas proporções em que se verifica nas culturas ocidentais. É possível que as culturas não obcecadas pela realização não sofram os efeitos do desamparo e do pessimismo como nós.

Talvez, sugeri, as lições do mundo animal tenham sido importantes. Não são apenas os homens e as mulheres do mundo ocidental que mostram sintomas

de depressão quando experimentam perda e desamparo. Tanto na natureza quanto nos laboratórios, os animais reagem à depressão com indícios surpreendentemente semelhantes aos de seres humanos ocidentalizados. Chimpanzés reagindo à morte de outros chimpanzés; ratos reagindo a choques inevitáveis; peixes de aquário, cachorros e até baratas reagem de maneira muito parecida com a nossa reação quando falhamos. Creio que, disse, quando as culturas humanas não respondem à perda e ao desamparo com depressão é porque a punição da miséria crônica, de milhares de anos em que duas em três crianças morrem nos primeiros anos de vida, eliminaram da cultura a reação depressiva.

-Não acredito que seres humanos ocidentalizados tenham sido induzidos à depressão pela propaganda, ou que tenham sofrido uma lavagem cerebral para aceitar a ética do controle - acrescentei. - Mas dizer que o desejo de controle e a devastadora reação ao desamparo sejam naturais não quer dizer que o otimismo aja universalmente.

Veja-se, por exemplo, o êxito no trabalho e na política, prossegui. O otimismo funciona muito bem para vendedores de seguro de vida americanos e para candidatos à Presidência dos Estados Unidos. Mas é difícil imaginar o inglês comedido reagindo bem à persistência do vendedor. Ou o sueco circunspecto votando em Eisenhower para presidente. Ou ainda o japonês aceitando alguém que sempre culpa os outros por seus insucessos.

Disse que achava que o caminho do otimismo aprendi do provavelmente traria alívio afetivo para o tormento da depressão nessas culturas, mas que ele teria de ser adaptado a outros estilos no ambiente de trabalho ou na política. O problema, entretanto, era que ainda não se tinha examinado em profundidade como o otimismo opera de uma cultura para outra.

-Mas, diga-me - perguntei -, qual foi a idéia que você teve enquanto eu dissertava sobre a técnica da análise do conteúdo de explicações textuais?

- Acho que encontrei um modo - disse Ele - de descobrir o grau de esperança e de desespero existente em diferentes culturas através da história. Por exemplo, existirá um estilo explicativo nacional capaz de prever como uma nação ou um povo se comportarão numa crise? Será que uma determinada forma de governo inspira mais esperança do que outra?

As perguntas de Ele eram muito bem colocadas, repliquei, mas quase irrespondíveis. Digamos que ficamos sabendo, depois de aplicarmos a CAVE

em coisas que eles escreveram, disseram ou cantaram, que os búlgaros têm um estilo explicativo melhor do que o dos índios navajo. Esse resultado seria ininterpretável. Talvez fosse considerada uma atitude mais máscula numa cultura do que noutra dizer coisas otimistas. Os povos estão sujeitos a diferentes

condições climáticas, possuem histórias e antecedentes genéticos diferentes, vivem em continentes diferentes. Qualquer diferença no estilo explicativo

entre búlgaros e navajos poderia ser interpretada de mil maneiras, nada tendo a ver com o seu potencial de esperança ou de desespero.

- Se fizermos a comparação errada - disse Ele -, é verdade. Mas eu não me referia a navajos e búlgaros. Estava pensando em duas culturas muito mais semelhantes: Berlim Ocidental e Berlim Oriental. Estão no mesmo lugar, dispõem das mesmas condições climáticas, falam o mesmo idioma, palavras e gestos emocionais significam a mesma coisa, têm a mesma história até 1945. Diferem apenas politicamente desde então. São como gêmeos idênticos criados separados durante 40 anos. Parecem constituir o exemplo perfeito para se perguntar se o desespero é diferente em regimes políticos diferentes... quando tudo mais permanece constante.

No dia seguinte, no congresso, mencionei a um professor de Zúri que o encontro que tivera com a inteligente e criativa graduanda. Ao descrever seu tipo físico e dizer que ela se dera o nome de Ele, o professor me disse que se tratava da princesa Gabriele zu Oettingen-Oettingen und Oettingen-Spielberg, uma das jovens cientistas mais promissoras da Baviera.

Aprenda a ser otimista.txt

Minha conversa com Gabriele continuou no dia seguinte, durante o chá. Disse-lhe que concordava que as diferenças de estilo explicativo entre as duas Berlim - uma vez detectadas - podiam ser interpretadas significativamente como decorrentes de um confronto entre o capitalismo e o comunismo.

Mas como, perguntei, ela poderia colher o material para comparar? Ela não poderia simplesmente atravessar o Muro e distribuir questionários sobre otimismo a um punhado de berlinenses do lado oriental.

- Não no atual clima político - ela admitiu. (Andropov era então o primeiro-ministro da União Soviética.) - Mas só preciso de textos originados nas duas cidades, escritos que, pela sua natureza, sejam exatamente comparáveis. Devem abordar os mesmos eventos, ocorrendo simultaneamente. E devem ser eventos neutros, nem políticos, nem econômicos, nem relativos a saúde mental. Já pensei na oportunidade ideal - prosseguiu ela. - Daqui a uns quatro

269

meses, as Olimpíadas de Inverno acontecerão na Iugoslávia. Elas serão divulgadas com riqueza de detalhes pelos jornais de Berlim Oriental e de Berlim Ocidental. Como quase todas as reportagens esportivas, estarão repletas de declarações causais feitas por atletas e repórteres sobre vitórias e derrotas. Pretendo aplicar a CAVE em todas elas e verificar qual a cultura mais pessimista.

Isso será uma comprovação de que o potencial de esperança pode ser comparado em culturas diferentes.

Perguntei quais eram os seus prognósticos. Ela esperava que o estilo explicativo da Alemanha Oriental, pelo menos nas páginas esportivas, fosse mais otimista. Afinal, a Alemanha Oriental era uma nação olímpica famosa, e os órgãos de comunicação eram enfaticamente estatais. Era parte do seu trabalho manter o moral elevado.

Essa não era minha previsão, mas me manteve calado.

Durante os três meses seguintes, falei diversas vezes com Gabriel e pelo telefone internacional e recebi várias cartas que ela me escreveu. Estava preocupada com a mecânica que teria de inventar para obter os jornais de Berlim Oriental, pois às

vezes era difícil remeter material impresso de um lado do Muro para o outro. Combinou com um amigo de Berlim Oriental para enviar-lhe pelo correio utensílios de cozinha sem valor, xícaras quebradas e garfos entortados embrulhados em papel de jornal - as páginas esportivas, naturalmente. Mas o estratagema acabou sendo desnecessário. Durante a realização das Olimpíadas, ela conseguiu passar pelos postos de controle de entrada e de saída carregando tantos jornais de Berlim Oriental quanto desejasse sem ser molestada.

Depois veio a mão-de-obra: passar o pente fino nos três jornais de Berlim Ocidental e nos outros três de Berlim Oriental durante todo o período das Olimpíadas, extraindo e classificando as explicações sobre os eventos. Gabriele encontrou 381 citações. A seguir, algumas explicações otimistas de atletas e de jornalistas.

Um campeão de corridas no gelo não conseguiu acompanhar a velocidade porque "nesse dia, não fez sol de manhã, impedindo que a superfície da pista ficasse revestida por uma película de gelo semelhante a um espelho" - evento Negativo (4); uma esquiadora levou um tombo porque "uma avalanche de neve caiu de árvores circunvizinhas, cobrindo o visor do meu capacete" - evento Negativo (4); atletas afirmaram que não tinham medo porque "sabemos que somos melhores do que os nossos adversários" - evento Positivo (16).

270

E agora algumas explicações pessimistas: foi um desastre porque "ela estava

em péssima forma" - evento Negativo (17); "Ele teve que conter as lágrimas. Perdeu a esperança de ganhar uma medalha" - evento negativo (17); um atleta venceu porque "nossos adversários passaram a noite toda bebendo" - evento Positivo (3).

Mas quem fez as declarações otimistas e quem fez as pessimistas? As respostas

foram uma completa surpresa para Gabriele. As declarações da Alemanha Oriental foram muito mais pessimistas do que as da Alemanha Ocidental. O que tornou essa constatação ainda mais surpreendente foi o fato de os alemães orientais terem se saído excepcionalmente bem nas competições. Os atletas da Alemanha Oriental ganharam 24 medalhas e os da Alemanha Ocidental apenas quatro. Portanto, os jornais de Berlim Oriental tiveram muito mais eventos positivos para reportar. Na verdade, 61% das explicações do lado oriental foram sobre bons eventos para a Alemanha Oriental e somente 47% das declarações do lado ocidental foram sobre bons eventos para a Alemanha Ocidental. Entretanto, o tom das reportagens de Berlim Oriental era muito mais sombrio do que o da imprensa de Berlim Ocidental.

- Estou perplexa com os meus resultados - disse-me Gabriele. - Por mais ponderáveis que eles sejam, recuso-me a aceitá-los enquanto não descobrir outro meio de verificar se os berlinenses orientais são de fato mais pessimistas e deprimidos do que os berlinenses ocidentais. Tenho procurado obter estatísticas confiáveis sobre suicídios e internamentos hospitalares em Berlim Oriental para compará-las com os dados de Berlim Ocidental, mas, como era de se supor, não tenho conseguido.

Gabriele não se doutorou em psicologia, mas sim em etologia humana - ramo da biologia que se ocupa em observar as pessoas no seu meio natural e anotar minuciosamente o que elas fazem. Começou com as observações de Konrad Lorenz sobre o comportamento de filhotes de pato que "grudaram" nele e o seguiam por toda parte - estavam convencidos de que ele era a mãe deles. As suas cuidadosas observações sobre a natureza logo se ramificaram, cedendo lugar à observação sistemática do comportamento das pessoas. Gabriele conquistara seu diploma sob a orientação de dois consagrados sucessores de Lorenz. Sabia que Gabriele havia feito observações minuciosas em salas de aula cheias de crianças, mas fiquei apreensivo quando ela me disse o que ia fazer em bares das duas Berlim.

271

- A única maneira que me ocorre de corroborar as descobertas que fiz por meio da CAVE - escreveu ela - é ir a Berlim Oriental e contar rigorosamente os sinais de desespero e depois compará-los com os mesmos indícios observados em Berlim Ocidental. Não quero levantar suspeitas da polícia. Por isso, resolvi fazer minha pesquisa em bares.

E foi exatamente o que ela fez. No inverno de 1985, ela foi a 31 bares em zonas industriais. Selecionou 14 em Berlim Ocidental e 17 em Berlim Oriental. Esses bares, chamados Kneipen, são freqüentados por trabalhadores depois do expediente. Ficam situados perto um do outro, separados apenas pelo muro. Ela fez todas as observações nos cinco dias úteis da semana. Entrava num bar e sentava-se num canto, da maneira mais discreta possível. Fixava a atenção em grupos de freqüentadores e contava o que eles estavam fazendo em blocos de cinco minutos. Contou tudo o que era possível observar e que a literatura especializada considera relacionado com depressão: sorrisos, risadas, postura, movimentos de mão vigorosos, pequenos gestos reveladores como roer unhas.

Medidos dessa maneira, os berlinenses orientais mostraram novamente ser muito mais deprimidos do que os berlinenses ocidentais. Um total de 69% dos berlinenses ocidentais sorriram, mas apenas 23% dos berlinenses orientais o fizeram; 50% dos berlinenses ocidentais sentaram-se ou mantiveram-se de pé numa postura ereta, enquanto isso só ocorreu com 4% (!) dos berlinenses orientais. Oitenta por cento dos trabalhadores de Berlim Ocidental mantiveram seus corpos numa posição aberta - voltados uns para os outros -, contra apenas 7% (!) dos berlinenses orientais. Os berlinenses ocidentais riram duas vezes e meia mais do que os berlinenses do lado oriental.

Esses indícios indistigáveis mostram que os berlinenses orientais exibem muito mais desespero - tanto quanto é possível medir através de palavras e da linguagem corporal - do que os berlinenses ocidentais. Esses dados, entretanto, não revelam exatamente o que causa essa diferença. De uma maneira

clara, uma vez que as duas culturas eram uma só até 1945, as descobertas alguma coisa sobre a esperança gerada por dois regimes políticos diferentes. Mas elas não apontam qual aspecto dos dois regimes é responsável pela maior ou menor esperança. Talvez seja a diferença de padrão de vida, ou

272

a liberdade de expressão ou de locomoção. Pode ser até a diferença em livros, música ou alimentação.

Essas revelações também não dizem se os berlinenses orientais tornaram-se menos esperançosos com o advento do comunismo e a construção do Muro, ou se os berlinenses ocidentais tornaram-se mais esperançosos a partir de 1945. Tudo o que sabemos é que existe atualmente uma diferença, com o Leste mostrando mais desespero do que o Oeste. Mas estamos "CAVEando" as reportagens jornalísticas de todas as Olimpíadas de Inverno desde o término da Segunda Guerra Mundial. Isso nos dirá como a esperança na Berlim Oriental e na Ocidental modificou-se com o tempo."

Essas descobertas também nos mostram mais alguma coisa: que existe um novo método de medir o grau de esperança e de desespero em culturas distintas. Esse método permitiu que Gabriele e Oettingen comparasse o que outros cientistas julgavam incomparável.

Religião e Otimismo

ACREDITA-SE FREQUENTEMENTE QUE A RELIGIÃO GERA ESPERANÇA E PERMITE

que as pessoas aflitas enfrentem melhor as provações deste mundo. A religião organizada fomenta a crença de que há mais recompensa na vida do que geralmente percebemos. Os reveses de que somos vítimas são amenizados pela convicção de que fazemos parte de um contexto muito mais amplo. O efeito amenizador ocorre quer a esperança seja tão concreta quanto a certeza de uma vida luminosa além-túmulo, quer seja tão abstrata quanto fazer parte do plano de Deus ou apenas parte da continuidade da evolução. Estudos sobre depressão confirmam isso. Realizando pesquisas nas ilhas Hébridas, George

"Ao editar este manuscrito (abril de 1990), pergunto-me até que ponto o estilo explicativo dos alemães orientais modificou-se nos últimos importantes meses. A teoria sustenta que a reconstrução e a prosperidade dependerão em parte do estilo explicativo. Se ele, agora, tiver se tornado otimista, o futuro da Alemanha Oriental será radioso. Se tiver permanecido sombrio como em 1984, a recuperação econômica e espiritual será muito mais lenta do que geralmente se espera. Um prognóstico: as mudanças no estilo explicativo da Alemanha Oriental, da Tchecoslováquia, da Romênia, da Polônia, da Hungria e da Bulgária deverão indicar a medida do exito com que essas nações explorarão sua liberdade recém-conquistada.

273

Brown, o sociólogo londrino que dedicou sua vida a entrevistar donas-de-casa deprimidas, demonstrou que freqüentadores assíduos da igreja sofrem menos depressão do que os que não a freqüentam.

Mas será que certas religiões proporcionam mais esperança do que outras? Esta questão foi levantada em 1986, quando Gabriele veio para a Universidade da Pensilvânia como bolsista de pós-graduação da MacArthur Foundation e German National Science Foundation. Comparar duas religiões deveria ser,

em princípio, o mesmo que comparar esperança e desespero em duas culturas distintas, Gabriele argumentou. A habilidade consistiria em encontrar duas religiões tão intimamente relacionadas no tempo e no espaço quanto Berlim Oriental e Berlim Ocidental.

As coisas permaneceram nesse pé até que conhecemos a impetuosa Eva Morawska, uma jovem socióloga-historiadora. Convidei-a para falar no meu seminário de pós-graduação sobre o desamparo entre os judeus russos e os russos eslavos no século XIX. Eva apresentou provas de que os judeus mostravam-se muito menos desamparados diante da opressão do que os eslavos. Ela perguntou por que, quando as coisas tornaram-se intoleráveis, os judeus resolveram partir e os eslavos não.

- Ambos os grupos - afirmou Eva - eram terrivelmente oprimidos. Os camponeses eslavos viviam na mais implacável miséria, um estágio de miséria desconhecido nesse país. Os judeus também viviam miseravelmente e debaixo de perseguições religiosas e a ameaça de massacres. Mas os judeus emigraram e os eslavos ficaram.

"Talvez os eslavos ortodoxos russos se sentissem mais desamparados e desesperançados do que os judeus", continuou Eva. "Talvez as duas religiões incutissem graus diferentes de otimismo. Será que a ortodoxia russa é uma religião mais pessimista do que o judaísmo?"

As duas culturas coexistiam em muitas aldeias russas, por isso é possível comparar diretamente o estilo explicativo de suas orações, de seus contos de fada e das histórias que contavam. Por acaso, o repertório que os eslavos e os judeus ouviam diariamente feria no tom?

Em pouco tempo, Gabriele e Eva estavam trabalhando em íntima colaboração. Com a ajuda de sacerdotes ortodoxos russos, Eva obteve amostras representativas de material religioso e secular das duas culturas: a literatura diária, a literatura dos dias santificados, histórias religiosas, histórias e canções

274

folclóricas e provérbios. Todas essas manifestações eram narradas, contadas e espontaneamente articuladas na vida diária de cada cultura. Devem ter sido poderosos condicionadores do estilo explicativo. Gabriele "CAVEou" todo esse material. O material secular não se distinguiu nas duas culturas, mas o material religioso feria bastante. O material religioso dos judeus russos era consideravelmente mais otimista do que o material ortodoxo russo, principalmente no que dizia respeito à dimensão de permanência. No material judaico, os eventos positivos eram projetados no tempo - as coisas boas durariam mais - e os eventos negativos eram reduzidos.

Eva e Gabriele demonstraram que o judaísmo russo era mais otimista do que a ortodoxia russa em suas histórias e orações. Contudo, não passaria de especulação afirmar que o motivo que levou os judeus a emigrarem e os camponeses eslavos a ficarem foi ditado pela maior dose de esperança absorvida gota a gota das mensagens religiosas que ouviam diariamente. As causas da emigração de um povo são altamente complexas. Mas o relativo otimismo dos judeus é uma causa plausível, que nunca tinha sido proposta. Para testar a teoria serão necessárias engenhosidade histórica e investigação psicológica. Mas, pelo menos no processo de sua investigação, Gabriele e Eva criaram um novo método para comparar o grau de esperança que duas religiões são capazes de incutir.

A Psico-história Revisada

O QUE COSTUMAVA PASSAR POR PSICO-HISTÓRIA ESTAVA MUITO LONGE DE ser qualquer coisa que Hari Selden teria levado a sério. Ela não previa, ela "pós-via" e, assim fazendo, burlava. Reconstruía vidas isoladas e não ações de grupos de pessoas. Usava princípios psicológicos questionáveis e prescindia de instrumentos estatísticos.

Aprenda a ser otimista.txt

Em nossas mãos, isso mudou. Tentamos prever eventos - relevantes - antes de ocorrerem. Quando pós-vemos, não burlamos. Agimos de olhos fechados. Procuramos prever as ações de grupos numerosos - os votos de um eleitorado, a emigração de um povo. Construimos baseados em sólidos princípios psicológicos, e utilizamos instrumentos estatísticos abalizados.

275

Mas é apenas um começo, que sugere que os psicólogos do futuro não precisarão se ater a estudos laboratoriais discutíveis ou dispendiosas pesquisas de grupos ao longo do tempo para testar suas teorias. Documentos históricos podem fornecer um rico material de experimentação, e a previsão do futuro pode oferecer uma comprovação ainda mais eficiente das teorias.

Hari Selden, como gostamos de pensar, ficaria orgulhoso.

276

Terceira Parte

MUDANDO:
DO PESSIMISMO
PARA O OTIMISMO

Um homem velho não passa de uma coisa desprezível,
Um casaco esfarrapado num varapau, a menos que
A alma bata palmas e cante, e mais alto cante
Para cada farrapo de sua mortalha...

W. B. Yeats
The Tower (1928)
"Sailing to Byzantium"

277

278

Capítulo 12

A Vida Otimista

A VIDA INFLIGE OS MESMOS REVESES E AS MESMAS TRAGÉDIAS AO OTIMISTA

e ao pessimista, mas o otimista reage melhor. Como vimos, o otimista se refaz da derrota e, embora com a vida mais pobre, dá a volta por cima e recomeça. O pessimista desiste e deixa-se dominar pela depressão. Devido à sua flexibilidade, o otimista produz mais no trabalho, na escola e no campo esportivo, O

otimista goza de melhor saúde e é capaz de ter uma vida mais longa. O povo americano prefere os otimistas para governá-lo. Mesmo quando as coisas correm bem para o pessimista, ele é perseguido por maus presságios.

Aprenda a ser otimista.txt

Para os pessimistas, isso é uma má notícia. A boa notícia é que eles podem

aprender a técnica do otimismo e melhorar permanentemente a qualidade de suas vidas. Mesmo os otimistas só têm a lucrar em aprender a se modificarem. Quase todos os otimistas experimentam fases de pessimismo pelo menos brando, e as técnicas que beneficiam os pessimistas também podem ser usadas pelos otimistas quando estão deprimidos.

Para alguns, abrir mão do pessimismo em favor do otimismo pode parecer uma opção indesejável. A sua concepção de um otimista pode não ser muito favorável; você pode considerá-lo um fanfarrão pretensioso, que sempre põe a culpa nos outros, jamais aceitando a responsabilidade pelos seus erros. Mas nem o otimismo nem o pessimismo levam a palma dos maus modos. Como você verá neste capítulo, tornar-se otimista consiste não em aprender a ser mais egoísta e arrogante, e conferir-se ares de superioridade, mas simplesmente em aprender umas tantas maneiras de falar consigo mesmo quando sofrer uma

279

derrota pessoal. Você aprendera a ver os seus reveses de um ponto de vista mais animador.

Há uma outra razão pela qual aprender as técnicas do otimismo talvez lhe pareça indesejável. No Capítulo 6, examinamos um balanço medindo os prós e os contras do otimismo e do pessimismo. Enquanto o otimismo teve suas virtudes ironizadas no início daquele capítulo, foi atribuída uma virtude ao pessimismo: revestir-se de um senso mais agudo da realidade. Será que aprender as técnicas do otimismo significa sacrificar a medida do realismo?

Esta é uma pergunta profunda que coloca o objetivo destes capítulos de transformação sob um foco mais crítico. Eles não suprem um otimismo absoluto, incondicional, para que você o aplique indistintamente em todas as situações; eles recomendam um otimismo flexível. Sua intenção é aumentar seu controle sobre a maneira como você pensa sobre a adversidade. Se você tem um estilo explicativo negativo, não precisa mais viver sob a tirania do pessimismo. Quando ocorrerem adversidades, você não precisa vê-las sob o aspecto mais permanente, abrangente e pessoal, com os resultados desastrosos que um estilo explicativo pessimista acarreta. Estes capítulos lhe darão uma opção sobre a maneira de ver as seus infortúnios - e uma alternativa que não exige que você se torne um escravo do otimismo cego.

Dicas para Usar o Otimismo

0 ESCORE QUE VOCÊ MARCOU NO TESTE DO CAPÍTULO 3 É A MELHOR

maneira de saber se precisa adquirir essas técnicas. Se o seu escore B - M (o seu escore total) for abaixo de 8, você se beneficiará com estes capítulos. Quanto menor ele tenha sido, mais vantagens terá. Mesmo que o seu escore tenha sido 8 ou mais de 8, você deve se fazer as seguintes perguntas; se a resposta a qualquer uma delas for sim, é sinal de que você também poderá fazer bom uso destes capítulos.

- "Costumo desanimar facilmente?"
- "Fico deprimido mais do que desejaria?"
- "Falho mais do que acho que deveria?"

280

Em que situações você deverá aplicar as técnicas de mudança do estilo explicativo que este capítulo provê? Em primeiro lugar, indague a si mesmo o que está pretendendo realizar.

Aprenda a ser otimista.txt

- Se está empenhado numa situação de realização (conseguir uma promoção, redigir um relatório difícil, ganhar um jogo), use otimismo.
- Se está preocupado com a maneira como se sentirá (combatendo a depressão, mantendo o moral), use otimismo.
- Se a situação puder se prolongar e sua saúde física estiver em jogo, use otimismo.
- Se quer liderar, servir de exemplo para os outros, que votem em você, use otimismo.

Em contrapartida, há ocasiões em que essas técnicas não devem ser usadas.

- Se o seu objetivo é planejar um futuro arriscado e incerto, não use otimismo.
- Se o seu objetivo é aconselhar pessoas cujo futuro é obscuro, não use otimismo inicialmente.
- Se quer mostrar-se solidário com os problemas alheios, não comece com otimismo, embora possa utilizá-lo mais tarde, uma vez que a confiança e a empatia tenham sido estabelecidas.

O dado fundamental para não recorrer ao otimismo é perguntar qual será o preço do fracasso na situação em pauta. Se o preço for alto, o otimismo é a estratégia errada. O piloto na cabine do avião decidindo se deve fazer novo voo forçado, o convidado de uma festa decidindo se deve dirigir o carro de volta para casa após ter bebido além da conta, a esposa frustrada decidindo se deve tentar iniciar um caso que, se vier à tona, destruirá seu casamento não devem usar otimismo. O preço do fracasso nessas circunstâncias será, respectivamente, a morte, um acidente de carro e um divórcio. Não é apropriado usar técnicas que minimizem esses preços. Por outro lado, se o preço do fracasso for baixo, use otimismo. O vendedor, decidindo se deverá fazer mais uma visita, perderá apenas tempo se não for bem-sucedido. Uma pessoa tímida, decidindo se deve tentar iniciar uma conversa, corre apenas o risco de ser

281

rejeitada. O adolescente, considerando a hipótese de aprender mais um esporte, arrisca somente frustração. Um executivo desapontado, preterido numa promoção, arrisca apenas algumas recusas se sondar discretamente a possibilidade de conseguir outro cargo. Todos devem usar otimismo.

Este capítulo lhe ensina os princípios básicos da mudança do pessimismo para o otimismo na sua vida diária. Ao contrário das técnicas de quase todas as outras fórmulas de auto-ajuda - que consistem de muita erudição clínica e quase nenhuma pesquisa - estas foram exaustivamente pesquisadas, e milhares de adultos as têm usado para mudar seu estilo explicativo permanentemente.

Organizei os três capítulos de "mudança" de modo que cada um tenha vida própria. Este é para uso em todos os domínios da vida adulta, exceto o de trabalho. O segundo é para seus filhos. O terceiro é para o seu trabalho. Cada um usa essencialmente as mesmas técnicas de otimismo aprendido em cenários diferentes, o que poderá dar a impressão de que os capítulos se repetem de certa forma. Se estiver interessado somente num desses tópicos, não é absolutamente necessário ler os outros dois capítulos.

Os ACCs

KATIE VEM FAZENDO UMA DIETA RIGOROSA HÁ DUAS SEMANAS. À NOITE,

depois do trabalho, sai com uns amigos para beber alguma coisa e acaba comendo os tira-gostos que os outros pediram. Sua reação imediata é de que comprometeu definitivamente o regime.

Ela pensa: "Que bonito, Katie! Você mandou sua dieta para o espaço esta noite. Sou tão incredivelmente fraca. Nem posso ir a um bar com uns amigos sem dar uma de comilona. Eles devem achar que sou uma perfeita idiota. Já que botei a perder o sacrifício de duas semanas, por que não completar a desgraça e comer o bolo que está na geladeira?"

Katie não pensa duas vezes e come toda a delícia de chocolate. Era uma vez uma dieta seguida escrupulosamente até aquela noite.

Não há necessariamente uma relação entre o fato de Katie ter infringido um pouco o regime e resolver passar da conta. O que associa as duas coisas é a maneira como explica a si mesma por que saiu do sério. Sua explicação é

282

muito pessimista: "Sou tão fraca." Da mesma forma que sua conclusão: "Toda a minha dieta foi por água abaixo." Na verdade, ela não pusera a perder o regime até encontrar uma explicação permanente, abrangente e pessoal. A partir daí, desistiu.

As consequências do episódio teriam sido bem diferentes se Katie tivesse simplesmente contestado sua primeira explicação automática.

"Devagar, Katie", ela deveria ter dito a si mesma.

- Em primeiro lugar, não dei uma de gluttona no bar. Tomei duas cervejas pequenas e comi uns dois ou três tira-gostos. Não tinha jantado, portanto, no confronto, provavelmente consumí apenas algumas calorias a mais do que o meu regime permite. E esquecer a dieta numa única noite não quer dizer que eu seja fraca. Até que sou bastante forte, seguindo-a rigorosamente durante duas semanas. Além do mais, ninguém me considera uma idiota. Duvido que alguém estivesse controlando o que eu estava comendo, e, de fato, houve quem dissesse que me achava mais magra. O mais importante é que, mesmo que tenha comido o que não devia, isso não significa que deveria continuar a abusar. Não faz sentido. A melhor coisa a fazer é cortar minhas perdas, admitir tranquilamente que cometi um pequeno erro e continuar a dieta com o mesmo rigor das duas últimas semanas.

É UMA QUESTÃO DE ACC. 12 QUANDO SOMOS ATINGIDOS PELA ADVERSIDADE, nossa primeira reação é refletir sobre ela. Nossos pensamentos rapidamente se congelam em convicções. Essas convicções podem se tornar tão habituais que nem nos damos conta de que as temos, a menos que paremos para pensar nelas. Porém, elas não ficam ociosas: têm consequências. As convicções, ou crenças, são as causas diretas do que sentimos e do que fazemos em seguida. Elas podem estabelecer a diferença entre o desânimo e a desistência, de um lado, e o bem-estar e a ação construtiva, do outro.

Vimos ao longo deste livro que certos tipos de convicções provocam uma reação de desistência. Agora, vou ensinar como interromper esse círculo vicioso. O primeiro passo é verificar a relação entre adversidade, crença e consequência. O segundo é ver como os ACCs operam diariamente em suas vidas. Essas

12 Nos capítulos de "mudança", uso o esquema do modelo ACC desenvolvido pelo psicólogo pioneiro Albert Ellis.

283

técnicas fazem parte de um curso elaborado por dois dos maiores terapeutas cognitivos do mundo - Dr. Steven Hollon, professor de psicologia da Universidade de Vanderbilt e editor da mais importante publicação da especialidade, e Dr. Arthur Freeman, professor de psiquiatria da Universidade de Medicina e de Odontologia de Nova Jersey - e por mim, para mudar o estilo explicativo de pessoas normais.

Quero que agora vocês identifiquem alguns ACCs para ver como eles funcionam. Forneço a adversidade, juntamente com a crença ou a consequência. Vocês preencherão o componente que falta.

Identificando ACCs

1. A. Alguém passa a sua frente e estaciona o carro na vaga em que você estava de olho.

Aprenda a ser otimista.txt

- B. Você pensa _____
C. Você fica furioso, abaixa o vidro e grita para o outro motorista.
2. A. Você grita com seus filhos por eles não terem feito os deveres de casa.
B. Você pensa "Sou uma mãe relapsa."
C. Você sente (ou faz) _____
3. A. Sua melhor amiga não responde aos seus telefonemas.
B. Você pensa _____
C. Você fica deprimido o dia todo.
4. A. Sua melhor amiga não responde aos seus telefonemas.
B. Você pensa _____
C. Você não se aborrece com isso e continua o seu dia normalmente.
5. A. Você e seu cônjuge brigam.
B. Você pensa "Nunca faço nada certo".
C. Você sente (ou faz) _____

284

6. A. Você e seu cônjuge brigam.
B. Você pensa "Ele [ela] estava com um péssimo humor".
C. Você sente (ou faz) _____
7. A. Você e seu cônjuge brigam.
B. Você pensa "Sempre consigo desfazer os mal-entendidos".
C. Você sente (ou faz) _____

Agora, examinemos essas sete situações e vejamos como os elementos interagem.

1. No primeiro exemplo, pensamentos de ter sido passado para trás provocaram sua indignação. "Aquele motorista roubou minha vaga." "Foi uma atitude grosseira e egoísta da parte dele."

2. Quando você explicou seu comportamento com seus filhos com um "Sou uma mãe relapsa", seguiram-se tristeza e uma certa relutância em tentar fazer com que eles aprontassem os deveres de casa. Quando explicamos acontecimentos adversos como sendo o resultado de características permanentes, abrangentes e pessoais como ser uma mãe relapsa, sobrevêm abatimento e desistência. Quanto mais permanente a característica, mais tempo durará o abatimento.

3 e 4. Você percebe isso quando sua melhor amiga não responde aos seus telefonemas. Se, como no terceiro exemplo, você pensou alguma coisa permanente e abrangente - como "Sou sempre egoísta e desatenciosa", não é de admirar que a depressão sobrevenha. Mas se, como no quarto exemplo, sua explicação foi temporária, específica e externa, você não ficará perturbada. "Ela está trabalhando além do expediente esta semana", você poderá se dizer à guisa de explicação, ou "Ela está na fossa".

5. 6 e 7. E o que é que acontece quando você briga com sua cara metade?

Se, como no exemplo 5, você pensa "Nunca faço nada certo" (permanente, abrangente e pessoal), ficará deprimido e não dará um passo para melhorar a situação. Se, como no exemplo 6, você pensar "Ela estava com um péssimo humor" (temporário e externo), sentirá um pouco de raiva, um certo desencanto e apenas imobilidade temporária. Quando os ânimos arrefecerem, provavelmente você tomará a iniciativa para fazer as pazes. Se, como no exemplo

7, você pensar "Sempre consigo desfazer os mal-entendidos", com certeza

285

tomará a iniciativa para fazer as pazes e em pouco tempo estará novamente se sentindo bem e cheio de energia.

O Seu Diário ACC

Para saber como esses ACCs funcionam no dia-a-dia, mantenha um diário ACC por um ou dois dias, o tempo suficiente para registrar cinco ACCs da sua própria vida.

Para fazer isso, ligue o diálogo perpétuo que se desenrola na sua mente e

que você geralmente não percebe. É uma questão apenas de sintonizar a correlação entre uma determinada adversidade - mesmo que seja muito pequena - e um sentimento consequente. Por exemplo, você está falando com uma amiga no telefone. Ela parece ansiosa para desligar (uma contrariedade menor para você) e você se sente triste (o sentimento consequente). O pequeno episódio constituirá uma anotação ACC para o seu diário.

Ele compreende três partes.

A primeira seção, "Adversidade", pode ser qualquer coisa - uma torneira pingando, uma cara feia de um amigo, uma criança que não pára de chorar, uma conta salgada, falta de atenção do seu marido, ou da sua mulher. Seja objetivo sobre a situação. Anote sua versão do que aconteceu e não sua avaliação.

Portanto, se você teve uma discussão com seu esposo, ou esposa, você deverá registrar que ele, ou ela, estava infeliz devido a alguma coisa que você disse ou fez. Registre isso. Mas não escreva sob o título "Adversidade" que ela "Não estava sendo justa". Isso é uma inferência, que você talvez queira registrar na segunda seção: "Crença."

Suas crenças constituem a maneira como você interpreta a adversidade. Tenha o cuidado de separar os pensamentos dos sentimentos. (Os sentimentos deverão ser anotados sob o título "Consequências".) "Acabei com o meu regime" e "Sinto-me incompetente" são convicções. A sua exatidão pode ser avaliada. "Sinto-me triste", no entanto, expressa um sentimento. Não tem sentido checar a exatidão de "Sinto-me triste"; se você se sente triste, você está triste.

286

"Consequências". Nessa seção, registre os seus sentimentos e o que você fez. Sentiu-se triste, ansioso, alegre, culpado, ou como? Não raro, você sentirá mais de uma coisa. Anote todos os sentimentos e ações de que tiver consciência. O que foi que você fez então? "Não tinha energia", "Bolei um plano para que ela se desculpasse", "Voltei para a cama" são todas ações consequentes. Antes de começar, aqui vão alguns exemplos úteis do que você pode experimentar.

Adversidade: Meu marido tinha ficado de dar banho nas crianças e botá-las na cama, mas quando cheguei da minha reunião estavam todos grudados na televisão.

Crença: Por que ele não faz o que eu peço? Será que é tão difícil dar banho nas crianças e botá-las na cama? Agora, quem vai ficar mal sou eu quando acabar com a festinha deles.

Consequências. Fiquei realmente furiosa com Jack e comecei logo a gritar sem lhe dar chance para se explicar. Entrei na sala e desliguei o aparelho sem mesmo dizer um "oi". Parecia o demônio em pessoa.

Aprenda a ser otimista.txt

Adversidade: Cheguei mais cedo do trabalho e encontrei meu filho e seus amigos fumando maconha na garagem.

Crença: O que é que ele pensa que está fazendo? Vou torcer o pescoço

dele. Isso bem mostra como ele é irresponsável. Não posso confiar nele de maneira nenhuma. É uma mentira atrás da outra. Mas para mim chega. Não estou mais disposto a ouvir as sem-vergonhices dele.

Consequências: Estava fora de mim. Recusei-me a discutir a situação. Disse-lhe que ele era "um delinquentezinho que não merecia a menor confiança", e passei o resto do dia emputecido.

Adversidade: Telefonei para um cara em que estava interessada e o convidei para assistir a um show. Ele disse que o convite ficava valendo para outra ocasião porque daquela vez não poderia ir. Precisava se preparar para uma reunião importante.

Crença: Que desculpa mais esfarrapada. Ele estava apenas tentando ser amável. A verdade é que ele não quer nada comigo. O que é que eu

287

esperava? Sou muito agressiva para o gosto dele. Foi a última vez que convidei alguém para sair.

Consequências: Senti-me estúpida, constrangida e feia. Em vez de convidar outra pessoa para ir ao show comigo, resolvi dar as entradas a amigos.

Adversidade: Decidi entrar para uma academia de ginástica. Quando compareci à primeira aula só vi corpos firmes e bronzeados à minha volta.

Crença: O que é que estou fazendo aqui? Parecia uma baleia encalhada na praia comparada com aquela gente. Se tiver um pouco de dignidade, devo tratar de cair fora o quanto antes.

Consequências: Senti-me totalmente consciente do papel ridículo que estava fazendo e fui embora 15 minutos depois.

Agora, é a sua vez. Nos próximos dois dias, anote cinco sequências ACC de sua vida.

Adversidade:

Crença:

Consequências

Adversidade:

Crença:

Consequências:

288

Adversidade:

Crença:

Consequências:

Adversidade:

Crença:

Consequências:

Adversidade:

Crença:

Consequências:

Depois de ter anotado seus cinco episódios ACC, lê-a-os cuidadosamente. Procure a ligação entre sua crença e as consequências. O que você verificará é que explicações pessimistas provocam passividade e desânimo, ao passo que explicações otimistas energizam.

O próximo passo segue-se imediatamente: se você mudar as crenças habituais que, no seu caso, sucedem-se à adversidade, sua reação a ela se modificará automaticamente. Há maneiras extremamente confiáveis de mudar.

289

Contestação e Abstração

HÁ DUAS MANEIRAS GERAIS DE VOCÊ LIDAR COM SUAS CONVICÇÕES

pessimistas uma vez que tenha consciência delas. A primeira é simplesmente procurar se abstrair quando elas ocorrem - tente pensar em outra coisa. A segunda é contestá-las. Contestar é mais eficiente a longo prazo, porque crenças contestadas com êxito dificilmente reiniciarão caso a mesma situação se repita.

Aprenda a ser otimista.txt

Os seres humanos são condicionados a pensar em determinadas Coisas, más e boas, que atraem nossa atenção e nos questionam. Do ponto de vista evolutivo, isso faz muito sentido. Não viveríamos muito se não reconhecêssemos de pronto os perigos e as necessidades que nos cercam e se não fôssemos alertados de que precisamos nos preocupar com a maneira de lidar com eles. Os pensamentos pessimistas habituais simplesmente levam esse processo útil um pouco mais adiante, de forma perniciosa. Eles não chamam nossa atenção; circulam incessantemente em nossas cabeças. Por sua própria natureza, eles não se permitirão ser esquecidos. São primitivos lembretes biológicos dos perigos e das necessidades. Enquanto a evolução parece ter feito as crianças pré-adolescentes otimistas irrepreensíveis, ela também agiu no sentido de que os adultos que se preocuparam e planejaram tivessem mais probabilidades de sobreviver e ter filhos, e que esses filhos, por sua vez, sobrevivessem. Mas na vida moderna, esses lembretes primitivos podem interferir com nosso caminho, subvertendo nosso desempenho e prejudicando a qualidade de nossa vida emocional.

Examinemos a diferença entre abstração e contestação.

Abstração

QUERO QUE VOCÊ NÃO PENSE NUMA TORTA DE MAÇÃ COM SORVETE DE

creme. A torta é quente, formando com o sorvete um delicioso contraste entre gosto e temperatura.

Provavelmente, você concluirá que é quase impossível não pensar na torta. Mas, em compensação, você tem a capacidade de direcionar sua atenção.

Pense novamente na torta. Pronto? Está com água na boca? Então, levante-se e bata com a palma da mão na parede e grite "PARE!".

290

A imagem da torta desapareceu, não é verdade?

Essa é uma das muitas técnicas simples porém altamente eficientes para sustar o pensamento usadas por pessoas que tentam interromper padrões de pensamento habituais. Algumas pessoas tocam uma campainha bem alto, outras carregam um cartaz com a palavra PARE em letras vermelhas enormes. Muitos acham que funciona colocar um elástico no pulso, esticá-lo e soltá-lo para que bata com força na pele, interrompendo assim sua ruminação.

Se você combinar uma dessas técnicas físicas com uma técnica chamada desvio de atenção, obterá resultados duradouros. Para impedir que os seus pensamentos retornem a uma crença negativa depois de terem sido interrompidos (esticando e soltando um elástico no pulso, ou qualquer outro processo), direcione sua atenção para outra coisa. Os atores fazem isso quando precisam passar de repente de uma emoção para outra. Experimente o seguinte: pegue um pequeno objeto e o examine intensamente durante alguns segundos. Manipule-o, coloque-o na boca e sinta o gosto, dê uma pancada nele para ver como soa. Você verificará que, concentrando-se no objeto dessa maneira, fortalecerá o desvio da sua atenção.

Finalmente, você pode cortar as ruminações tirando partido da sua própria natureza. A sua característica é circular na sua cabeça, de modo que você não a esqueça, e aja em função delas. Quando a adversidade sobrevier, marque uma hora - mais tarde - para refletir sobre a situação... digamos, às seis da tarde. Agora, quando alguma coisa perturbadora acontecer e você achar difícil afastar os pensamentos, você poderá se dizer: "Um momento. Pensarei sobre isso mais tarde... a tal e tal hora."

Também escreva os pensamentos perturbadores no instante em que eles ocorrerem. A combinação de passá-los para o papel - o que contribui para ventilá-los e dispersá-los -, e fixar uma hora para pensar neles mais tarde funciona bem; tira vantagem da razão porque as ruminações existem -

para e se fizerem lembradas - e corte-as dessa forma. Se você as anota e marca uma hora para pensar nelas, elas deixam de ter sentido, e a falta de propósito enfraquece-as.

291

Contestação

DRI BLAR NOSSOS PENSAMENTOS PERTURBADORES PODE SER UM PRIMEIRO

socorro eficaz, mas opor-se a eles é um remédio mais profundo e de efeitos mais duradouros: argumente com eles. Assuma a ofensiva. Contestando eficientemente os pensamentos que se sucedem à adversidade, você pode mudar sua reação costumeira de abatimento e abandono para uma atitude positiva, de atividade e disposição.

Adversidade: Recentemente, iniciei um curso de pós-graduação depois do expediente de trabalho. Tive que repetir as primeiras provas e não me saí tão bem quanto desejava.

Crença: Que notas péssimas, Judy. Sem dúvida, fiz a pior prova da turma. Sou muito burra. É isso aí. É melhor aceitar a realidade dos fatos. Também estou muito velha para competir com essa garotada. Mesmo que insista, quem é que vai contratar uma mulher de 40 anos quando pode admitir uma jovem de 23? Onde é que estava com a cabeça quando me matriculei? É simplesmente muito tarde para mim.

Consequências: Sentia-me completamente desanimada e inútil. Estava constrangida até por ter tentado, e decidi desistir do curso e me dar por satisfeita com o emprego que tinha.

Contestação: Estou exagerando as coisas. Gostaria de só ter tirado As, mas tirei um B, um e um B-. Não são notas tão ruins assim. Posso não ter tirado as melhores notas da turma, mas também não tirei as piores. Me dei ao trabalho de checar. O cara ao meu lado teve dois Cs e um D+. A idade não é a razão por que não me saí tão bem como gostaria. O fato de ter 40 anos não me torna menos inteligente do que qualquer colega de turma. Um dos motivos por que não me saí muito bem é que tenho de cuidar de muitas outras coisas na minha vida que tomam o tempo que deveria dedicar aos estudos. O meu emprego é de tempo integral. Tenho uma família. Considerando a minha situação, acho até que não me saí muito mal nos exames. Depois de ter feito essas provas, sei o quanto terei que me esforçar para conseguir melhores notas no futuro. Agora não é hora de esquentar a cabeça pensando em

292

quem vai me contratar. Quase todos que se formam nesse curso conseguem um bom emprego. Por enquanto, preciso apenas me preocupar em aprender as matérias e obter meu diploma. Depois de me formar, então, sim, é hora de me concentrar na procura de um emprego.

Resultado: Sinto-me muito melhor comigo mesma e com o resultado de meus exames. Não vou desistir do curso e não vou permitir que minha idade interfira nas coisas que pretendo fazer. Ainda acho que a minha idade pode ser uma desvantagem, mas atravessarei essa ponte quando chegar a ela.

Judy efetivamente mudou suas crenças sobre suas notas. Ao fazer isso, ela mudou seus sentimentos de desespero para esperança e sua decisão de largar o curso para ir em frente. Judy sabe algumas técnicas que você está prestes a aprender.

Distanciamento

É ESSENCIAL QUE VOCÊ SE CAPACITE DE QUE SUAS CRENÇAS OU CONVIÇÕES são apenas isso - crenças, suposições. Poderão ser fatos ou não. Se uma rival ciumenta gritasse para você num acesso de raiva: "Você é uma péssima mãe. Você é egoísta, displicente e estúpida", como você reagiria? Provavelmente, não levaria as acusações muito a sério. Se realmente a ofendessem, você as contestaria (ou diretamente a ela ou a si mesma). "Meus filhos me amam" você talvez dissesse. "Dedico a maior parte do meu tempo a eles."

Ensino-lhes

álgebra, futebol e como se conduzir num mundo hostil. De qualquer forma, ela está tão ciumenta porque os filhos dela são medíocres."

De certo modo, podemos nos distanciar facilmente das acusações infundadas que nos façam. Mas temos muito mais dificuldade em nos distanciarmos das acusações que fazemos diariamente a nós mesmos. Afinal de contas, se nós mesmos as elucubramos é porque devem ser verdadeiras.

Errado!

O que nós dizemos quando enfrentamos uma contrariedade pode ser tão sem fundamento quanto as injúrias ditas por uma rival ciumenta. Nossas explicações reflexivas geralmente são distorções. Não passam de maus hábitos de raciocínio provocados por experiências desagradáveis no passado - por

293

conflitos na infância, por pais excessivamente rigorosos. por um treinador de futebol demasiado crítico, uma irmã mais velha ciumenta. Mas pelo fato de se originarem em nós mesmos, assumem a força da verdade indiscutível.

Entretanto, são apenas suposições. E não basta acreditar numa determinada

coisa para que ela se torne realidade. Somente porque uma pessoa recebe não reunir condições para conseguir um emprego, ser amada, ou porque se julga inadequada, essas suposições não correspondem necessariamente à verdade. É essencial recuar e suspender a crença por um instante, é preciso que você se distancie de suas explicações pessimistas pelo menos tempo suficiente para apurar sua exatidão. A contestação consiste em checar a procedência de suas crenças reflexivas.

O primeiro passo é saber que suas convicções podem ser contestadas. O segundo, é pôr a contestação em prática.

Aprendendo a Discutir com Você Mesmo

FELIZMENTE, VOCÊ JÁ CONTA COM A EXPERIÊNCIA DE UMA VIDA INTEIRA de discussões. Você recorre a essa técnica sempre que argumenta com outras pessoas. Ao começar a contestar suas próprias acusações infundadas a seu respeito, a técnica que você já domina será de muita utilidade nesse novo projeto.

Há quatro maneiras importantes de tornar suas contestações convincentes:

- Provas?
- Alternativas?
- Implicações?
- Utilidade?

Provas

A MANEIRA MAIS CONVINCENTE DE CONTESTAR UMA CONVIÇÃO NEGATIVA

é demonstrar que ela é factualmente incorreta. Na maioria das vezes, os fatos estarão do seu lado, uma vez que as reações pessimistas a adversidade

freqüentemente são reações superdimensionadas. Você assume o papel de um detetive e pergunta: "Quais são as provas que sustentam essa suposição?"

No caso de Judy, ela acreditou que suas "péssimas" notas tinham sido as "piores da turma". Ela investigou e descobriu que o colega que sentava ao seu lado tivera notas muito piores.

Katie, que alegara ter "acabado" com o regime, poderia ter contado as calorias dos tira-gostos e das cervejas que consumira e teria verificado que eles representavam pouco mais do que o jantar que deixara de lado para sair com os amigos.

É importante observar a diferença entre essa abordagem e o chamado "poder do pensamento positivo". O pensamento positivo implica tentar acreditar em afirmações desgastadas como "Vou cada vez melhor, sob todos os pontos de vista" para suprir a falta de provas, ou mesmo diante de provas em contrário. Se você consegue realmente acreditar nessas frases feitas, mais força para você. Muitas pessoas instruídas, adeptas de uma linha de pensamento cético, não aceitam esse tipo de estímulo. O otimismo aprendido, em contraposição, baseia-se na exatidão.

Descobrimos que a simples repetição de chavões positivos não ajuda muito a levantar o ânimo nem melhora a capacidade de realização. O que de fato faz efeito é a maneira como você se comporta diante de afirmações negativas. Quase sempre, as crenças que decorrem de uma adversidade são incorretas. A maioria das pessoas tende a dramatizar. De todas as causas potenciais, escolhem uma com as implicações mais terríveis. Uma de suas técnicas mais eficazes no que se refere à contestação será a procura de provas que denunciem as distorções nas suas explicações catastróficas. Na maior parte do tempo, você terá a realidade do seu lado.

O otimismo aprendido age não através de uma positividade injustificável sobre o mundo, mas sim através do pensamento "não-negativo".

Alternativas

QUASE NADA DO QUE ACONTECE COM VOCÊ TEM UMA CAUSA ÚNICA; A

maioria dos eventos tem muitas causas. Todas as razões enumeradas a seguir podem ter contribuído para o seu insucesso num teste: a dificuldade do teste,

o grau do seu preparo, a sua inteligência, o descaso do professor, o desempenho dos outros concorrentes, as suas condições físicas (cansaço, descontração, etc.). Os pessimistas sempre associam o seu insucesso às piores dessas possíveis causas - às mais permanentes, abrangentes e pessoais. Judy, por exemplo, não hesitou em afirmar: "Estou muito velha para competir com essa garotada."

Aqui, novamente, a contestação conta de um modo geral com a realidade do seu lado. Há múltiplas causas, portanto, por que se identificar com a mais insidiosa de todas? Pergunte-se: "Existe uma maneira menos destrutiva de examinar a situação?" Judy, uma autocontestadora experiente, achou que havia: "O meu emprego é de expediente integral e tenho uma família." Katie, que também se tornou uma autocontestadora exímia, poderia trocar a palavra "fraqueza" por: "Vejam como sou forte mantendo essa dieta tão rigorosamente durante duas semanas inteiras."

Procure todas as causas que possam eventualmente contribuir, a fim de contestar suas próprias convicções. Concentre-se nas causas modificáveis (tempo insuficiente para estudar), específicas (esse exame em particular foi excepcionalmente duro) e impessoais (o professor não foi justo com as notas).

Você

talvez tenha que gerar suposições alternativas, admitindo possibilidades de cuja autenticidade não esteja inteiramente convencido. Lembre-se que grande parte do pensamento pessimista consiste precisamente no contrário, em apegar-se à convicção mais lúgubre possível, não porque esteja apoiada em provas, mas simplesmente por ser lúgubre. Sua tarefa é desfazer o hábito destrutivo, aperfeiçoando sua capacidade de criar alternativas.

Implicações

MAS DA MANEIRA COMO AS COISAS CAMINHAM NO MUNDO DE HOJE, OS

fatos nem sempre estarão do seu lado. A crença negativa que você mantém a seu respeito pode ser correta. Nessa situação, a técnica a ser usada é a descatastrofização.

Mesmo que minha convicção seja correta, você diz a si mesmo, quais são suas implicações? Judy era mais velha do que os demais estudantes. Mas o que isso implica? Isso não quer dizer que Judy seja menos inteligente do que eles, e tampouco significa que ninguém a contrataria. A quebra do regime de Katie

296

não significa que ela seja uma gluttona, nem que seja idiota, e muito menos que devia ter descartado o regime de vez.

Até onde, você se perguntará, essas implicações são tão terríveis? Até que ponto três notas B significam que ninguém jamais contrataria Judy? Será que dois ou três tira-gostos fazem de Katie uma comilona irrecuperável? Ao se perguntar se as implicações são de fato tão devastadoras, repita a busca de provas. Katie lembrou-se da prova de que tinha seguido rigorosamente a dieta durante duas semanas - portanto, não podia ser considerada uma completa gluttona. Judy lembrou-se que quase todos os que se diplomavam no curso que estava fazendo acabavam conseguindo um bom emprego.

Utilidade

ÀS VEZES, AS CONSEQUÊNCIAS DE MANTER UMA CRENÇA CONTAM MAIS DO

que a autenticidade da crença. A crença é destrutiva? A crença de Katie na sua gulodice, mesmo que seja verdadeira, é destrutiva. É um pretexto para permitir-lhe quebrar o regime completamente.

Algumas pessoas ficam muito perturbadas quando o mundo mostra-se injusto. Podemos simpatizar com esse sentimento, mas a convicção de que o mundo deveria ser justo é capaz de causar mais sofrimento do que seria lícito admitir. O que posso ganhar com essa atitude? Às vezes, é muito mais útil tocar o barco, sem perder tempo examinando a exatidão de suas convicções para depois contestá-las. Por exemplo, um técnico em demolições poderá se surpreender pensando: "Essa bomba pode explodir e me matar" - pensamento que fará suas mãos tremerem. Num caso como esse, é claro que a abstração é preferível à contestação. Sempre que você tiver simplesmente que agir na hora, a abstração será o instrumento certo. Nesse momento, a pergunta a fazer a si mesmo não é "A convicção é verdadeira?" e sim "É prático pensar nisso agora?". Se a resposta for não, use uma das técnicas de abstração. (Pare! Marque uma hora para se preocupar mais tarde. Anote o pensamento por escrito.)

Outra tática é detalhar todas as maneiras pelas quais você poderá mudar a situação no futuro. Mesmo que a convicção seja verdadeira agora, a situação é modificável? O que você deverá fazer para mudá-la?

297

O Seu Registro de Contestação

Gostaria agora que você pusesse em prática o modelo ACCCE. Você já sabe que quer dizer ACC. O terceiro C significa contestação; E, energização.

Durante os próximos cinco eventos adversos que vier a enfrentar, ouça com atenção suas convicções íntimas, observe as consequências e conteste as convicções vigorosamente. Observe então a energização que ocorre à medida que você consegue controlar as crenças negativas, e registre tudo isso. Esses cinco eventos adversos podem ser de pouca monta: o correio atrasou; sua ligação não teve retorno; a oficina não devolveu seu carro; o rapaz do posto de gasolina que encheu o tanque não lavou o pára-brisa. Em cada caso, use as quatro técnicas de autocontestação efetiva.

Antes de começar, estude os exemplos a seguir:

Adversidade: Pedi emprestado a uma amiga um par de brincos valiosos e perdi um deles enquanto estava dançando.

Crença: Sou muito irresponsável. Eram os brincos favoritos de Kay, e naturalmente isso só podia acontecer comigo. Ela não vai me perdoar. E com toda razão. Se eu fosse ela, também ficaria com ódio de mim. É inacreditável como sou descuidada. Não ficaria admirada se ela me dissesse que não quer mais nada comigo.

Consequências: Estava me sentindo doente. Não consegui superar a vergonha e o constrangimento, e por isso não queria telefonar para ela e contar o que tinha acontecido. Limitava-me a ficar sentada como uma idiota, procurando criar coragem para ligar para ela.

Contestação: Foi realmente muito chato ter perdido o brinco. Eram os preferidos de Kay [prova] e com certeza ela vai ficar muito desapontada [implicação]. Contudo, compreenderá que foi um acidente [alternativa], e duvido muito que me odeie por causa disso [implicação]. Não acho que seja justo considerar-me uma total irresponsável somente porque perdi um brinco [implicação].

Energização: Ainda me sentia mal por ter perdido o brinco, mas já não me sentia mais tão envergonhada, e não me preocupava com a

298

possibilidade de ela vir a romper nossa amizade. Consegui relaxar e telefonei-lhe para explicar.

E agora outra ocorrência de que você já conhece a primeira parte.

Adversidade: Cheguei mais cedo do trabalho e encontrei meu filho com os amigos fumando maconha na garagem.

Crença: O que é que ele pensa que está fazendo? Vou torcer o pescoço dele. Isso bem mostra como ele é irresponsável. Não posso confiar nele. É uma mentira atrás da outra. Mas para mim chega. Não estou mais disposto a ouvir as sem-vergonhices dele.

Consequências: Estava fora de mim. Recusei-me a discutir a situação. Disse-lhe que ele era um "delinquentezinho que não merecia a menor confiança", e passei o resto da tarde envenenado.

Mas eis como um contestador consumado conduziria esse diálogo interno:

Contestação: Está certo, não há como negar que Joshua é irresponsável a ponto de fumar maconha, mas isso não quer dizer que ele seja completamente irresponsável e não mereça confiança [implicações]. Ele nunca matou aula ou ficou até mais tarde fora de casa sem avisar, e cumpre bem a parte que lhe toca nas tarefas domésticas [evidências]. A situação é muito séria, mas não adianta nada ficar pensando que tudo o que ele diz é mentira [utilidade]. No passado, nossa comunicação era boa, e acredito que se eu me mantiver calmo agora, as coisas podem

Aprenda a ser otimista.txt

melhorar [utilidade]. Se não me dispuser a discutir a situação com Joshua, os problemas não poderão ser resolvidos [utilidade].

Energização: Consegui me acalmar e passei a controlar a situação. Comecei pedindo desculpas por tê-lo chamado de "não-confiável", e disse-lhe que precisávamos conversar sobre seu hábito de fumar maconha. Houve momentos em que a conversa pegou fogo, mas pelo menos conseguimos falar sobre o assunto.

299

Adversidade: Ofereci um jantar a um grupo de amigos, e a pessoa a quem estava tentando impressionar mal tocou na comida.

Crença: A comida devia estar horrorosa. Sou uma péssima cozinheira. O melhor que tenho a fazer é desistir da idéia de conhecê-lo intimamente. Tive até sorte de ele não ter se levantado e ido embora no meio do jantar.

Consequências: Fiquei realmente desapontada e aborreci da comigo mesma. Fiquei tão sem graça que procurei evitá-lo o resto da noite.

Obviamente, as coisas não ocorreram como eu esperava.

Contestação: Isso é ridículo. É claro que a comida não estava intragável [prova]. Ele pode não ter comido muito, mas os outros convidados comeram [prova]. Ele pode ter comido pouco por uma centena de razões [alternativas]. Podia estar fazendo regime, podia estar indisposto, é possível que normalmente tenha pouco apetite [alternativas]. Embora quase não tenha comido, deu mostras de ter apreciado o jantar [prova]. Contou algumas histórias engraçadas e pareceu estar à vontade [prova]. Chegou a se oferecer para me ajudar a lavar a louça [prova]. Ele não faria isso se tivesse ficado tão mal impressionado [alternativa].

Energização: Não me senti nem um pouco constrangida ou contrariada, e me dei conta de que se o evitasse poria por terra minhas chances de conhecê-lo melhor. Basicamente, consegui relaxar e impedir que minha imaginação estragasse a noite.

Agora, cabe a você fazer a mesma coisa no seu dia-a-dia durante a próxima semana. Não corra atrás da adversidade, mas, quando ela acontecer, sintonize cuidadosamente seu diálogo íntimo. Quando ouvir conjecturas negativas, conteste-as. Derrube-as e depois registre-as no seu ACCCE.

Adversidade:

Crença:

300

Consequências:

Contestação:

Energização:

Adversidade:

Crença:

Consequências:

Contestação:

Energização:

301

Adversidade:

Crença:

Consequências:

Contestação:

Energização:

Adversidade:

Crença:

Consequências:

302

Contestação:

Energização:

Adversidade:

Crença:

Consequências:

Contestação:

Energização:

Exteriorização de Vozes

A FIM DE PRATICAR A CONTESTAÇÃO, você NÃO PRECISA ESPERAR QUE A adversidade bata à sua porta. Você pode pedir a um amigo que externar crenças negativas em voz alta e contestar as acusações que ele fizer também em voz alta. Esse exercício é chamado "exteriorização de vozes". Para praticá-lo, escolha um amigo (sua mulher, ou seu marido, também serve) e reserve 20 minutos. O papel do seu amigo é criticá-lo. Por esse motivo, você deve escolhê-lo com cuidado. Escolha alguém em quem você confie e não se sinta na defensiva.

303

Explique ao seu amigo que, nessa situação, não faz mal que ele o critique: você não considerará as críticas como uma ofensa pessoal, uma vez que se trata de um exercício para fortalecer a maneira como você contesta essas acusações quando as faz a si mesmo. Ajude seu amigo a escolher as críticas adequadas repassando o seu registro ACC (Adversidade, Crença, Consequências) junto com ele, apontando as convicções negativas que lhe ocorrem frequentemente. Feito esse esclarecimento, você verá que, de fato, não leva as críticas em caráter pessoal quando seu amigo as verbaliza, e que o exercício na verdade fortalece os laços de simpatia entre você e ele, ou ela.

Cabe a você contestar as críticas em voz alta, com todas as armas de que dispuser. Retire todas as provas contrárias que puder, externar todas as explicações alternativas, descatastrofize argumentando que as implicações não são tão devastadoras quanto o seu amigo pretende. Se achar que as acusações procedem, relacione todas as coisas que puder fazer para modificar a situação. O seu amigo poderá interrompê-lo para contestar suas contestações. Replique.

Antes de começar, você e seu amigo devem ler os exemplos que se seguem. Cada um contém uma situação que o amigo explora para fazer algumas

acusações maldosas. (Seu amigo precisa ser duro com você, da mesma forma que seu próprio estilo explicativo não lhe poupa.)

Situação: Ao arrumar umas roupas no quarto de sua filha de 15 anos, Carol descobre uma caixa de pílulas anticoncepcionais escondida no meio das roupas.

Acusação (da amiga): Como é que isso podia estar acontecendo sem que você soubesse? Ela só tem 15 anos! Quando você estava com essa idade, não tinha nem namorado. Como é que pôde ser tão cega? O seu relacionamento com sua filha deve ser péssimo para você ignorar que Susan já tem uma vida sexual ativa. Que espécie de mãe é você?

Contestação: Não adianta querer comparar o que eu fazia na minha adolescência com as experiências de Susan [utilidade]. Os tempos mudaram. O mundo de hoje é diferente [alternativa]. É verdade que não me passava pela cabeça que Susan estivesse indo para a cama com alguém [prova], mas isso não significa que nosso relacionamento seja um fracasso total [implicações]. As minhas conversas com ela sobre controle de natalidade devem ter calado no seu espírito, pois ela está tomando a pílula [evidência]. Pelo menos isso é um bom sinal.

304

A amiga aparteia: Você está tão absorvida pela sua vida e tão ocupada com o seu trabalho que não tem a menor idéia do que está acontecendo com sua filha. Você não é uma boa mãe.

A contestação continua: Estive preocupada com o meu trabalho ultimamente e talvez não esteja tão sintonizada com ela quanto gostaria [alternativas], mas posso mudar essa situação [utilidade]. Em vez de perder a cabeça com isso ou me deixar abater, posso usar esse pretexto para reabrir as linhas de comunicação entre nós e discutir sexo ou quaisquer outros problemas que ela possa ter [utilidade]. No princípio não será fácil. É natural que ela fique um pouco na defensiva, mas podemos fazer com que dê certo.

Situação: O pessimista neste caso é um homem chamado Doug. Ele e sua namorada, Bárbara, vão jantar na casa de amigos. Bárbara passa parte da noite conversando com Nick, um homem que Doug nunca viu. No carro, de volta para casa, Doug não se furta a comentar ironicamente: "Você e aquele sujeito devem ter muita coisa em comum. Há muito tempo que não a via tão animada. Espero que ele lhe tenha dado o número do seu telefone - seria uma pena se essa amizade morresse." Bárbara fica surpresa com a reação de Doug, e, rindo, diz que ele não precisa ficar preocupado; Nick é apenas um colega de trabalho.

Acusação (do amigo): Realmente, não foi delicado de parte de Bárbara passar a noite toda conversando com outro convidado. Vocês estavam entre amigos dela e ela sabia que você ia ficar sobrando.

Contestação: Acho que estou exagerando um pouco. Ela não passou a noite toda conversando com Nick [prova]. Picamos na festa quatro horas e ela conversou com ele uns 40 minutos mais ou menos [prova]. Pelo fato de não conhecer muitas das pessoas presentes não quer dizer que ela precisava ficar me pajeando [alternativa]. Ela passou a primeira hora me apresentando aos seus amigos, e foi só depois do jantar que ela ficou algum tempo sozinha com Nick [prova]. Creio que ela se sente bastante segura sobre o nosso relacionamento para não precisar ficar grudada no meu braço o tempo todo [alternativa]. Ela sabe que eu sou capaz de me enturmar com facilidade [prova].

O amigo interrompe: Se ela realmente se interessa por você, não iria passar a noite flertando com o cara. Está na cara que você liga mais para ela do que ela para você. Se é assim, é melhor dar o caso por encerrado.

305

A contestação continua: Sei que Bárbara me ama [prova]. Estamos juntos há muito tempo e ela nunca falou em nos separarmos ou que se interessava por outra pessoa [prova]. Ela está certa. Provavelmente, eu

estava me sentindo um pouco nervoso por travar conhecimento com tanta gente ao mesmo tempo [alternativa]. Vou me desculpar por ter sido tão sarcástico e explicar por que reagi daquela maneira [utilidade].

Situação: A mulher de Andrew, Lori, é alcoólatra. Não tocou numa gota de álcool durante três anos, mas recentemente voltou a beber. Andrew tem tentado de todas as maneiras fazer com que ela pare. Procurou argumentar com ela, ameaçou, implorou, mas não adianta. Toda noite quando chega em casa do trabalho, Lori está bêbada.

Acusação (do amigo): É uma coisa horrível. Você devia poder fazer com que Lori parasse de beber. Você devia ter percebido que havia algo errado antes que as coisas chegassem ao ponto que chegaram. Como pôde ser tão cego? Por que não faz com que ela veja o que está causando a si mesma?

Contestação: Seria ótimo se eu pudesse fazer com que Lori parasse de beber, mas essa não é uma atitude realista [prova]. Da última vez que discutimos o assunto, concluí que não há absolutamente nada que possa fazer para convencê-la a parar [prova]. Até que resolva deixar a garrafa de lado por conta própria, não posso fazer nada para que ela veja o que não quer ver [alternativa]. Isso não quer dizer que esteja impotente em relação aos meus próprios sentimentos sobre o assunto [implicação]. Posso começar a frequentar um grupo de apoio para não cair novamente na armadilha de me sentir culpado [utilidade].

O amigo interrompe: Você pensou que as coisas iam bem entre vocês. Imagino que estivesse se iludindo nos últimos três anos. O casamento de vocês não devia significar grande coisa para ela.

A contestação prossegue: Pelo fato de Lori ter voltado a beber, isso não apaga os últimos três anos do nosso casamento [alternativa]. As coisas corriam bem entre nós [prova] e vão melhorar novamente. É ela quem tem que resolver o problema [alternativa], e preciso me repetir sempre a mesma coisa [utilidade]. Ela não voltou a beber por causa de qualquer coisa que eu tenha feito ou deixado de fazer [alternativa]. A única coisa que posso fazer agora para o bem de nós dois é conversar

306

com alguém sobre a maneira como isso está me afetando e sobre os meus receios e preocupações [utilidade]. Vai ser um inferno para sair dessa situação, mas estou disposto a tentar.

Situação: Brenda e sua irmã Andrea sempre foram muito unidas. Frequentaram os mesmos colégios, circularam pelas mesmas rodas e fixaram-se na mesma vizinhança. O filho de Andrea é calouro em Dartmouth, e tanto Andrea quanto Brenda estão muito animadas ajudando Joey, o filho de Brenda, a escolher a universidade em que pretende ingressar. No início do seu último ano no colégio, Joey comunica aos pais que não quer ir mais para a universidade; prefere reformar casas e trabalhar na construção civil. Quando Andrea pergunta a Brenda por que Joey não quer mais ir para a universidade, Brenda perde o controle e retruca: "Não que seja da sua conta, mas ninguém tem que seguir as pegadas do seu filho."

Acusação (da amiga): Você devia estar cheia de tudo na sua vida para ser um livro aberto para Andrea. Ela tem a família dela. Não há razão para estar sempre metendo o nariz na sua vida.

Contestação: Acho que você está reagindo com certo exagero. Tudo o que Andrea fez foi perguntar por que Joey tinha desistido de ir para a universidade [prova]. É uma pergunta razoável [alternativa]. Acho que poderia fazer essa pergunta a ela se a situação fosse ao contrário e fosse o filho dela, não o meu, quem decidisse não ir mais para a universidade [prova].

A amiga interrompe: Ela se julga superior a você porque o filho dela está em Dartmouth e Joey não vai para nenhuma universidade. Convenhamos, você não pode aceitar essa atitude de sua própria irmã, portanto ela que se dane.

A contestação continua: Ela não estava bancando a superior nem procurando me humilhar; estava apenas preocupada porque gosta muito de Joey [alternativa]. No fundo, acho que estou na defensiva com relação à decisão de Joey e com inveja de onde o filho de Brenda está [alternativa].

Na verdade, sinto-me orgulhosa pelo fato de Andrea e eu sermos tão unidas. É claro que de vez em quando as coisas se tornam um pouco competitivas, mas não trocaria nossa amizade por nada neste mundo [utilidade].

307

Situação: Donald está terminando a faculdade. Seu pai faleceu há quatro anos, depois de uma doença prolongada. Nas férias de Natal, sua mãe lhe comunica que vai se casar com Geoff, um homem com quem vinha saindo nos últimos meses. Donald sabia do envolvimento dela com Geoff, mas ficou totalmente surpreso com os seus planos de casamento. Quando Donald não se mostrou contente com sua participação, sua mãe perguntou-lhe o que achava. Donald não se conteve e explodiu: "É positivamente lamentável que você queira se casar com essa múmia." E saiu intempestivamente de casa.

Acusação (do amigo): Não posso acreditar que sua mãe vai se casar com esse sujeito. Ela mal o conhece, além de ser muito velho, ele é completamente errado para ela. Como ela pôde fazer isso com você?

A contestação: Espere aí. As coisas são realmente tão ruins assim? Em primeiro lugar, não sei até que ponto ela conhece Geoff [prova]. Estive fora o ano todo [prova]. Eles se conhecem há POUCOS meses, e pelo que sei, dispõem de todo o tempo para estarem juntos [alternativa]. E essa história de que ele é muito velho é bobagem [prova]. Ele é apenas 19 anos mais velho do que ela; meu pai era 13 anos mais velho do que a minha mãe [prova].

O amigo interrompe: Como sua mãe pode fazer uma coisa dessas com seu pai? Ele mal acabou de morrer e ela já o está substituindo por outro. Isso me deixa doente. Afinal, que tipo de mulher ela é para fazer tal coisa?

A contestação prossegue: Há muito tempo não vejo mamãe tão feliz (prova). Suponho que o que me aborrece é o fato de ainda sentir muita falta de papai, e não posso compreender como minha mãe pôde esquecê-lo tão depressa e cair nos braços de outro homem [alternativa]. Talvez fale com ela sobre isso. A verdade é que papai morreu há quatro anos e, quer queira quer não, a vida de minha mãe continua [alternativa]. Não quero vê-la sozinha. De certa forma, é uma espécie de alívio [implicações]. E não precisarei mais me preocupar com sua solidão. A meu ver, não se trata de substituir meu pai, ela apenas encontrou alguém que a faz feliz [alternativa]. Aposto que papai fica-

308

ria contente [prova]. Ele não gostaria que ela nunca mais amasse [prova]. É que foi uma surpresa para mim [alternativa]. Acho que me sentirei melhor quando conhecer Geoff pessoalmente [utilidade]. Espero que ele seja um bom sujeito.

Ok. Agora é sua vez.

Recapitulção

A ESSA ALTURA VOCÊ JÁ DEVE ESTAR BASTANTE FAMILIARIZADO COM A

maneira de usar a contestação, a matéria-prima do otimismo aprendido, em sua vida diária. Primeiramente, você viu a correlação ACC - que crenças específicas conduzem ao abatimento e à passividade. As emoções e as ações não são sucessivas à adversidade diretamente. Elas decorrem diretamente de suas convicções sobre a adversidade. Vale dizer que se você mudar sua resposta mental à adversidade será capaz de enfrentar muito melhor as contrariedades.

O principal instrumento para modificar suas interpretações da adversidade é a contestação. A partir de agora, pratique o tempo todo a

contestação de suas interpretações automáticas. Toda vez que se sentir ansioso ou insatisfeito, pergunte o que está dizendo a si mesmo. Por vezes, as convicções poderão ser procedentes. Quando assim for, concentre-se nas maneiras como poderá alterar a situação e impedir que a adversidade se transforme em desastre. Mas, geralmente, suas convicções negativas são distorções. Conteste-as. Não permita que elas conduzam sua vida emocional. Ao contrário dos regimes, o otimismo aprendido é fácil de manter uma vez começado. A partir do momento em que você adota o hábito de contestar suas convicções negativas, sua vida diária fluirá muito melhor e você se sentirá muito mais feliz.

309

310

Capítulo 13

Ajudando seu Filho a Escapar do Pessimismo

GOSTAMOS DE PENSAR NA INFÂNCIA COMO UMA ÉPOCA IDÍLICA LIVRE DO

peso da responsabilidade que recai sobre nossos ombros com a idade, um intervalo protegido antes da vida começar para valer. Mas, como vimos nos capítulos anteriores, não há proteção contra o pessimismo e sua inevitável consequência - a depressão. Muitas crianças sofrem de um pessimismo terrível, um estado de espírito que as atormenta por anos afora, prejudicando sua

educação e suas vidas, perturbando sua felicidade. Crianças em idade escolar apresentam índices de incidência e intensidade de depressão idênticos aos de adultos. O pior de tudo é que o pessimismo se infiltra como uma maneira de ver o mundo, e o pessimismo infantil é o pai e a mãe do pessimismo adulto.

Como assinalamos, alguns estudos indicam que as crianças absorvem grande parte do seu pessimismo diretamente de suas mães. Também aprendem a ser pessimistas em função das críticas que recebem dos adultos. Mas se as crianças são capazes de aprendê-lo, também podem desaprendê-lo, exatamente como os adultos o fazem: desenvolvendo maneiras mais positivas de explicar os reveses da vida a si mesmas. Embora as técnicas ACC tenham sido exaustivamente pesquisadas e aprendidas por milhares de adultos, o mesmo não se pode dizer com relação às crianças, mas já se sabe o suficiente para recomendá-las para os seus filhos. Pode-se dizer que ensinar otimismo aos seus filhos é tão importante quanto ensinar-lhes a ser aplicados e verdadeiros, uma vez que o impacto sobre

311

suas vidas tem a mesma profundidade. O seu filho precisa aprender as técnicas do otimismo?

Alguns pais mostram-se relutantes em interferir no curso natural da evolução emocional da criança, provavelmente, seu filho se beneficiará aprendendo essas técnicas, mas há três indícios que determinam se elas são especialmente importantes para o seu filho.

Primeiro, qual foi o escore do seu filho no CASQ (Questionário do Estilo de Atribuição das Crianças), no Capítulo 7? Se sua filha fez menos de 7 pontos ou o seu filho menos de 5, ela, ou ele, é duas vezes mais propenso a sofrer de depressão do que as crianças mais otimistas, e provavelmente muito se beneficiarão com os ensinamentos deste capítulo. Quanto mais baixo o escore de seu filho, ou filha, maior deverá ser o benefício.

Segundo, qual foi o escore do seu filho no teste de depressão no

Capítulo

8? Se ele, ou ela, marcou 10 ou mais pontos, você pode usar essas técnicas. Se marcou 16 ou mais, acredito que seja essencial aprender as técnicas.

Finalmente, você e seu esposo têm brigado ultimamente, ou, de maneira mais drástica, há alguma possibilidade de separação ou de divórcio? Se houver, seus filhos vão precisar dessas técnicas com urgência. Descobrimos que, com frequência, as crianças ficam profundamente deprimidas nessas ocasiões, e permanecem deprimidas durante anos, apresentando mau rendimento escolar e uma tendência para adquirir um estilo explicativo pessimista permanente. A intervenção agora pode ser crucial.

Com este capítulo, você pode submeter seu filho ao sistema ACC que aprendeu no capítulo anterior. Se ainda não leu esse capítulo, ou se não o leu recentemente, deve fazê-lo; sua familiaridade com o assunto fará de você um melhor instrutor.

ACCs para o Seu Filho

PERCEBER A LIGAÇÃO ENTRE ADVERSIDADE, CONVICÇÃO E CONSEQUÊNCIAS

é o primeiro passo que o seu filho deverá dar no aprendizado do otimismo. Os exercícios a seguir procuram demonstrar essa ligação. São destinados a crianças entre oito e 14 anos. Crianças com menos idade poderão achá-los

312

difíceis, mas se você for paciente com elas e se o seu filho for suficientemente

esperto, poderá fazê-los com crianças de até sete anos. Crianças mais velhas, em plena adolescência, devem fazer os exercícios destinados aos adultos; elas se sentiriam protegidas se fizessem os exercícios idealizados para as crianças menores.

Ensinar otimismo a seu filho é vantajoso para vocês dois. A vantagem para

o seu filho é óbvia. Mas ensinar também é a melhor maneira de você aprender bem uma determinada coisa. Ao ensinar essas técnicas ao seu filho, o conhecimento que você tem delas melhorará consideravelmente.

Vejamos como começar. Depois de ter lido o capítulo anterior e de ter feito os exercícios destinados aos adultos, reserve meia hora com o seu filho.

Primeiro, explique-lhe o modelo ACC. O que você quer que fique bem claro é que a maneira como ele se sente não ocorre por acaso. Faça-o entender que o que ele pensa quando as coisas não correm bem, na verdade modifica a maneira como ele se sente. Quando, de repente, ele se sente triste, zangado, amedrontado ou embaraçado, um pensamento invariavelmente detonou o sentimento. Se ele aprender a detectar esse pensamento, poderá modificá-lo.

Assim que a criança tenha assimilado o objetivo geral, trabalhe com ela os

três exemplos que se seguem. Depois de cada exemplo, faça com que ela o explique a você com suas próprias palavras, enfatizando a correlação entre as convicções e as consequências. Depois de ouvir sua explicação, repasse as perguntas no fim de cada exemplo.

Adversidade: O meu professor, Sr. Minner, gritou comigo na frente de toda a turma, e todo mundo riu.

Convicção: Ele me odeia e agora a turma toda acha que sou um idiota.

Consequências: Fiquei arrasado e minha vontade foi me esconder debaixo da carteira.

Pergunte ao seu filho por que o garoto se sentiu arrasado. Por que queria sumir. Se ele fizesse um juízo diferente sobre o professor - se ele pensasse, por

Aprenda a ser otimista.txt

exemplo: "A turma toda sabe que ele não é justo" -, as consequências teriam sido diferentes? Os colegas do garoto achariam que ele é um idiota?

313

As convicções são o passo decisivo para as consequências: quando elas se modificam, o mesmo acontece com as consequências.

Adversidade: Minha melhor amiga, Susan, me disse que Joannie é sua nova melhor amiga e que de agora em diante ela vai se sentar com Joannie no refeitório e não comigo.

Crença: Susan não gosta mais de mim porque não sou legal o bastante. Joannie conta piadas realmente engraçadas, e quando eu conto uma, ninguém ri. E Joannie tem roupas muito bacanas, e eu me visto como uma mendiga. Aposto que se eu tivesse mais cartaz Susan ainda desejaria ser minha melhor amiga. Agora, ninguém mais vai se sentar comigo na hora do almoço e todo mundo vai ficar sabendo que Joannie é a nova melhor amiga de Susan.

Consequências: Eu estava realmente com medo de ir almoçar porque não queria que rissem de mim e tivesse que comer sozinha. Por isso, inventei uma dor de estômago e pedi à Srta Frankel que me mandasse para a enfermaria. Também me achei realmente muito feia, e quis mudar de colégio.

Por que essa garota queria mudar de colégio? Seria porque Susan ia passar a se sentar com Joannie? Ou seria porque ela achava que nunca mais teria com quem se sentar? Por que ela se sentia feia? Qual o papel de sua convicção de que se vestia como uma mendiga? De que modo as consequências teriam mudado se essa garota acreditasse que Susan era volúvel?

Adversidade: Enquanto esperava o ônibus no ponto com meus amigos, uns garotos do 1º colegial passaram por nós e começaram a me chamar de "gordo" e "baleia" na frente de todo mundo.

Convicção: Não pude reagir porque eles tinham razão, sou gordo mesmo. Agora meus amigos vão rir de mim e nenhum deles vai querer se sentar ao meu lado no ônibus. Vão começar a mexer comigo e me pôr apelidos, e terei que engolir tudo.

Consequências: Fiquei tão envergonhado que pensei que ia morrer. Tive vontade de fugir dos meus amigos, mas não fiz isso porque era o último ônibus. Resolvi, então, abaixar a cabeça e sentar no primeiro banco, ao lado do motorista.

314

Por que o garoto queria fugir dos amigos? Seria porque o tinham chamado de "gordo" ou por causa da crença de que todos os seus amigos passariam a rejeitá-lo? O que teria acontecido se ele tivesse crenças mais construtivas como, por exemplo: "Meus amigos são leais" ou "Meus amigos acham que esses caras do 1º colegial são uns palhaços?"

ASSIM QUE VOCÊ PERCEBA QUE O SEU FILHO ENTENDEU O CONCEITO

ACC, dê por encerrada a sessão. Ao fazê-lo, separe mais meia hora para o dia seguinte, durante o qual o seu filho aprenderá a pôr em prática o ACC.

Na sessão seguinte, comece recapitulando o elo adversidade-convicção-consequências, e repasse um dos exemplos, se necessário. Em seguida, peça-lhe um exemplo da sua própria vida, e anote-o. Se ele precisar de um empurrão, use um ou dois ACCs do seu próprio acervo.

Agora, diga a ele que é a sua vez de descobrir ACCs na sua vida diária.

Aprenda a ser otimista.txt

Sua

tarefa nos próximos dias é trazer para casa um exemplo e discuti-lo com você. Diariamente, depois do colégio, anote e discuta o exemplo. Enfatize que a tristeza, a raiva, o medo e a desistência são provocados pelas suas crenças, e faça-o ver que essas crenças não são inevitáveis ou inalteráveis. É muito possível que ele chegue em casa com todos os cinco exemplos nos dois primeiros dias. Quando ele tiver encontrado seus cinco exemplos, você está pronto para a fase seguinte - contestação.

O Registro ACC de Seu Filho

Adversidade:

Crença:

315

Consequências: '

Adversidade:

Crença:

Consequências:

Adversidade:

Crença:

Consequências:

316

Adversidade:

Crença:

Consequências:

ACCCE (Adversidade, Crença, Consequências, Contestação, Energização) para o Seu Filho

A CONTESTAÇÃO DAS CRIANÇAS É O MESMO PROCESSO DA CONTESTAÇÃO

dos adultos. Uma vez que o seu filho aprenda a ligação existente entre adversidade, crença e consequências, você pode explicar-lhe a ligação entre contestação e energização. Reserve 40 minutos; comece revendo o elo ACC. Use dois exemplos do acervo da própria criança. Explique-lhe que pelo simples fato de alimentar esses pensamentos isso não quer dizer que eles sejam verdadeiros. Eles podem ser contestados, como se essas coisas fossem ditas por outro garoto, que não gostasse dele.

Tomando um de seus próprios exemplos, peça ao seu filho para imaginar que foi um dos seus piores inimigos quem disse essas coisas a seu respeito. Como o seu filho reagiria? Quando ele der uma boa resposta, peça-lhe para que dê outra, e mais outra até que não lhe ocorra mais nenhuma. Explique, então, que ele pode contestar seus próprios pensamentos negativos da mesma maneira que é capaz de contestar as acusações de outras pessoas - mas com melhor resultado. Quando os argumentos negativos que ele sustenta contra si mesmo forem contestados, ele deixará de acreditar neles e se sentirá mais animado e capaz de realizar mais.

Agora, você precisará usar alguns exemplos e trabalhá-los exaustivamente com seu filho. Aqui estão quatro exemplos - dois antigos e dois novos:

317

Adversidade: Meu professor, o Sr. Minner, gritou comigo na frente de toda a turma, e todo mundo riu.

Crença: Ele me odeia e agora todos acham que sou um idiota.

Consequências: Fiquei arrasado e minha vontade foi me esconder debaixo da carteira.

Contestação: O simples fato de ter gritado comigo não quer dizer que o professor Minner me deteste. Ele grita com todo mundo e disse que nossa turma é a sua favorita. Adio que estava aprontando alguma bagunça, e por isso não o culpo por ter ficado tão zangado. Com exceção de Linda, que é meio puxa-saco, ele já gritou com todos os alunos pelo menos uma vez. Portanto, duvido muito que me considerem mesmo um idiota.

Energização: Ainda me sentia um pouco chateado por terem gritado comigo, mas nem de longe como me senti inicialmente, e não tenho mais vontade de me esconder debaixo da carteira.

Releia a crença em voz alta. Diga ao seu filho para contesta-la com suas próprias palavras. Peça-lhe para explicar como funciona cada ponto da sua contestação. Como a constatação de que o professor Minner grita com todo mundo contrabalançou a convicção de que "O Sr. Minner me odeia"?

Adversidade: Minha melhor amiga, Susan, me disse que Joannie é

sua nova melhor amiga e que, de agora por diante, ela vai se sentar com Joannie no refeitório e não comigo.

Crença: Susan não gosta de mim porque não sou legal o bastante. Joannie conta piadas realmente engraçadas, e quando eu conto uma, ninguém ri. Joannie tem roupas muito bacanas, e eu me visto como uma mendiga. Aposto que se eu tivesse um pouco mais de cartaz, Susan ainda quererá ser minha melhor amiga. Agora ninguém mais vai se sentar comigo na hora do almoço e todo mundo vai ficar sabendo que Joannie é a nova melhor amiga de Susan.

Consequências: Eu estava realmente com medo de ir almoçar porque não queria que rissem de mim e tivesse de comer sozinha. Por isso, inventei uma dor de estômago e pedi à Srta. Frankel que me mandasse para a enfermaria. Também me achei realmente muito feia, e quis mudar de colégio.

Contestação: Susan é legal, mas não é a primeira vez que ela me diz que tem uma nova melhor amiga. Eu me lembro de ela ter dito há

318

pouco tempo que Connie ia ser sua melhor amiga e antes tinha sido Jacldyn. Não acho que tenha alguma importância o fato de minhas piadas serem engraçadas ou não, e não pode ser por causa de minhas roupas, porque Susan e eu compramos nas mesmas lojas. Vai ver que ela gosta mesmo é de trocar de amigas de vez em quando. Tudo bem, afinal ela não é minha única amiga; posso me sentar com Jessica e com Letanya na hora do almoço.

Energização: Não estava preocupada com quem ia comer, e não me sentia mais feia.

Releia a crença e as consequências em voz alta. Peça ao seu filho para contestar a convicção com suas próprias palavras. Ajude-o, se necessário. Peça-lhe para explicar como cada um dos seus argumentos se contrapõe à crença. Como a constatação de que Susan escolhe uma nova amiga a cada semana derruba a convicção de que "Susan não gosta mais de mim"? Qual é a prova contra "Eu me visto como uma mendiga"?

Adversidade: Na aula de ginástica de hoje, o professor Riley escolheu dois garotos para capitanear os times de futebol de salão, e o resto da turma ficou em fila para os capitães escolherem os jogadores. Fui o último a ser escolhido.

Crença: Chrissy e Seth me odeiam. Não me querem nos seus times. Agora, a turma toda vai pensar que sou um perna-de-pau e ninguém vai querer me escalar novamente para o seu time. De fato, não sou lá essas coisas como jogador; não é de admirar que ninguém queira jogar comigo.

Consequências: Eu me senti tão idiota que quase chorei, mas sabia que, se chorasse, a turma riria ainda mais de mim. Por isso, me segurei e rezei para que não me passassem a bola.

Contestação: A verdade é que não dou para esportes. Mas me chamarem de perna-de-pau só serve para que eu me sinta ainda pior. E daí? Posso não ser muito bom num ginásio, mas há outras coisas em que sou ótimo. Por exemplo, quando o professor manda que nos organizemos em grupos de estudo, todos os garotos querem ficar no meu grupo. E o ensaio que escrevi sobre a Revolução Americana ganhou o primeiro prêmio. Não acho que Chrissy e Seth realmente me

319

detestem. Eles apenas queriam escolher os melhores jogadores para os seus times. Eles nunca são maldosos comigo ou coisa parecida. O fato é que alguns garotos são bons em esportes e outros são bons em outras coisas. Acontece que sou bom em coisas como matemática, leitura e estudos sociais.

Energização: Depois que disse essas coisas a mim mesmo, me senti muito melhor. Ainda gostaria de ser bom em tudo, e continuo não

Aprenda a ser otimista.txt

gostando de ser escolhido em último lugar para fazer parte dos times, mas, pelo menos, sei que em outras coisas sou o primeiro a ser escolhido e que Chrissy e Seth não me detestam.

Peça ao seu filho para fazer a contestação com suas próprias palavras e explicar, também com suas próprias palavras, as provas que negam que "Chrissy e Seth me detestam". Que outras provas ele poderá ter procurado para desfazer essa crença?

Adversidade: Ontem, foi aniversário do meu irmão e minha mãe e meu padrasto encheram ele de brinquedos e ainda mandaram fazer um bolo enorme, mas nem olharam para mim.

Crença: Temple sempre foi o favorito deles. Tudo o que ele quer ele consegue. Eles nem sabem que eu existo. Eu sei porque eles gostam mais dele do que de mim. É porque ele tira notas melhores do que eu, e no seu boletim a professora escreveu que ele é "excelente" e no meu a Sra. Crisanti disse que minha redação "precisa melhorar".

Consequências: Eu me senti realmente muito triste e solitário e cheguei a temer que minha mãe dissesse que não me queria mais.

Contestação: É natural que mamãe e Troy dessem brinquedos e tantas outras coisas a Temple - afinal era aniversário dele. No meu aniversário, eles também me deram muitos presentes. Eles podem ter dado mais atenção a ele, mas isso não quer dizer que eles gostem mais dele. Procuraram apenas fazer com que se sentisse especial porque era aniversário dele. Acho que gostaria que minha professora também dissesse que sou "excelente", como fez a professora de Temple, mas ela me elogiou nos itens Integração na Turma e Ciências. De qualquer forma, mamãe e Troy sempre dizem que não comparam minhas notas com as

320

de Temple e que ficarão sempre contentes por saber que nos esforçamos o máximo.

Energização: Não receava mais que minha mãe me mandasse embora, e já não me importava tanto com a atenção que Temple vinha recebendo porque sabia que, quando meu aniversário chegasse, ele é que se sentiria assim.

Quando seu filho tiver percebido o espírito dos exemplos, você pode encerrar a sessão. Na noite seguinte, organize outra sessão de 40 minutos. Comece revendo o elo entre contestação e energização, usando o exemplo em que ele se saiu melhor na última sessão.

Agora, é a vez dele. Volte ao seu cadastro ACC. Pegue cada um dos cinco exemplos e faça-o contestar as convicções. Ajude-o a usar as técnicas de comprovação, alternativas, implicações e utilidades, mas não é necessário ensinar-lhe essas quatro categorias. Apenas, use-as com ele.

Em seguida, dê-lhe a seguinte tarefa: uma vez por dia, durante os próximos cinco dias, ele deverá contestar uma convicção negativa que ocorra em sua vida. Todas as noites, você e ele a anotarão e a comentarão. No fim de cada sessão, ajude-o lembrando-lhe as várias adversidades que poderá enfrentar no dia seguinte e como contestá-las.

ACCCE do Seu Filho

Adversidade:

Crença:

321

Conseqüências:

Contestação:

Energização:

Adversidade:

Crença

Conseqüências:

Contestação:

Energização:

322

Adversidade:

Crença:

Conseqüências:

Contestação:

Energização:

Adversidade:

Crença:

Consequências:

323

Contestação:

Energização:

Adversidade:

Crença:

Consequências:

Contestação:

Energização:

Exteriorização de Vozes do Seu Filho

vozes. Essa terceira técnica psicológica tira partido do fato de que podemos examinar e contestar críticas a nosso respeito mais facilmente quando elas emanam de fontes neutras do que se emanarem de fontes parciais. Na aplicação desse exercício, vamos colocar as coisas cruéis, ameaçadoras, que povoam a mente de seu filho na boca de uma terceira pessoa: um pai ajudando-o a se exercitar

324

Com o auxílio de seu filho, você fornecerá a crítica, e ele responderá. Peça-lhe para que ele facilite seu trabalho, dizendo que tipo de críticas você deverá lhe fazer. Ajude-o a fazer isso, olhando com ele o seu (dele) registro ACC, a fim de extrair as críticas que ele freqüentemente faz a si mesmo.

Explique-lhe que esse exercício lhe dará a prática necessária para se tornar um contestador exímio. Você contribuirá para isso servindo de fonte de crenças negativas.

Lembre-se constantemente que você não acredita que essas críticas sejam procedentes, e que está se valendo delas somente porque são pensamentos que ele mesmo muitas vezes articula. Tenha muito cuidado: afinal, você é o pai e está dizendo coisas que, uma vez baseadas num profundo conhecimento dele, estarão muito próximas da realidade, talvez próximas demais. A última coisa que você há de querer é expressar críticas sérias que seu filho possa tomar ao pé da letra e ficar magoado.

Se o seu filho ainda estiver na idade de apreciar bonecos, uma boa maneira de estabelecer uma certa distância entre você, como mãe zelosa, e as críticas mais difíceis é criar um personagem de marionetes. Fale através dele - o "Sr. Fantoche".

Todo mundo sabe que às vezes os meninos dizem coisas feias de outros meninos. Quando outros meninos dizem coisas feias, injustas, sobre você, geralmente você retruca e põe as coisas em pratos limpos. É isso mesmo o que deve ser feito. Mas nós dois sabemos, através do trabalho que estamos fazendo juntos com os relatórios ACC, que as pessoas às vezes dizem coisas feias e injustas sobre si mesmas. Na verdade, sabemos até que, às vezes, você diz coisas sobre si mesmo que são erradas. Você precisa aprender a retrucar a essas coisas injustas que de vez em quando diz a seu respeito, certo? Pois bem. Agora, vamos convocar o Sr. Fantoche para lhe ensinar a contestar o que você diz a si mesmo. O Sr. Fantoche leu o seu registro ACC. Ele sabe o que você costuma se dizer. Mas ele também pode se revelar um acusador impietoso, e cabe a você dar-lhe o troco, mostrando-lhe que suas críticas são erradas e injustas.

Antes de começar, leia em voz alta os exemplos a seguir para que seu filho conheça os tipos de convicções a serem combatidas e observe alguns ases da contestação em ação. Recorra ao Sr. Fantoche para fazer algumas das críticas.

325

Situação: Ken está na sétima série. Ele vai todos os dias de ônibus para um colégio muito bom, num bairro de classe média. Ken é um bom aluno, gosta do colégio e tem inúmeros amigos. Diariamente, depois do colégio, ele e os amigos decidem para a casa de quem irão. Ken gostaria muito de convidá-los para ir à casa dele, mas morre de vergonha dos pais e do lugar onde mora. Um dia, alguém sugere que a turma vá para a casa dele. Ken fica muito embaraçado e diz que eles não podem ir para a sua casa porque, diz ele, "Meu pai é médico e tem consultório em casa". Ken, sentindo-se envergonhado por ter mentido aos

amigos, diz que está indisposto e vai para casa sozinho.

Acusação (da mãe, mas usando o Sr. Fantoche, principalmente nas acusações mais contundentes): Você é um grande mentiroso [Sr. Fantoche]. Então, o seu pai

é médico? Isso é uma piada. Você nunca terá coragem de levar a turma à sua casa. Mas é apenas uma questão de tempo. A qualquer hora, um deles vai se dar conta de que nunca estiveram em sua casa e não conhecem seus pais.

Contestação: Eu realmente gostaria muito que a minha casa e os meus pais fossem como os de Rick. Tenho horror de me sentir envergonhado de meus pais e de onde moro. Mas não há muito o que eu possa fazer sobre isso. De qualquer maneira, não sou o único em cuja casa ainda não estivemos. Na verdade, a maioria das vezes vamos para a casa de Henry, por ficar mais perto.

A mãe (às vezes, falando por intermédio do Sr. Fantoche) interrompe: Eles vão acabar descobrindo que você mora num barraco, que seu pai é um babado e que sua mãe é empregada doméstica. E quando descobrirem, não vão querer saber mais de andar com você. Você vai ser motivo de chacota de todo o colégio [Sr. Fantoche].

A contestação prossegue: Eu me sentiria realmente um cretino se os meus amigos descobrissem que o meu pai é um vagabundo, mas não acredito que deixassem de ser meus amigos por causa disso. Eles não andam comigo por acharem que sou um garoto rico. O que quero dizer é que se descobrisse que o pai de Stewie é um desocupado, provavelmente ficaria com muita pena de Stewie, mas não me afastaria dele. Parece mentira, mas não sei qual é o meio de vida dos pais dos outros caras da turma nem onde moram. Vai ver que os pais de alguns deles

326

estão piores que o meu. De qualquer forma, tão cedo não vou convidar a turma para ir à minha casa, mas vou procurar deixar de mentir.

Leia as acusações em voz alta novamente. Peça ao seu filho para contestá-las com suas próprias palavras. Interrompa com mais acusações e faça com que ele também as conteste.

Situação: Lynn foi convidada para uma festa por uma garota que ela acha legal. Quando sua mãe a deixa na casa da amiga, Lynn nota que os pais de Betsy estão fora e que as garotas planejam tomar bebidas alcoólicas. Lynn não se sente à vontade, inventa uma indisposição e telefona para que a mãe vá apanhá-la.

Acusação: Se você não queria beber, devia pelo menos dizer a verdade, em vez de inventar que estava indisposta. Mas preferiu a saída mais fácil. Você não tem coragem [Sr. Fantoche].

Contestação: Não me falta coragem. A saída mais fácil teria sido ficar com a turma e beber só porque as meninas tinham resolvido tomar um pileque. Fingir que não estava me sentindo bem foi a melhor solução, porque consegui tirar o corpo fora sem ser pressionada nem ouvir uma porção de desaforos.

Pai (fazendo as vezes do Sr. Fantoche) interrompe: Você é mesmo uma criancinha. Foi a primeira vez que Betsy a convidou e o que foi que você fez? Jogou fora a oportunidade porque resolveu dar uma de boazinha.

A contestação continua: Não quis ser desmancha-prazeres. Não teria me divertido se tivesse permanecido, porque ficaria preocupada o tempo todo, receando que os pais de Betsy pudessem chegar de uma hora para outra. Afinal, Betsy podia até não vir a ser uma boa amiga.

Agora, leia a acusação em voz alta e faça sua filha contestá-la com suas próprias palavras. Será que ela poderá acrescentar alguma coisa para tornar a contestação mais convincente?

Situação: Depois de muita insistência, os pais de Anita lhe deram

o

cachorrinho que ela tanto queria. Mas, decorridas poucas semanas, Anita perdeu o interesse por Hogan e sempre se esquece de alimentá-lo e passear com ele. Finalmente, os pais de Anita lhe advertem que darão Hogan se

327

ela não se mostrar mais responsável. Anita faz um escarcéu: "Vocês são simplesmente mesquinhos. Desde o princípio não queriam me dar o cachorrinho, e agora estão procurando uma desculpa para tirá-lo de mim!"

Acusação (do pai ou da mãe): Você tem os piores pais do mundo!

Contestação: Tudo bem, acho que os meus pais não são os piores pais do mundo. Até que eles são bacanas. Para início de conversa, me deram o Hogan e no meu aniversário papai levou a mim e a Deb para um passeio em Nova York. Ele foi muito legal.

Um dos pais (como Sr. Fantoche) aparteia: O cachorro é seu. Eles o compraram para você e agora querem se ver livre dele. O que eles querem é cortar seu barato.

A contestação continua: Talvez eles estejam tão zangados porque não tenho saído com o Hogan nem dado comida a ele como prometi que faria. Disse a eles que se me dessem o cachorrinho assumiria toda a responsabilidade. Mas não fazia idéia de toda essa mão-de-obra. Será que se eu me empenhasse mais em levá-lo para uma caminhada e desse comida a ele todos os dias eles não me dariam uma mãozinha de vez em quando? Acho que devo falar com mamãe e papai sobre isso.

Releia a acusação em voz alta e peça sua filha para contestá-la com suas próprias palavras.

Agora, faça algumas das críticas que sua filha faz a si mesma, valendo-se do Sr. Fantoche. Depois, elogie-a, e se ela ainda estiver atenta, passe para o último exemplo. Nesse exemplo, três pessoas se acusam mutuamente e contestam suas próprias acusações. É, portanto, um exemplo complexo e mais indicado para crianças com mais de 10 anos. Se você julgar que sua filha ainda é muito imatura, omita esse exemplo e passe adiante.

Situação: Hope tem 14 anos e sua irmã Meagan, 15. Há alguns meses, seus pais se separaram. Hope e Meagan moram com a mãe, mas vêem o pai todos os domingos e jantam com ele às quintas-feiras. Todo domingo é a mesma rotina. O pai apanha-as em casa. Hope senta-se no banco da frente, Meagan senta-se atrás. Hope liga o rádio, o pai o desliga. O pai pergunta: "Como vão as coisas?" Hope resmunga um "Tudo bem" e liga novamente o rádio. Meagan, não aprovando

328

a maneira como Hope se comporta, assume a responsabilidade de manter a conversa. Por fim, aborrecido e frustrado, o pai desliga o rádio mais uma vez. Hope abafa um pensamento sarcástico e Meagan permanece calada.

Acusação de Hope: Lá vamos nós outra vez. Mais um domingo divertido e cheio de ação. Papai acha que basta dar o ar de sua graça aos domingos e jantar conosco uma vez por semana para que tudo esteja nos conformes. Como é que ele pode perguntar "Como vão as coisas?" e esperar que eu responda? ii claro que as coisas não vão bem. Ele e mamãe resolveram se separar, e tenho que abrir mão dos meus domingos para passar algumas horas com alguém que deveria ver todos os dias. Se ele realmente se importasse com as coisas, telefonaria com mais frequência e não se limitaria a um passeiozinho com a gente só porque é um dia especial da semana.

Contestação de Hope: Os domingos são um saco. Talvez, em parte, eles sejam tão chatos porque estamos muito tensos. Acho que não precisava me sentir assim. Talvez pudesse procurar relaxar um pouco e não

implicar com papai ligando o rádio a todo volume e respondendo por monossílabos. Talvez ele não perceba como é difícil responder a uma pergunta como essa. Talvez ele pergunte "Como vão as coisas?" da mesma forma que os meus amigos dizem "Tudo Legal?". O que quero dizer é que, embora não seja uma situação ideal, é uma sorte ele morar perto e podermos nos ver. Alguns de meus amigos cujos pais se separaram não têm a menor chance de vê-los. Não gosto de passar todos os domingos com ele. Às vezes, gosto de passar os domingos com meus amigos. Preferia poder escolher os dias da semana mais convenientes para mim. Assim, não pareceria uma coisa forçada, que somos obrigadas a fazer. Preciso dizer isso a ele. De fato, não compreendo por que ele não nos telefona mais vezes, mas não devo inferir automaticamente que é porque não se importa conosco. Posso muito bem tomar a iniciativa de ligar para ele quando estiver com vontade de conversar, em vez de ficar esperando que ele ligue. Confesso que me magoa o fato dele não telefonar com mais frequência, mas acho mais sensato perguntar por que ele não o faz antes de tirar conclusões precipitadas. Talvez toque no assunto ainda hoje.

329

Acusação de Meagan: Vai começar tudo outra vez. Não faz nem cinco minutos que entramos no carro e papai e Hope já estão se engalfinhando. Eu podia ter evitado essa situação desagradável. O que é que há comigo? Bastava ter mantido a conversa. Se não sou capaz de fazer uma coisa tão simples assim como é que as coisas hão de melhorar? Pi sei na bola dessa vez.

Contestação de Meagan: Talvez esteja sendo excessivamente rigorosa comigo. Afinal de contas, é preciso duas pessoas para se manter um papo. Posso falar até ficar roxa, mas o que é que adianta se nenhum dos dois responde? Ando tão ansiosa para que as coisas se normalizem que estou tentando controlar problemas além da minha capacidade. Posso me mostrar descontrainda, agradável e conversadora, mas não posso fazer com que as coisas se modifiquem. Isso tudo é muito chato, mas pelo menos sei que não tenho culpa se os dois vivem se pegando.

Acusação do pai: Que diabo está acontecendo? Todo domingo é a mesma coisa. Assim que entramos no carro, Hope liga o rádio e não se ouve mais nada do que estou falando. Não consigo entendê-la. Será que ela não quer me ver? Sei que elas gostariam que a mãe delas e eu continuássemos juntos, mas têm que aceitar as coisas como elas são e procurar tornar a situação o melhor possível. Sei que Meagan está se esforçando. Mas por que Hope tem que estragar tudo? Provavelmente, as duas pensam que sou o único responsável pela separação. Elas podem ver a mãe odia inteiro, todos os dias, e em vez de passarmos alguns momentos agradáveis quando estamos juntos, sou tratado como se fosse um estranho. Mereço ser tratado melhor.

Contestação do pai: A barra está pesada. Preciso ir devagar, pensar com calma. Em primeiro lugar, Hope nunca disse que não queria me ver. É possível que ela se mostre tão hostil porque ainda está confusa com a separação. Acho que estou esquecendo que as duas ainda são muito crianças e que a separação abalou o pequeno mundo em que vivem. Mas de nada adiantará ficar comparando a maneira de agir de Hope com a serenidade que Meagan demonstra. Ela é mais velha e sempre foi mais tranqüila. Também não devo concluir que, pelo fato de não ser agressiva, Meagan aceite as coisas passivamente. Com Hope,

330

pelo menos, sei que ela está obviamente perturbada. Mas não faço idéia do que se passa na cabeça de Meagan. É possível que me exalte com tanta facilidade porque, em parte, me sinto frustrado com a situação. Quero que as coisas melhorem, mas não é fácil falar com elas sobre a separação. Eu acho melhor trabalhar nisso porque elas são só crianças e

Aprenda a ser otimista.txt
é minha responsabilidade como pai trazer o assunto à tona, por mais penoso que seja.

Agora, prossiga com mais alguns ACCs do seu filho. Se estiver usando o Sr. Fantoche, faça-o ler cada acusação em voz alta. Diga a seu filho para assumir o papel de acusado e refutar as acusações com suas próprias palavras.

CONTESTAR SEUS PRÓPRIOS PENSAMENTOS NEGATIVOS É UMA TÉCNICA que qualquer criança pode aprender. Como toda habilidade adquirida, parecerá um pouco ineficaz quando empregada inicialmente. Lembre-se como as rebatidas de bola no tênis lhe pareciam esquisitas quando você começou a jogar. Contestar seus próprios pensamentos é a mesma coisa. Com a prática, as rebatidas de bola tornaram-se naturais, e o mesmo sucederá com a contestação dos seus pensamentos. Quanto mais cedo na vida essa habilidade for adquirida, mais dissabores serão evitados.

Quando as técnicas do otimismo são aprendidas cedo, tornam-se fundamentais. Assim como os hábitos de limpeza e de gentileza, elas são tão gratificantes por si mesmas que sua prática torna-se automática e não um peso. Mas o otimismo é um hábito muito mais importante do que o asseio, principalmente se o seu filho tiver se saído mal no teste de depressão ou no CASQ, e se você e sua mulher, ou seu marido, não estiverem se dando bem.

Nesses casos, uma criança corre grande risco de depressão e mau rendimento escolar se não adquirir essas técnicas. Se as adquirir, ela poderá se tornar imune aos sentimentos prolongados de desamparo e desesperança que de outra forma a acometeriam.

331

332

Capítulo 14

A Organização Otimista

PENSE NA COISA MAIS DIFÍCIL COM QUE VOCÊ DEPARA NO SEU TRABALHO,

aquele dado momento em que o cumprimento de suas obrigações torna-se realmente desanimador e você tem a nítida impressão de que se chocou contra uma parede de tijolos. O que é que você faz quando bate contra essa parede?

Steve Prosper é um vendedor de seguros de vida. Quase todas as noites, das cinco e meia às nove e meia, ele tem que fazer um determinado número de chamadas frias - ligações telefônicas para pessoas que não conhece. Ele detesta esse aspecto do trabalho. Obtém os nomes das pessoas para quem deve telefonar numa lista em que são relacionados todos os casais de Chicago que se tornaram pais recentemente. Uma noite típica transcorre mais ou menos assim:

A primeira pessoa desliga o telefone em 15 segundos. A segunda diz que já fez o seguro de que precisa. A terceira, provavelmente solitária, está a fim de conversar: ouve o que Steve tem a dizer e passa a comentar com riqueza de detalhes o jogo de basquetebol da noite anterior. Depois de 30 minutos de papo, Steve descobre que o sujeito vive de uma pensão do governo e não tem o menor interesse em fazer seguro. A quarta desliga com um desaforado "Pare de me encher, seu cricri". A essa altura, Steve bate na parede. Olha desolado para o telefone, para a lista e novamente para o telefone. Folheia o jornal.

Olha outra vez o telefone. Abre uma cerveja e liga a televisão.

Para seu azar, Steve estava competindo diretamente com Naomi Sargent. Ela faz o mesmo trabalho duro, para outra companhia, utilizando a mesma

333

lista de nomes. Mas quando ela depara com a parede, não desanima. Faz a quinta, a sexta e a 10ª chamada numa boa. Na 10ª chamada, consegue marcar um encontro. Quando Steve finalmente chega a esse cliente, três noites depois, a pessoa informa polidamente que suas necessidades de seguro já foram atendidas.

Naomi é um sucesso e Steve está à beira do fracasso. Não é de admirar, portanto, que Naomi seja otimista e demonstre entusiasmo pelo seu trabalho e que Steve seja pessimista e sinta-se deprimido com o seu insucesso. O bom senso indica que o sucesso torna as pessoas otimistas. Mas neste livro vimos repetidamente que a seta também aponta na direção contrária. Gente otimista é bem-sucedida. No colégio, no campo de esportes e no trabalho, os indivíduos otimistas levam a melhor.

E sabemos por quê. O indivíduo otimista é perseverante. Face a reveses rotineiros, e mesmo diante de derrotas mais contundentes, ele persevera. Quando se defronta com a parede no trabalho, ele vai em frente, principalmente na conjuntura crucial em que seu concorrente também esbarra na parede e começa a afrouxar.

Naomi age baseada nesse princípio. Ela sabe que no seu negócio - em média - apenas uma chamada em 10 resulta numa entrevista pessoal, e que só uma em três dessas entrevistas resulta numa venda. Toda a psicologia é engrenada no sentido de transpor a parede das chamadas frias, e para isso ela lança mão de umas tantas técnicas geradoras de otimismo, a fim de manter essa psicologia. São técnicas que Steve não possui.

O otimismo ajuda no trabalho, e não apenas em atividades competitivas. Ele pode ajudar toda vez que seu trabalho se tornar muito duro. Ele estabelece a diferença entre fazer o trabalho bem-feito, fazê-lo malfeito ou simplesmente não fazê-lo. Escolha um trabalho que não seja nada competitivo - escrever. Escrever este capítulo, por exemplo.

Ao contrário de Naomi Sargent, não nasci otimista. Tive que aprender (e às vezes inventar) técnicas para transpor a parede. Para mim, a parte mais difícil na hora de escrever é suprir exemplos, exemplos consistentes que dêem vida aos princípios abstratos sobre os quais escrevo. Escrever sobre os princípios

sempre foi fácil, uma vez que passei 25 anos pesquisando-os. Mas durante muitos anos, quando chegava aos trechos que precisavam de exemplos, ficava com dor de cabeça, sinal de que tinha chegado à parede. Ficava inquieto, fazia

334

qualquer outra coisa menos escrever: telefonava, analisava dados estatísticos. Se a parede fosse realmente muito alta, abandonava tudo e ia jogar bridge. Isso podia levar horas e até mesmo dias. Não só deixava de fazer o trabalho que me competia, mas, à medida que as horas se transformavam em dias, ficava com sentimento de culpa e deprimido.

Tudo isso mudou. Ainda esbarro na parede mais vezes do que gostaria, mas descobri algumas técnicas que sempre me ajudam. Neste capítulo, você vai aprender duas dessas técnicas, que poderá usar no trabalho: ouvir seu próprio diálogo interno e contestar seu diálogo negativo.

Todos nós temos nosso ponto de desânimo, nossa própria parede. A maneira como você reage quando se confronta com essa parede pode determinar a fronteira entre o desamparo e o domínio, entre o fracasso e o sucesso. O fracasso, quando você se aproxima da parede, não significa que decorra da preguiça, muito embora não conseguir vencê-la seja comumente confundido com preguiça. Tampouco é proveniente da falta de talento ou de imaginação. É simplesmente o desconhecimento de algumas técnicas muito importantes que não se aprendem na escola.

Aprenda a ser otimista.txt

No seu trabalho, quando é que você topa com a parede? Lembre-se da situação recorrente no seu trabalho que mais o bloqueia e desanima. Pode ser ligar para seus clientes. Pode ser escrever um diálogo. Pode ser ainda ter que discutir com um cliente por causa de uma conta, ou fechar um negócio. Pode ser ter que fazer os cálculos rigorosos de lucros e perdas antes de realizar uma compra. Pode ser observar o olhar de apatia dos seus alunos; ter que demonstrar a maior paciência quando um colega moroso leva mais tempo do que você acha que deveria. Pode ser tentar motivar um funcionário indiferente sob sua supervisão. Pegue seu exemplo, pois grande parte deste capítulo será dedicada a fazer com que você transponha sua parede pessoal no trabalho.

As Três Vantagens do Otimismo

O OTIMISMO APRENDIDO CRIA AS CONDIÇÕES PARA QUE VOCÊ POSSA

transpor a parede - e não apenas como indivíduo. O estilo explicativo de um time inteiro, como vimos no Capítulo 9, pode ser responsável pela vitória ou pela derrota. E as organizações, grandes e pequenas, precisam de otimismo;

335

precisam de gente com talento e energia, e que também seja otimista. Uma organização que conta com indivíduos otimistas - ou que dispõe de indivíduos otimistas nos pontos estratégicos -, goza de uma indiscutível vantagem. Há três maneiras de uma organização usar a vantagem do otimismo.

A primeira, seleção, foi o tema do capítulo seis, "Sucesso no Trabalho".

Sua empresa pode selecionar indivíduos otimistas para preencher suas vagas como fez a Metropolitan Life. Os indivíduos otimistas, particularmente sob pressão, produzem mais do que os pessimistas. Talento e energia apenas não são suficientes. Como vimos, talento privilegiado e energia inesgotável pode dar em nada. Mais de 50 firmas usam atualmente questionários de otimismo nos seus procedimentos de seleção para identificar as pessoas que, além de talento e energia, têm o otimismo necessário para atingir o sucesso. O método de selecionar em função do otimismo tem demonstrado ser especialmente importante em cargos que envolvem altos custos de recrutamento e de treinamento e elevados índices de rotatividade. Selecionar otimistas reduz o dispendioso desperdício de mão-de-obra e melhora a produtividade e a satisfação no emprego de toda a equipe. Mas o uso do otimismo não termina aqui.

A segunda maneira pela qual uma empresa pode usar o otimismo é a colocação. Uma forte dose de otimismo é uma virtude óbvia para cargos com altas taxas de insucesso e de desgaste que exigem iniciativa, persistência e audácia. É

igualmente óbvio que o pessimismo extremado não constitui vantagem para ninguém. Mas algumas atividades não prescindem de um pouco de pessimismo. Como vimos no Capítulo 6, há indícios consideráveis de que os pessimistas vêem a realidade com mais precisão do que os otimistas. Toda companhia bem-sucedida, toda vida bem-sucedida no que se refere ao assunto, requer não só uma apreciação exata da realidade, como a capacidade de sonhar para além da realidade presente. Essas duas qualidades da mente nem sempre se reúnem num mesmo corpo, e poucas são as pessoas que possuem as habilidades que você aprenderá neste capítulo, que lhe permitirão usar o otimismo ou o pessimismo quando deles precisar. Em qualquer grande firma, indivíduos diferentes desempenharão tarefas diferentes. Como é possível colocar as pessoas certas, nas funções certas?

A fim de decidir qual o perfil psicológico que melhor se adapta a uma determinada função, é preciso fazer duas perguntas sobre a função. Primeiro

336

até que ponto a função requer persistência e iniciativa e freqüentemente gera

Aprenda a ser otimista.txt

frustração, rejeição e até mesmo fracasso? A seguir, as áreas em que o estilo explicativo otimista é indispensável:

Vendas
Corretagem
Relações públicas
Apresentação e representação
Coleta de fundos
Atividades criativas
Atividades altamente competitivas
Atividades altamente desgastantes

No outro extremo estão as atividades que exigem uma noção pronunciada da realidade. Geralmente, são funções com baixo índice de insucesso, baixa rotatividade, que requerem habilidades técnicas específicas em ambientes de baixa pressão. Esses empregos pedem realistas reflexivos em vez de indivíduos agressivos que frequentam os clubes dos "vendedores de milhões de dólares". Também existem outros cargos nos primeiros escalões administrativos e profissionais que requerem um senso muito agudo da realidade, cargos em que o otimismo precisa ser refreado e onde um pessimismo discreto pode ser uma virtude. Essas funções necessitam de pessoas que saibam quando não avançar impetuosamente e quando errar em nome da prudência. Os pessimistas moderados se dão bem nas seguintes áreas:

Design e engenharia de segurança
Estimativa técnica e de custos
Negociação de contratos
Controle financeiro e contabilidade
Direito (exceto litígios)
Administração de negócios
Estatística
Literatura técnica
Controle de qualidade
Gerência de pessoal e de relações industriais

337

Portanto, com a exceção do extremo pessimismo, toda a gama do otimismo encontra lugar numa organização otimista. É da maior importância discernir o nível de otimismo de um candidato a emprego, a fim de colocá-lo no lugar onde ele possa ser mais eficiente.

Mas toda organização tem nos seus quadros indivíduos demasiadamente pessimistas para os cargos que ocupam. Geralmente, esses indivíduos têm a dose certa de talento e de energia para as funções que exercem, e seria muito dispendioso e até mesmo desumano substituí-los. Felizmente, essas pessoas podem aprender a ser otimistas.

Aprendendo Otimismo

A TERCEIRA VANTAGEM QUE O OTIMISMO OFERECE A UMA ORGANIZAÇÃO

constitui o tópico principal deste capítulo: aprender o otimismo no trabalho.

Somente dois grupos de pessoas não precisam aprender a ser otimistas nos seus ambientes de trabalho: as que tiveram a sorte de nascer otimistas e as que ocupam os cargos de baixo índice de insucesso que relacionei há pouco. O restante de nós podemos nos beneficiar, alguns consideravelmente, aprendendo a ser otimistas.

Vejamos o caso de Steve Prosper. Ele gostava de ser corretor de seguros. Gostava sobretudo de independência: ninguém olhando por cima do ombro dele, podendo marcar seus horários de trabalho e de folga quando quisesse. Tinha excelente aptidão para vender seguros e estava fortemente motivado. Só uma coisa o impedia de alcançar o sucesso total: transpor a parede.

Steve faz um curso de quatro dias sobre otimismo. Os dois eminentes terapeutas cognitivos que mencionei no Capítulo 12, Dr. Steven Hollon, da

Universidade Vanderbilt, e Dr. Arthur Freeman, da Universidade de Medicina e de Odontologia de Nova Jersey, e eu desenvolvemos esse curso para a Foresight, mc. A Foresight é uma companhia sediada em Falls Church, Virgínia, dirigida pelo Dr. Dan Oran; ela administra nossos questionários de otimismo colocados à disposição da indústria e organiza laboratórios para o treinamento de otimismo no trabalho. Ao contrário de muitos cursos para vendedores, que lhes ensinam o que dizer aos clientes, esse curso e os exercícios que os

338

complementam focalizam o que você diz a si mesmo quando seu cliente diz não. Esta é uma diferença radical. Steve Prosper, por exemplo, aprendeu uma série de técnicas que modificaram por completo seu desempenho. Este capítulo destina-se a ensinar-lhe as técnicas mais elementares no contexto da atividade que você exerce.

Modificando Seu Diálogo
Interno no Trabalho:
O Modelo ACCCE

O QUE VOCÊ PENSA QUANDO AS COISAS NÃO DÃO CERTO, O QUE VOCÊ SE

diz quando empaca diante da parede, determinarão o que acontecerá em seguida: se você vai desistir ou se começará a fazer com que as coisas deem certo.

Nosso esquema para pensar sobre isso é baseado no modelo ACCCE do Dr. Albert Ellis, que você já conhece do Capítulo 12.

A SIGNIFICA ADVERSIDADE. PARA ALGUMAS PESSOAS, A ADVERSIDADE É

um ponto final. Elas se dizem: "O que é que adianta? Não posso continuar. Para que insistir? Só estou piorando as coisas." E desistem. Para outras, a adversidade é apenas o começo de uma sequência de desafios que muitas vezes leva ao sucesso. Adversidade pode ser uma porção de coisas: pressão para ganhar mais dinheiro, sentimentos de rejeição, críticas do seu chefe, o bocejo de tédio de um aluno, a mulher, ou o marido, que se recusa a perder de vista seu parceiro.

A ocorrência da adversidade sempre provoca a eclosão de suas convicções, sua explicação e interpretação da maneira por que as coisas deram errado. A primeira coisa que fazemos quando a adversidade se abate sobre nós é tentar explicá-la. Como vimos ao longo deste livro, as explicações com as quais interpretamos a adversidade para nós mesmos afetam criticamente o que fazemos a seguir.

339

Quais são as consequências das diferentes crenças que afloram? Quando nossas crenças explicativas tomam a forma de fatores pessoais, permanentes e abrangentes ("A culpa é minha... vai ser sempre assim... vai afetar tudo o que faço"), desistimos e ficamos paralisados. Quando nossas explicações tomam a forma oposta, ficamos energizados. As consequências de nossas crenças não são apenas ações, são sentimentos também.

Quero que você agora identifique algumas ACCs. Alguns desses exemplos se aplicarão à sua vida, outros, não. Para cada um desses exemplos, fornecerei a adversidade, juntamente com a convicção ou a consequência. Você fornecerá o componente que falta de um modo que se encaixe perfeitamente ao modelo ACC.

Identificando ACCs

1. A. Alguém lhe dá uma fechada quando você está dirigindo.
C. Você pensa
C. Você fica irritado e buzi na.
2. A. Você perde uma venda fácil.
C. Você pensa: "Sou um vendedor mi xuruca."
C. Você sente (ou faz)
3. A. O seu chefe o critica.
C. Você pensa
C. Você fica deprimido o dia todo.
4. A. O seu chefe o critica.
C. Você pensa
C. Você se sente muito bem sobre o que aconteceu.
5. A. Sua mulher pede para que você chegue cedo todas as noites.
C. Você pensa
C. Você se sente aborrecido e frustrado.

340

6. A. Sua mulher pede para que você chegue cedo à noite.
C. Você pensa
C. Você fica triste.

Para os próximos três exemplos, imagine que você é um vendedor.

7. A. Você não conseguiu marcar uma única entrevista durante toda a semana.
C. Você pensa: "Nunca faço nada certo."
C. Você sente (ou faz)
8. A. Você não conseguiu marcar uma única entrevista durante toda a semana.
C. Você pensa: "A semana passada foi boa."
C. Você sente (ou faz)
9. A. Você não conseguiu marcar uma única entrevista durante toda a semana.
C. Você pensa: "O meu chefe me deu umas dicas esta semana que não valiam nada."
C. Você sente (ou faz)

O objetivo deste exercício é demonstrar como as maneiras como você pensa a respeito da adversidade modificam o que sente então e o que faz em seguida:

No primeiro exemplo, provavelmente você escreveu alguma coisa parecida com "Que cretino, por que essa pressa toda?" ou "Que miserável sem consideração". No quinto exemplo, você poderá ter dito: "Ela nunca pensa nas minhas necessidades." Quando nossa explicação da adversidade é externa e quando acreditamos que ela representa uma invasão do nosso domínio, sentimos raiva.

No segundo exemplo, você deve ter se sentido triste, abatido, apático. A explicação "Sou um vendedor mixuruca" é pessoal, permanente e abrangente - a receita perfeita para a depressão. De maneira semelhante, no sexto exemplo, quando o pedido de sua mulher para ficar em casa todas as noites o deixou

341

triste, provavelmente você disse algo como "Não tenho consideração" ou "Sou um péssimo marido".

Qual foi a explicação que o deixou deprimido o dia todo quando seu chefe o criticou no exemplo 3? Algo permanente, abrangente e pessoal: "Não sei escrever direito" ou "Estou sempre fazendo besteira". Mas como modificou a explicação para se sentir muito bem depois de o seu chefe tê-lo criticado? O que você teve de fazer foi, primeiro, tornar o motivo da crítica uma coisa que você pudesse mudar, algo instável: "Sei onde posso encontrar quem me ajude a escrever direito" ou "Eu devia ter feito uma revisão". Segundo, você teve que tornar seu raciocínio menos abrangente: "Foi só esse relatório que estava fraco."

Terceiro, você teve que desviar a culpa de você: "Meu chefe estava com um humor do cão." "Me deram muito pouco tempo." Se você pode fazer habitualmente esses três movimentos no ponto da crença, a adversidade pode se tornar um trampolim para o sucesso.

Nos três últimos exemplos, você pode ver que se pensou como no número 7, "Nunca faço nada certo" - permanente, abrangente, pessoal -, sentiu-se triste e não fez nada. Se pensou "Tive uma boa semana a semana passada", como no número 8, você afastou a tristeza e não deixou a peteca cair. Se pensou, como no exemplo 9, "Meu chefe me deu umas dicas esta semana que não valiam nada" - temporária, local e externa -, você pode ter ficado chateado com o seu chefe mas também esperou que a semana seguinte fosse melhor.

ACCCE

O ELO ACC, ENTRE O QUE VOCÊ ACREDITA SOBRE A ADVERSIDADE E O QUE

você sente deve ter ficado claro. Se ainda precisar se convencer, faça os exercícios do registro ACC no Capítulo 12 (páginas 286-89), usando ACCs do seu dia de trabalho. Cada vez que se sentir repentinamente desanimado, triste, zangado, ansioso, ou frustrado no trabalho, escreva o pensamento que lhe veio à mente pouco antes. Verificará que esses pensamentos se parecem muito com suas respostas aos exercícios ACC.

Isso significa que se você consegue modificar o C de crença, suas crenças e explicações sobre adversidade, o C de consequências também se modificará.

342

Você poderá transformar uma resposta passiva, triste ou irritada à adversidade numa reação revigorada, alegre. Isso depende fundamentalmente do C de contestação.

Contestando suas Crenças

PERMITA-ME REUTILIZAR UM EXEMPLO ANTERIOR. SE UM BÊBADO CAÍDO

na sarjeta gritasse para você "Você é um fracasso! Não tem nenhum talento! Deixe o seu emprego!", como é que você reagiria? Você não levaria as acusações a sério. Você não daria a menor bola e iria em frente ou, caso elas lhe

tocassem em algum nervo, as refutaria consigo mesmo: "Acabei de escrever um relatório que revolucionou a burocracia do escritório"; "Acabo de ser promovido a vice-presidente"; "Afinal, ele não sabe nada a meu respeito. Não passa de um bêbado".

Mas o que é que acontece quando você profere improperios igualmente venenosos contra si mesmo? Você acredita neles. Não os contesta. Mas, afinal, raciocina, se é você mesmo quem os diz a seu próprio respeito, é porque devem ser incontestavelmente verdadeiros.

Esse é um erro grave.

Como vimos em capítulos anteriores, as coisas que você diz a si mesmo quando surgem os problemas podem ser tão destituídas de fundamento quanto os disparates de um bêbado. Nossas explicações reflexivas geralmente não são baseadas na realidade. São maus hábitos que emergem das brumas do passado, de antigos conflitos, de desavenças com os pais, de críticas não refutadas de um professor influente, do ciúme de um amante. Mas porque parecem de dentro de nós mesmos - poderia haver uma fonte de maior credibilidade? - dispensamos-lhes um tratamento real. Deixamos que tomem conta de nossas vidas sem o menor protesto.

Grande parte da técnica de lidar com reveses, de superar a parede, consiste em aprender a contestar seus primeiros pensamentos em reação a uma adversidade. De tal forma esses hábitos de explicação estão entranhados que aprender a contestá-los eficazmente exige certa prática. Para aprender a contestar

seus pensamentos automáticos, você precisa primeiro aprender a ouvir seu próprio diálogo interno. A seguir, um jogo que lhe ensinará como.

343

O Jogo do Salto da Parede

O foco desse jogo é sua própria parede pessoal, a parte do seu trabalho que mais contribuiu para que você tenha vontade de desistir de tudo. Em nossos laboratórios com corretores de seguros, essa parte é fácil de isolar. São as chamadas frias, os telefonemas para pessoas desconhecidas para marcar entrevistas. Os corretores que desanimam facilmente, que não se refazem prontamente da rejeição, ficam para trás. Os que conseguem fazer 20 ligações por noite, são bem-sucedidos.

Usamos essas chamadas frias como um instrumento para fazer com que os corretores identifiquem suas ACCs em seu trabalho. Eles trazem suas listas de chamadas frias para os laboratórios. Como dever de casa, na primeira noite, eles fazem 10 chamadas frias. Depois de cada uma, anotam a adversidade, a crença e as conseqüências. Eis o que eles ouvem dizer a si mesmos:

Adversidade:	Vou começar a fazer as chamadas frias.
Crença:	Detesto fazer isso. Não devia ter que fazer essas chamadas.
Conseqüências:	Fiquei irritado, tenso e relutei em pegar o fone.

Adversidade:	A primeira pessoa para quem telefonei desligou na minha cara.
Convicção:	Foi muito grosseiro. Ele não me deu nenhuma chance. Não devia me tratar dessa maneira.
Conseqüências:	Eu me senti ofendido e tive que fazer uma pausa antes de completar a segunda chamada.

Adversidade:	A primeira pessoa para quem telefonei desligou na minha cara.
Crença:	É uma a menos. Isso aumenta minhas chances de uma resposta positiva.
Conseqüências:	Eu me senti relaxado e cheio de energia.

344

Adversidade: Fiquei falando com a mulher quase 10 minutos para ela acabar me dizendo que não queria marcar uma entrevista.

Crença: Realmente, dei uma furada. O que é que há comigo? Se não consigo marcar uma entrevista depois de um papo como esse, é porque devo ser mesmo muito ruim.

Consequências: Eu me senti desanimado e frustrado, apreensivo com relação à próxima chamada.

Você pode ver que quando a adversidade é seguida de explicações permanentes, abrangentes e pessoais ("Devo ser mesmo muito ruim"), o desânimo e a desistência são inevitáveis. Quando a adversidade é seguida de explicações totalmente opostas ("É menos uma"), as consequências são energia e bom astral. Agora, é sua vez de jogar o jogo do salto da parede. Sintonize seu diálogo interno quando topar com uma parede no seu trabalho, e veja como essas convicções podem determinar o que sentirá no momento e o que fará em seguida. O jogo tem três modalidades. Escolha a que melhor se adapte ao seu trabalho.

1. Se o seu trabalho implica fazer ligações telefônicas para estranhos, consulte sua lista. Faça cinco ligações. Após cada uma, anote a adversidade, os pensamentos que lhe ocorreram, como se sentiu e o que fez em seguida. Registre tudo isso mais adiante, na página 347.

2. Se o seu trabalho não envolve chamadas frias, quero que identifique uma parede com a qual você se confronta diariamente no seu trabalho, a fim de que possa detectar as ACCs quando estiver trabalhando. Se tiver empacado, aqui vão alguns exemplos que poderão ajudá-lo:

Uma das paredes ao se ensinar o que quer que seja é a apatia dos alunos. Nas minhas aulas, às vezes, tenho a impressão de que por mais que me esforce, por mais criativo que seja, há sempre um grupo de jovens que simplesmente não quer aprender. Repugna-me a idéia de enfiar-lhes conhecimentos goela abaixo. Saber que não consigo atingir esses alunos torna cada vez mais difícil para mim ser criativo, porque no fundo da minha cabeça fico pensando: "O que é que adianta?"

No serviço de enfermagem, um dos principais fatores que levam ao desgaste é o tratamento que muitas enfermeiras recebem tanto de cima

345

quanto de baixo. Os doentes geralmente são exigentes, malcriados e ranzinzas, e os médicos são geralmente exigentes, desatenciosos e ranzinzas. Isso pode fazer com que a enfermeira sinta-se sobrecarregada e subestimada. Uma queixa típica é: "Digo para mim mesma no início de cada turno que não vou permitir que a pressão me derrube. É claro que os doentes são exigentes e ranzinzas - para isso são doentes e estão num hospital. Quem não seria? Mas não é tão fácil explicar o tratamento que os médicos nos dispensam. Em vez de me tratarem como integrante de uma equipe, eles agem como se o trabalho que faço não fosse tão importante e eu fosse menos inteligente do que eles. Depois de algum tempo, por mais que procure me animar todas as manhãs, a coisa começa a mexer com os meus nervos e aguardo temerosa o próximo turno. Sinto-me letárgica e melancólica, e fico o tempo todo contando as horas que faltam para acabar meu turno.

Agora, identifique sua parede diária no trabalho. Na próxima semana, chegue até ela diariamente. Exceto desta vez, ouça o que você diz a si mesmo. Assim que tiver uns minutos disponíveis, ponha no papel a adversidade, suas crenças e as consequências. Registre-as nos espaços reservados

nas
páginas 347-49.

3. A terceira modalidade é para os que se confrontam com a parede menos de uma vez por dia. Sentir-se incapaz de dar início a relatórios e projetos de maior responsabilidade é uma parede que em geral só aparece umas poucas vezes por ano. Outra tarefa na qual a parede geralmente irrompe menos de uma vez por dia é a supervisão de outras pessoas.

Uma das paredes que os gerentes enfrentam é manter alto o nível de incentivo entre os funcionários que supervisionam. Como disse um gerente: "Dirigir pessoas às vezes pode ser muito frustrante... pelo menos periodicamente. A parte mais dura, a que realmente encaro com temor, é manter os meus subordinados motivados e produtivos. Procuro ser positivo, procuro dar o exemplo, mas às vezes simplesmente não compreendo o que se passa na cabeça deles. E, naturalmente, depois de avaliar um desempenho específico, acabo me sentindo um chato. Não quero facilitar demais as coisas, mas também não quero endurecer exageradamente, e no fim a minha sensação é de total ineficiência. Como disse, pode ser muito frustrante."

346

Se você se situa nesta terceira categoria, reserve 20 minutos hoje à noite em casa e recolha-se a um aposento tranquilo. Imagine da maneira mais nítida que puder a situação que dá origem à sua parede. Seja criativo. Se a sua parede for escrever relatórios, sente-se em frente a uma folha de papel em branco e embarque numa fantasia de que o prazo de entrega do relatório se encerra amanhã. Simule uma situação de desespero, sue a camisa. Se você for um gerente, imagine-se na presença do seu funcionário mais problemático. Estabeleça o diálogo com você mesmo. Anote a adversidade, suas crenças e as consequências. Faça isso cinco vezes, dando uma conotação diferente à adversidade a cada vez. Registre tudo nos espaços abaixo.

Adversidade:

Crença:

Consequências:

Adversidade:

Crença:

347

Consequências:

Adversidade:

Crença:

Consequências:

Adversidade:

Crença:

Consequências:

348

Adversidade.

Crença:

Consequências:

Depois de ter registrado seus cinco episódios ACC, examine suas crenças cuidadosamente. Você verá que, no seu diálogo interno, explicações pessimistas provocam passividade e desânimo, ao passo que explicações otimistas detonam atividade. Portanto, o próximo passo é mudar essas explicações pessimistas habituais que geram adversidade. Para conseguir isso, você agora tem de jogar a segunda parte do jogo: a contestação.

Contestação

O segundo tempo do jogo do salto da parede consiste em repetir o que você acabou de fazer, mas agora contestando suas explicações pessimistas toda vez que as fizer. Felizmente, o domínio da técnica de contestação não exige muito treino. Você faz isso diariamente, tanto na realidade quanto na sua mente, toda vez que discorda do que os outros dizem ou fazem. Você adquiriu ao longo da vida a prática de contestar as crenças negativas de outras pessoas. Mas o que você não aprendeu foi tratar suas próprias crenças negativas como se elas emanassem não de você, mas de um colega de trabalho invejoso, de um aluno mal-intencionado ou do seu pior inimigo. Hoje à noite, em casa, escolha o mesmo cenário usado na primeira fase - desencave sua lista de chamadas telefônicas frias ou, num quarto sossegado, imagine-se em apuros no trabalho. Agora, para cada um dos encontros com a adversidade, focalize seus próprios pensamentos negativos e os conteste.

349

Terminado cada encontro, escreva o ACC juntamente com sua contestação (C) e a energização e os sentimentos que se sucedem (E). Antes de começar, leia os exemplos a seguir para ajudar sua contestação:

Telefonemas Frios

Adversidade: A pessoa desligou depois de me ouvir por muito tempo.

Crença: Ele devia ter me deixado terminar, já que me deixou chegar tão

longe. Devo ter feito alguma besteira para perder o lance no fim do jogo.

Consequências: Fiquei irritado com o cara e me senti realmente desapontado comigo mesmo. Tive vontade de jogar a toalha para o resto da noite.

Contestação: Talvez ele tivesse interrompido o que estava fazendo quando telefonei e estivesse ansioso para voltar a fazê-lo. Eu devia estar me saindo muito bem para manter uma pessoa ocupada no telefone por tanto tempo. Não posso controlar os atos dele. Só me cabe apresentar da melhor maneira os meus argumentos e esperar que a pessoa do outro lado da linha seja esclarecida e disponha de tempo para ouvir. Obviamente, ela não dispunha. Azar dela.

Energização: Estava pronto para fazer a chamada seguinte. Estava contente com minha argumentação e confiante que, a longo prazo, o meu trabalho seria compensador.

Adversidade: O homem mostrou-se interessado, mas não quis marcar um encontro antes de falar com a mulher.

Crença: Que perda de tempo! Agora vou ter que roubar tempo de outras possibilidades para tentar vender novamente a esse casal. Será que ele não é capaz de tomar uma decisão sozinho?

Consequências: Senti-me muito impaciente e também um pouco irritado.

Contestação: Calma lá. Afinal, não foi uma resposta negativa. Também não foi perda de tempo, porque pode resultar numa entrevista. Se consegui vender a idéia a ele, também conseguirei vendê-la à sua mulher. Portanto, meio caminho andado.

Energização: Senti-me confiante e otimista, acreditando que com um pouco mais de esforço poderia realizar uma venda.

350

Adversidade: Completei minha 20a chamada e só consegui estabelecer seis contatos.

Crença: Isso é uma perda de tempo. Não tenho energia suficiente para ser bem-sucedido. Sou muito desorganizado.

Consequências: Senti-me frustrado, cansado, deprimido e vencido.

Contestação: Seis contatos em uma hora não é nada mau. São apenas

Aprenda a ser otimista.txt

sete e meia e ainda tenho mais uma hora e meia para dar telefonemas. Posso dar uma parada de 10 minutos para me organizar melhor e dar mais telefonemas na próxima hora do que consegui dar na hora que passou.

Energização: Senti-me menos prostrado, deprimido e com mais energia, pois tinha estabelecido um plano de ação.

Adversidade: Meu marido me telefonou quando eu estava no meio de minhas chamadas.

Crença: Por que ele está me telefonando numa hora dessas? Ele está quebrando meu ritmo e tomando meu tempo.

Consequências: Fiquei irritada e fui indelicada com ele ao telefone.

Contestação: Não seja tão dura com ele. Ele não imaginou que o seu telefonema fosse me perturbar. Provavelmente, pensou que seria bom para mim fazer uma pausa. É muito gentil da parte dele pensar em mim quando não estamos juntos. Sinto-me feliz por ter um marido tão carinhoso e incentivador.

Energização: Relaxei e me senti bem em relação a meu marido e a nosso casamento. Eu liguei de volta para ele e expliquei o porquê de ter sido tão grossa.

Adversidade: Fiz 40 chamadas e não consegui marcar nenhuma entrevista.

Crença: Isso é uma estupidez, não está me levando a nada. É uma total perda de tempo e de energia.

Consequências: Senti-me frustrado e contrariado por perder tempo fazendo isso.

Contestação: Foi apenas uma noite e somente 40 chamadas. Todo mundo tem dificuldades com essas chamadas, e noites como essa vão se repetir de vez em quando. De qualquer maneira, foi uma experiência válida: pude exercitar minha apresentação. Portanto, amanhã à noite será muito melhor.

351

Energização: Ainda estava um pouco frustrado, mas muito menos do que antes, e não me sentia mais chateado. Amanhã à noite colherei alguns resultados.

Ensino

Adversidade: Ainda não consegui penetrar na apatia que alguns alunos demonstram para aprender.

Crença: Por que não consigo atingir esses jovens? Se fosse mais dinâmico, mais criativo ou mais inteligente, talvez conseguisse incutir-lhes mais

interesse pelo estudo. Se não sou capaz de chegar aos alunos mais carentes, então não estou dando conta do recado. Não devo ser talhado para o ensino.

Consequências: Não estou sendo criativo. Tenho pouca energia e me sinto deprimido e desanimado.

Contestação: Não faz sentido basear a minha eficiência como professor numa pequena porcentagem dos meus alunos. A verdade é que estimo a maioria dos alunos, e dedico grande parte do tempo ao planejamento de aulas que, além de criativas, procuram ser tanto quanto possível individuais. No fim do semestre, quando disponho de um pouco mais de tempo, poderei promover um encontro com outros professores que têm o mesmo problema. Como um grupo, talvez surjam idéias que nos ajudarão a vencer a apatia de certos alunos.

Energização: Sinto-me melhor a respeito do meu trabalho como professor e tenho esperança de que novas idéias possam surgir através da discussão com outros professores.

Enfermagem

Adversidade: Ainda faltam seis horas para terminar o meu turno, estamos com gente a menos e um médico me disse que sou muito lerda.

Crença: Ele tem razão. Sou muito lerda mesmo. Devia fazer com que tudo funcionasse a tempo e a hora, mas não consigo. Outras enfermeiras talvez consigam, mas acho que não dou para esse tipo de trabalho.

352

Consequências: Sinto-me realmente deprimida, com a sensação de que não estou cumprindo minhas funções como deveria. Às vezes, tenho vontade de fugir do hospital no meio do meu turno.

Contestação: O ideal seria que tudo corresse sempre bem, mas isso não é realista, especialmente num hospital. De qualquer forma, não cabe a mim sozinho fazer com que tudo funcione às mil maravilhas. Não sou melhor nem pior do que as outras enfermeiras do meu turno. É possível que tenha sido um pouco mais morosa do que habitualmente, mas isso é porque hoje estamos com falta de pessoal, o que me sobrecarrega e obriga as coisas a andarem mais devagar. Devia me sentir bem com a responsabilidade redobrada, em vez de me preocupar com a reclamação do médico.

Energização: Sinto-me muito mais satisfeita comigo mesma e com muito menos sentimento de culpa por qualquer transtorno que possa ter causado ao médico. A perspectiva de mais seis horas de trabalho já não parece tão desesperadora.

Gerenciamento

Adversidade: A minha seção está ficando abaixo das previsões de produção e meu chefe está se queixando.

Crença: Por que é que a minha equipe não dá conta da sua obrigação? Já mostrei o que é preciso fazer, mas a turma continua metendo os pés pelas mãos. Por que não consigo um desempenho melhor do pessoal? Foi para isso que fui contratado. Agora o meu chefe está reclamando. Ele acha que a culpa é minha e que sou um gerente medíocre.

Consequências: Sinto-me realmente indignado com os meus funcionários, tenho vontade de chamá-los à minha sala e dar a maior bronca. Também me sinto mal comigo mesmo e nervoso quanto ao meu emprego. Vou tratar de evitar o meu chefe até que voltemos a cumprir a previsão.

Contestação: Em primeiro lugar, é verdade que a produção do meu departamento está abaixo do previsto. Mas estou com muitos funcionários novos, e levará algum tempo até que eles aprendam o trabalho e deslanchem. Isso já aconteceu antes, mas nunca com tanta gente nova. Dei-lhes todas as instruções adequadas, mas ainda assim é preciso tempo. Uns são mais rápidos do que outros, e um deles em particular é ex-

353

cepcional. Não fiz nada que possa ser considerado basicamente errado. Por outro lado, os veteranos estão atuando bem. Portanto, é só uma questão de paciência e atenção especial com os novatos. Expliquei tudo isso ao meu chefe e ele sabe que é verdade - ele não me disse para fazer nada diferente. Aposto que está sendo pressionado pelos gerentes de produção. Eles não facilitam, e ele segue a mesma linha dura. Vou falar com ele novamente e perguntar se deixei escapar alguma coisa. Ao mesmo tempo, vou fazer a equipe trabalhar dobrado, motivando-a, estimulando-a, empurrando-a, e vou ver se há algum jeito de os mais antigos ajudarem.

Energização: Não tenho mais vontade de passar uma descompostura na rapaziada. Posso discutir a situação com eles com calma e a mente aberta. Sinto-me muito menos nervoso em relação ao meu emprego porque sei que tenho boa reputação na companhia. Também não procurei

Aprenda a ser otimista.txt

evitar o meu chefe. Ao contrário, vou procurá-lo, apresentar-lhe um relatório da situação e responder qualquer pergunta que ele queira fazer.

Agora, é sua vez de registar suas contestações. Faça-o cinco vezes.

Adversidade:

Crença:

Consequências:

Contestação:

354

Energização:

Adversidade:

Crença:

Consequências:

Contestação:

Energização:

Adversidade:

355

Crença:

Conseqüências:

Contestação:

Energização:

Adversidade:

Crença:

Conseqüências:

Contestação:

Energização:

356

Adversidade:

Crença:

Conseqüências:

Contestação:

Energização:

Você deve ter notado que a partir do momento em que começou a contestar suas crenças negativas, as consequências mudaram de desânimo e letargia para vigor e uma sensação de bem-estar.

A esta altura, provavelmente, você precisa de alguma prática para contestar seus pensamentos pessimistas automáticos. Vamos passar agora para um exercício que o ajudará a melhor suprimi-los.

Exteriorização de Vozes

O SEU CHEFE FRANZEATESTA QUANDO VOCÊ CHEGA NO ESCRITÓRIO. VOCÊ

pensa: "Devo ter bagunçado aquele relatório. Ele é capaz de me despedir." Sentindo-se abatido, você entra sorrateiramente no escritório e fica olhando desolado para o seu relatório. Não consegue nem reunir forças para relê-lo. Você passa os 10 minutos seguintes pensando, e o seu estado de espírito fica cada vez mais sombrio.

357

Quando uma coisa dessas lhe acontecer, você deve quebrar o estado de espírito soturno contestando suas explicações pessimistas sobre a cara feia do chefe ou qualquer outra coisa que tenha provocado seu abatimento. Como vimos nos dois últimos capítulos, geralmente há três rumos a serem seguidos na contestação eficaz consigo mesmo:

- Provas?
- Alternativas?
- Implicações?
- Utilidade?

Provas:

Assuma o papel de detetive e pergunte-se: "Quais são as provas a favor e contra a crença?"

Por exemplo: baseado em que, você pensou que foi seu relatório que fez seu chefe olhar atravessado para você? Você se lembra de alguma coisa errada no seu relatório que possa ter provocado a atitude dele? O relatório levou em conta todos os fatores óbvios? Suas conclusões são coerentes com as premissas? Tem certeza de que seu chefe já leu o relatório, ou será que ele ainda está em cima da mesa da secretária dele?

Freqüentemente, você verificará que catastrofizou, chegou às piores conclusões possíveis sem qualquer prova consistente - algumas vezes a partir de um simples palpite.

Alternativas:

Haverá outras maneiras de encarar a adversidade?

Aprenda a ser otimista.txt

Por exemplo, quais são algumas explicações alternativas para o cenho franzido

Por exemplo, quais são algumas explicações alternativas para o cenho franzido

do seu chefe? Elas podem não lhe ocorrer imediatamente devido às suas explicações

pessimistas automáticas, que, por não serem contestadas durante anos, ficam muito entranhadas. Você deve procurar conscientemente quaisquer explicações alternativas plausíveis. "Será que ele está numa das suas habituais fases de fossa?"

"Terá passado parte da noite acordado, preparando a declaração de imposto de

358

renda?" "Se a coisa é comigo mesmo, será por causa do meu relatório ou por causa da gravata-borboleta berrante que eu estava usando?"

Uma vez que você tenha imaginado diversas alternativas, volte ao primeiro passo e escolha uma prova para cada uma.

Implicações:

E se sua explicação sombria estiver certa? Será que é o fim do mundo?

Suponha que foi seu relatório que aborreceu seu chefe. Isso querará dizer

que ele vai mandá-lo embora? Afinal de contas, é seu primeiro escorregão. Se ele estiver começando a formar uma impressão negativa da sua capacidade, o que é que você pode fazer para reverter a situação? Novamente, volte ao primeiro passo: qual é a prova que você tem de que ele o despediria mesmo admitindo que ele não tenha gostado do seu relatório?

Só porque uma situação é desfavorável não quer dizer que ela seja necessariamente uma catástrofe. Domine a importante habilidade de descatastrofizar, examinando as implicações mais realistas da situação.

Utilidade:

Às vezes, a exatidão da sua explicação não é o que realmente importa. O que conta é saber se pensar sobre o problema agora adiatará alguma coisa.

Se você fosse um equilibrista, seria uma péssima idéia, enquanto estivesse

atravessando o fio de aço lá em cima, pensar no que poderia acontecer caso caísse. Talvez seja muito útil pensar nisso noutra ocasião, mas não quando você precisa de toda a sua energia para evitar uma queda.

Será que ficar ruminando sobre as piores implicações do cenho franzido do seu chefe não servirá apenas para complicar mais as coisas? Não contribuirá para prejudicar a importante apresentação que você programou para esta tarde? Se assim for, você deve afastar de todas as maneiras suas crenças negativas.

Há três modalidades confiáveis para conseguir isso. Cada uma é simplista, porém eficiente.

359

- Faça alguma coisa que distraia sua atenção, como esticar e soltar um elástico contra o pulso, ou passar água fria no rosto dizendo a si mesmo: "Pare!"

- Marque uma hora específica para analisar os acontecimentos. Pode ser uma meia hora hoje à noite ou qualquer outra hora que se encaixe no seu dia. Quando se surpreender ruminando, diga a si mesmo: "Pare! Vou pensar nisso às sete e meia da noite." O processo angustiante de ficarmos remoendo pensamentos que nos preoкупam tem um propósito: fazer com que não esqueçamos ou negligenciemos alguma obrigação de que

tenhamos que nos desincumbir. Mas se reservarmos determinada hora para pensar no assunto, eliminamos a razão de nos preocuparmos desde já, de modo que a ansiedade não mais se justifica.

- Anote os pensamentos acabrunhantes no momento em que eles ocorrem. Assim, você pode retomá-los não indefeso, mas sim de modo deliberado, na hora que lhe for conveniente. Tal como a segunda técnica para desviar sua atenção, esta também elimina a própria razão de ser da ansiedade.

MUNDO DESSAS QUATRO MANEIRAS DE CONTESTAR SUAS EXPLICAÇÕES

pessimistas - provas? alternativas? implicações? utilidades? - você pode agora adquirir alguma prática na exteriorização de suas contestações: botando os seus pensamentos para fora onde podem ser dissecados. Eis aqui uma técnica que tem dado bons resultados em seminários sobre otimismo: escolha um colega de confiança para praticar com ele. Se não contar com nenhum companheiro de trabalho adequado, pode recorrer a seu esposo ou a um amigo paciente. A tarefa deles é lançar contra você o tipo de crítica pessimista que costuma fazer a si mesmo. Repasse seu registro ACCCE com eles, para que possam ver que críticas você se faz rotineiramente. Cumpra a você sentar no banco dos réus e refutar as críticas em voz alta, a fim de destruí-las. Use todos os argumentos de que se lembre. A seguir, alguns exemplos para estudar antes de começar.

Colega de trabalho (criticando-o como você costuma fazer consigo mesmo): A gerente não lhe olhou nos olhos quando você falou com ela. Ela deve achar que o que você tem a dizer não é importante.

360

Você (no banco dos réus): É verdade que durante a maior parte do tempo em que eu estava falando minha gerente não olhava para mim. Parecia não ouvir com muita atenção minhas idéias [prova].

Isso, entretanto, não quer dizer que minhas idéias não sejam importantes ou que ela pense que elas não são importantes [implicações]. Talvez ela tenha muita coisa na cabeça no momento [alternativas]. Lembro-me que no passado ela ouviu muitas vezes minhas idéias e em mais de uma ocasião chegou a pedir minha opinião [prova].

Colega de trabalho (interrompendo): Você deve ser meio retardado.

Você (continuando a contestar): Mesmo que ela não tenha gostado das minhas idéias, isso não significa que eu seja retardado [implicações]. Tenho a cabeça no lugar e geralmente contribuo com opiniões inteligentes na maioria das conversas de que tomo parte [prova]. Futuramente, procurarei me certificar se é o momento certo de trocar idéias com ela antes de começar a falar [implicações]. Dessa forma, não cometerei o engano de confundir sua distração com falta de interesse pelas minhas idéias [alternativas].

Colega de magistério (fazendo as críticas que você habitualmente se faz): Você não está atingindo seus alunos. Eles preferem ficar brincando a ouvi-lo.

Você (no banco dos réus): É verdade que não consigo chegar até um certo grupo de meus alunos [prova]. Mas isso não significa que não seja um bom professor [implicações]. Consigo interessar a maioria de meus alunos, e me orgulho dos planos de aula criativos que tenho elaborado [prova]. Seria ótimo se todos os meus alunos se interessassem pela matéria, mas isso não é realista [alternativa]. Constantemente, procuro atrair a atenção dos alunos para as aulas e estimulá-los para que participem de atividades extracurriculares [prova].

Colega de magistério (aparteando): Você não pode ser um professor muito bom se não é capaz de prender a atenção deles por 50 minutos.

Você (continuando a contestação): Pelo fato de ainda não ter sido bem-sucedido com essa pequena porcentagem dos meus alunos não quer dizer que não seja muito bem-sucedido com a maioria dos jovens a quem ensino [implicações].

361

Colega de trabalho: Você deixou que ela pisasse em você. Você não tem espinha dorsal, deve ser muito covarde.

Você (no banco dos réus): Discutir problemas com os superiores é difícil para a maioria das pessoas [alternativas]. Creio que não fui tão positivo com ela como sou com meus colegas, mas expus minhas preocupações de uma maneira clara, não-emocional [prova]. Ser cauteloso não faz de mim um covarde. Ela é minha gerente e tem poderes sobre mim [alternativas]. Foi uma situação delicada, e se errei por excesso de cautela, pelo menos não a ameacei ou ofendi - o que teria fechado a porta ao diálogo [implicações]. Dessa forma, antes de continuar a discussão com ela, posso me exercitar dizendo o que quero dizer de modo afirmativo mas não agressivo [utilidade].

Colega de trabalho: O que motivou a pessoa para quem você ligou ter desligado foi a sua argumentação, que está toda errada.

Você (no banco dos réus): Posso não ter argumentado brilhantemente, mas fiz uma boa apresentação do produto e falei com clareza e autoridade [prova]. A apresentação que fiz foi bastante consistente com outras que fiz hoje, e essa foi a primeira vez que desligaram o telefone na minha cara em mais de 20 chamadas frias [prova].

Não acho que minha apresentação tenha tido alguma coisa a ver com o fato de ela ter desligado o telefone. Ela talvez estivesse no meio de alguma coisa importante, ou, quem sabe, por uma questão de princípio não atende vendedores pelo telefone [alternativas]. De qualquer maneira, foi desagradável que ela tivesse desligado o telefone da maneira como fez, mas não chega a comprometer minha capacidade [implicações].

Se você tem idéias sobre vendas pelo telefone, gostaria de ouvi-las mais tarde, quando fizer uma pausa nas minhas chamadas [utilidade].

Colega de enfermagem: Por mais que você faça, nunca é bastante. Os pacientes exigem sempre sua atenção, e os médicos não param de criticá-la. Se você fosse uma enfermeira mais competente talvez pudesse contentar os doentes e os médicos.

Você (no banco dos réus) É verdade. Por mais duro que eu dê, sempre fica faltando alguma coisa a que não pude dar atenção [prova]. Faz

362

parte do trabalho. Não significa que eu não seja uma boa enfermeira [implicações].

Colega de enfermagem (interrompendo): Trata-se de um trabalho de pressão permanente, e você simplesmente não tem energia suficiente para aguentá-lo.

Você (respondendo): Não é uma atitude realista julgar que tenho a responsabilidade ou o poder para fazer os doentes ou os médicos felizes. Posso manter os doentes o mais confortáveis possível, e posso ajudar os médicos a dar conta da sua carga de trabalho, mas não sou responsável pela felicidade deles [alternativas].

Sem dúvida, trata-se de um trabalho que nos submete a uma pressão permanente e gostaria de aprender algumas maneiras de controlar essa pressão. Vou ver se arranjo um tempo para conversar com as enfermeiras mais experientes sobre como conseguem lidar com essa pressão [utilidade].

Agora é sua vez. Reserve 20 minutos e sente-se no banco dos réus enquanto o seu amigo lhe faz as críticas que você tem por hábito fazer a si mesmo.

Conteste-se com todos os recursos de que puder lançar mão. Assim que tiver se convencido e ao seu amigo de que tem uma saída plausível, passe para a crítica seguinte. Depois de 20 minutos, inverta os papéis.

Recapitulção

ESTE CAPÍTULO FOI CONCEBIDO PARA LHE PROPORCIONAR DUAS TÉCNICAS

básicas a serem usadas no trabalho.

Primeiro, você aprendeu a sintonizar seu diálogo íntimo negativo anotando as crenças que você tem quando a adversidade sobrevém. Você viu que sempre que essas crenças eram pessimistas, o desânimo e a passividade geralmente se sucediam. Quando você pôde mudar essas explicações automáticas da adversidade, pôde transformar os sentimentos conseqüentes em vigor e entusiasmo. Para conseguir isso, você praticou a contestação de suas crenças pessimistas.

Você fez isso pondo no papel suas contestações quando elas ocorriam no tra-

363

balho e na imaginação. Depois, você usou a exteriorização de vozes para adquirir mais prática.

Isso é o começo. Cabe a você dar o próximo passo. Agora, toda vez que enfrentar a adversidade, ouça cuidadosamente a explicação que tem para ela. Quando ela for pessimista, conteste-a vigorosamente. Use provas, alternativas, implicações e o critério de utilidades como balizas quando se autocontestar. Se necessário, recorra a artifícios para desviar sua atenção. Faça com que isso se torne um novo hábito para superar as explicações pessimistas automáticas que você costumava elaborar o tempo todo.

364

Capítulo 15

Otimismo Flexível

"Esperança" é a coisa com penas...
Que se aninha na alma...
E canta a melodia sem letra...
E nunca pára - nunca...

Emily Dickinson
No. 254 (c. 1861)

OS TEMORES QUE ME PERSEGUEM ÀS QUATRO HORAS DA MADRUGADA

mudaram nos últimos dois meses. Na verdade, toda a minha vida mudou. Tenho uma nova filha, Lara Catrina Seligman. Ela é uma beleza. Agora, enquanto bato à máquina, ela mama no peito da mãe, e a cada minuto pára, olha penetrantemente para mim (com os olhinhos azul-escuros engastados nas pupilas incrivelmente tingidas de um suave azul-celeste) e abre-se num sorriso. Sorrir é sua mais recente façanha. Seus sorrisos tomam conta de todo o seu rosto. Logo me vem à mente a baleiazinha que vi no inverno passado no Havaí, ao largo da costa de Big Island, tão feliz somente por estar viva, saltando fora d'água alegremente, enquanto seus pais, mais comedidos, montavam guarda. O sorriso de Lara é arrebatador, e é para mim que ela sorri às quatro

horas da madrugada.

O que é que o futuro lhe reserva? O que acontecerá com toda essa afirmação?

Uma enorme geração nova está nascendo. The New York Times informa que as

365

mulheres casadas americanas, de repente, estão duas vezes mais propensas a terem filhos do que há 10 anos. Essa nova geração é nossa afirmação do futuro. Mas será uma geração cercada de perigo - além, naturalmente, do perigo atômico, político e ambiental, do perigo espiritual e psicológico.

O perigo, entretanto, pode ter cura, e o otimismo aprendido pode ter um papel nessa cura.

A Depressão Revisitada

COMO VIMOS NO CAPÍTULO 4, A DEPRESSÃO ESTÁ EM ASCENSÃO DESDE

a Segunda Guerra Mundial. Os jovens de hoje têm 10 vezes mais probabilidades de sofrer depressão do que os avós deles tiveram na idade deles, e a

depressão acusa índices particularmente elevados entre as mulheres e os moços. Não há indícios de que a epidemia de depressão se atenuar, e meus temores das quatro da madrugada me dizem que esse é o verdadeiro perigo para Lara e sua geração.

Para explicar por que a depressão é tão mais comum atualmente, e por que a vida moderna nos países desenvolvidos torna seus filhos tão vulneráveis a esse mal insidioso, quero examinar primeiro outras duas tendências alarmantes: o crescimento do indivíduo e o declínio da coletividade.

O Crescimento do Indivíduo

A SOCIEDADE EM QUE VIVEMOS EXALTA O INDIVÍDUO. ELA ENCARA AS

alegrias e os dissabores, os sucessos e os fracassos do indivíduo com uma seriedade sem precedentes. Nossa economia floresce ao sabor dos caprichos do indivíduo. Nossa sociedade concede poder ao indivíduo que ele nunca desfrutou antes: a capacidade de modificar seu próprio pensamento. Pois esta é a era do controle pessoal. O indivíduo se expandiu a tal ponto que o desamparo individual é algo que se considera necessário remediar, em vez de aceitarmos a sorte que nos foi reservada na vida.

366

Quando a linha de montagem foi criada, no início do século, a princípio não apresentou problemas de controle pessoal. Só podíamos comprar geladeiras brancas porque a linha de montagem tornava mais lucrativo pintar todas as geladeiras da mesma cor. Nos anos 1950, entretanto, com o advento do transistor e do computador rudimentar, passamos a ter o privilégio da escolha, pois se tornou igualmente lucrativo incrustar pedras preciosas em cada centésima geladeira, caso houvesse mercado para ela. As máquinas inteligentes abriram um enorme mercado para a produção sob medida, um mercado que cresceu com a escolha individual. Agora, os blue jeans não são mais todos azuis; são confeccionados em dúzias de cores e centenas de modelos. Com as permutas das opções disponíveis, você pode escolher entre milhões de modelos de novos carros. Há centenas de tipos de aspirinas e de marcas de cerveja.

Para criar um mercado consumidor para tudo isso, a publicidade incentivou um grande entusiasmo pelo controle pessoal. O indivíduo com poder de

decisão, de escolha, e hedonisticamente preocupado, tornou-se um grande negócio. Quando o indivíduo dispõe de muito dinheiro para gastar, o individualismo torna-se uma visão do mundo poderosa e lucrativa.

Durante esse mesmo período, os Estados Unidos tornaram-se um país imensamente rico. Embora alguns milhões tenham ficado à margem da prosperidade, em média, os americanos têm mais poder aquisitivo do que qualquer outro povo através dos tempos. A riqueza hoje significa algo diferente do que significava alguns séculos atrás. Veja o exemplo do príncipe medieval: ele era abastado, mas a maior parte do que possuía era inalienável. Ele não podia vender suas terras e decidir comprar cavalos, da mesma forma que não podia vender seu título. Sua fortuna, ao contrário da nossa, não podia ser traduzida diretamente em termos de poder aquisitivo. Nossa riqueza, em contrapartida, está vinculada a uma espantosa variedade de escolhas que nos foram abertas pelo processo que produziu a geladeira incrustada de pedras preciosas. Temos mais comida, mais roupas, mais instrução, mais concertos e livros, mais conhecimento, e alguns chegam a dizer mais opções de amor, do que qualquer outro povo jamais teve.

Juntamente com essa escalada de expectativas materiais também ocorreu uma escalada do que é considerado aceitável no trabalho e no amor. Nosso trabalho era tido como satisfatório se garantia o presunto de casa. Hoje não é mais assim. Ele também precisa ter um sentido. Deve oferecer oportunidades

367

para você crescer. Deve lhe assegurar uma aposentadoria confortável. Os colegas de trabalho devem ter afinidades com você e os objetivos da companhia devem ser ecologicamente saudáveis.

O casamento hoje em dia também exige mais do que antigamente. Não é mais apenas uma questão de criar filhos. Nosso parceiro deve ser eternamente sexy e magro, bom de papo e bom de tênis. Essas expectativas inflacionadas têm origem na expansão da escolha.

Quem escolhe? O indivíduo, O indivíduo moderno não é o camponês de antanho, com um futuro estático, sem perspectivas. Ele (e agora ela, dobrando efetivamente o mercado) incorpora um elenco frenético de opções, decisões e preferências de compra e venda. E o resultado é um novo tipo de indivíduo, o indivíduo "maximizado".

O individualismo tem uma história. De uma forma ou de outra, ele se manifesta há muito tempo, suas características variando com o tempo e com a cultura. Da Idade Média ao fim da Renascença, o individualismo era mínimo; numa tela de Giotto, com exceção de Jesus, todos são iguais uns aos outros. No fim da Renascença, o indivíduo se expandiu, e em quadros de Rembrandt e de El Greco os espectadores não são mais idênticos, como se fizessem parte de um coro.

A expansão do indivíduo continuou em nossos dias. Nossa prosperidade e nossa tecnologia culminaram num indivíduo que escolhe, que sente prazer e dor, que impõe ação, que otimiza e satisfaz, e que tem até atributos raros - como estima e eficiência, confiança e controle. Eu chamo esse novo indivíduo, com uma preocupação absorvente por suas gratificações e perdas, de indivíduo maximizado, para distingui-lo do que ele substituiu, o indivíduo minimizado, ou ianque, o indivíduo com o pensamento de nossos avós. O indivíduo ianque, assim como o indivíduo medieval, fazia pouco mais do que se comportar; estava certamente menos preocupado com o que sentia. Sua preocupação era menos voltada para os sentimentos e mais para o dever.

Para melhor ou para pior, somos hoje uma cultura de indivíduos maximizados. Escolhemos livremente entre uma infinidade de produtos e serviços exclusivos e nos projetamos além deles para alcançarmos liberdades ainda mais requintadas. Com as liberdades, o pensamento complexo traz alguns perigos. O principal entre eles é a depressão maciça. Acredito que nossa epidemia de depressão é um produto do indivíduo maximizado.

368

Aprenda a ser otimista.txt

tido um efeito positivo, levando a uma fruição mais intensa da vida. Mas não foi assim que sucedeu. O crescimento do indivíduo em nossos dias coincidiu com a diminuição do senso comunitário e a perda de um propósito mais elevado. Esses dois fatores juntos demonstraram ser um solo fértil para a depressão.

O Declínio da Coletividade

A VIDA COMPROMETIDA TÃO-SOMENTE CONSIGO MESMO É UMA VIDA ESTÉRIL

Os seres humanos requerem um contexto de significado e de esperança. Tínhamos um amplo contexto, e quando fracassávamos, podíamos fazer uma pausa e descansar nesse cenário - nosso ambiente espiritual - e reavivar a noção de quem éramos. Chamo o cenário mais amplo de coletividade. Ela consiste de uma crença na nação, em Deus, na família de cada um de nós ou num propósito que transcende nossas vidas.

No último quarto de século verificaram-se eventos que enfraqueceram de tal forma nosso compromisso com entidades maiores a ponto de nos deixarem quase nus diante das amarguras comuns da vida. Como foi observado tantas vezes, os assassinatos, a Guerra do Vietnã e Watergate juntaram-se para destruir para muitos a idéia de que a nossa nação era um meio pelo qual podíamos realizar objetivos mais elevados. Aqueles de vocês que cresceram no início dos anos 1960 provavelmente tiveram a sensação que eu tive em 22 de novembro de 1963, ao ver nossa imagem do futuro ser apagada. Perdemos a esperança de que nossa cultura possa curar os males humanos. Talvez seja um lugar-comum, mas não deixa de ser bem observado que muitos da minha geração, por medo ou desespero, trocaram seu compromisso com carreiras no serviço público por carreiras nas quais pudessem ser pelo menos felizes.

A mudança do bem público para os bens privados foi reforçada pelos assassinatos de Martin Luther King, Jr., Malcolm X e Robert Kennedy. A Guerra do Vietnã ensinou aos um pouco mais jovens a mesma lição. A futilidade e a crueldade de uma década de guerra corroeram o compromisso da juventude com o patriotismo e com a América. E para aqueles que perderam a lição do Vietnã, foi difícil ignorar Watergate.

369

Por conseguinte, o compromisso para com a nação perdeu sua capacidade de nos dar esperança. Essa corrosão do compromisso, por sua vez, fez com que as pessoas procurassem satisfação dentro de si mesmas, se concentrassem em suas próprias vidas. Enquanto acontecimentos políticos anulavam o velho conceito de nação, tendências sociais anulavam as idéias de Deus e de família, como observaram os sociólogos. A religião ou a família poderiam ter restituído à nação seu papel de fonte supridora de esperança e de ideal, impedindo-nos de nos voltarmos para dentro. Mas, por uma coincidência infeliz, a corrosão da crença na nação ocorreu simultaneamente com uma queda dos valores da família e um declínio da fé em Deus.

Uma taxa de divórcio elevada, aumento da mobilidade e 20 anos de baixos índices de natalidade foram os responsáveis pela erosão da família. Devido aos frequentes divórcios, a família deixou de ser a instituição duradoura que foi um dia, um santuário inalterável a que podíamos sempre recorrer quando precisávamos de bálsamo para nossas feridas. A mobilidade fácil - a capacidade de cobrir de um momento para outro grandes distâncias - contribuiu para abalar a coesão da família. Finalmente, não ter muitos filhos ou apenas um - como é o caso de muitas famílias americanas - isola uma pessoa. A atenção extra que decorre quando os pais se voltam para um ou dois filhos somente, embora gratificante para as crianças a curto prazo (na verdade, aumenta o seu QI de meio ponto), a longo prazo dá-lhes a ilusão de que suas alegrias e seus desenganos são mais importantes do que realmente são.

Junte, portanto, a descrença de que o seu relacionamento com Deus conta, o enfraquecimento da sua crença no poder benevolente do seu país e a dissolução da família. Para onde podemos nos voltar em busca de identidade, de objetivo

Aprenda a ser otimista.txt

e de esperança? Quando precisamos de ferramentas espirituais, olhamos em volta e vemos que todos os sofás confortáveis de couro e as poltronas estofadas foram removidos e o que restou para nos sentarmos é uma pequena, frágil, cadeira de armar: o indivíduo. E o indivíduo maximizado, desprovido da proteção de qualquer compromisso com as coisas mais importantes da vida, é um estágio para a depressão.

Isoladamente, tanto um crescente individualismo quanto um declínio do coletivismo pode aumentar a vulnerabilidade à depressão. Na minha opinião, o fato de os dois terem coincidido na recente história dos Estados Unidos é a

370

razão de termos agora uma epidemia de depressão. O mecanismo através do qual ela opera é o desamparo aprendido.

Nos Capítulos 4 e 5, vimos que ao enfrentarem reveses que não podem controlar, os indivíduos tornam-se desamparados. E como este livro demonstrou, o desamparo torna-se irremediável e se transforma em depressão grave quando uma pessoa explica seus fracassos com motivos permanentes, abrangentes e pessoais.

A vida é inevitavelmente cheia de fracassos pessoais. Raramente conseguimos tudo aquilo a que aspiramos. Frustração, derrota e rejeição são experiências diárias. Numa cultura individualista como a nossa, que dá pouca importância ao que quer que seja além do indivíduo, uma pessoa encontra pouco apoio da sociedade quando ocorre uma perda pessoal. Sociedades mais "primitivas" fazem tudo ao seu alcance para estimular o indivíduo quando acontece uma perda, a impedir dessa forma que o desamparo se torne irremediável. O antropólogo e psicólogo Buck Schieffelin tentou, sem sucesso, descobrir um equivalente da depressão entre os indígenas kahili, da Nova Guiné, que ainda vivem na Idade da Pedra. Quando o porco de um kaluli foge e ele demonstra abatimento com a perda, a tribo lhe dá outro porco. A perda é compensada pelo grupo, e o desamparo não se torna irreversível, a perda não assume proporções de desespero.

Mas nossa epidemia de depressão não decorre meramente da falta de apoio da sociedade. De muitas formas, o individualismo extremo tende a maximizar o estilo explicativo pessimista, levando as pessoas a explicar falhas comuns com motivos permanentes, abrangentes e pessoais. O crescimento do individualismo, por exemplo, significa que provavelmente sou culpado pela falha - porque não existe mais ninguém além de mim. O declínio do coletivismo significa que a falha é permanente e abrangente. Na medida em que instituições benevolentes maiores (Deus, nação, família) não contam mais, os fracassos pessoais parecem catastróficos. Uma vez que, numa sociedade individualista, o tempo parece acabar com nossa própria morte, o fracasso individual parece permanente. Não há consolo para o fracasso pessoal. Ele contamina toda a nossa vida. Na medida em que instituições maiores exigem crença, qualquer insucesso pessoal parece menos eterno e menos abrangentemente pernicioso.

371

Mudando a Relação

PORTANTO, ESTE É O MEU DIAGNÓSTICO: A EPIDEMIA DA DEPRESSÃO DERIVA

do aumento significativo do individualismo e do declínio do compromisso com o bem comum. Isso significa que há duas saídas: primeira, mudar a relação entre o individualismo e o coletivismo; segunda, explorar a força do indivíduo maximizado.

Os Limites do Individualismo

O INDIVÍDUO MAXIMIZADO E SUAS ARMADILHAS NOS DIZEM ALGUMA COISA sobre o futuro a longo prazo do individualismo? Acredito que o individualismo

Aprenda a ser otimista.txt

desenfreado tem conseqüências tão negativas que, ao nos destruir, ele também é capaz de se autodestruir.

Uma coisa é certa: uma sociedade que exalta o indivíduo como a nossa faz,

será minada pela depressão. E à medida que se tornar evidente que o individualismo aumenta 10 vezes a depressão, o individualismo deixará de ser um credo tão atraente.

Um segundo e talvez mais importante fator é a falta de sentido. Não serei tolo a ponto de tentar definir sentido para você, mas uma condição para que haja sentido é a conotação com alguma coisa maior do que a gente. Quanto maior a entidade a que você se ligar, maior a significação que usufruirá. Na medida em que é difícil atualmente para os jovens levar a sério seu relacionamento com Deus, cumprir seus deveres com o país ou fazer parte de uma grande e sólida família, será muito difícil encontrar um sentido na vida.

O indivíduo, em outras palavras, é um lugar pouco adequado para o sentido.

Se um individualismo sem compromisso com o coletivismo produzir depressão e falta de sentido em escala maciça, então alguma coisa terá que ceder.

O quê? Uma hipótese é que o individualismo exagerado desaparecerá gradualmente, que o indivíduo maximizado reverterá ao indivíduo íntegro. Outra hipótese assustadora é que, a fim de esvaziar a depressão e alcançar significação,

372

abriremos mão precipitadamente das liberdades recém-conquistadas que o individualismo proporciona desistindo do controle pessoal e da preocupação com o indivíduo. O século XX está repleto de exemplos desastrosos de sociedades que fizeram exatamente isso para sanar seus males. O atual anseio pela religião fundamentalista através do mundo parece ser resposta.

As Forças do Indivíduo Maximizado

HÁ OUTRAS DUAS POSSIBILIDADES, AMBAS MAIS ESPERANÇOSAS. AMBAS exploram as forças do indivíduo maximizado. A primeira muda a relação entre o individual e o coletivo, expandindo seu compromisso com o coletivo. A segunda lança mão do otimismo aprendido.

A Caminhada Ética

EMBORA SUAS DEFESAS FOSSEM DESCONHECIDAS E PERMANECESSEM

intocadas até bem pouco tempo, o indivíduo maximizado não é indefeso: ele se auto-aperfeiçoa. Talvez, através do próprio processo de aperfeiçoamento, ele chegue a perceber que sua preocupação desordenada consigo mesmo, embora gratificante a curto prazo, é prejudicial ao seu bem-estar a longo prazo.

Entre as escolhas que o indivíduo maximizado possa fazer há uma que é paradoxal. Egoisticamente, como técnica de auto-aperfeiçoamento, ele pode resolver diminuir sua própria importância, sabendo que a depressão e a falta de sentido seguem-se à autopreocupação. Talvez pudéssemos conservar nossa crença na importância do indivíduo, diminuindo porém nossa preocupação com nosso próprio conforto e desconforto. Isso abriria espaço para uma vinculação com coisas mais grandiosas.

Mesmo que queiramos, um compromisso com o coletivo não vai surgir da noite para o dia numa cultura tão individualista quanto a nossa. Ainda existe muito individualismo. É necessário adotar uma nova tática.

Considere a caminhada. Muitos de nós passamos a praticá-la. Andamos pelos calçadões com qualquer tempo, e acordamos de madrugada para fazê-lo.

373

A atividade em si proporciona à maioria pouco ou nenhum prazer. Às vezes, chega a ser aborrecida e não raro penosa. Fazemos o sacrifício porque ele apela ao nosso permanente auto-interesse. Acreditamos que, a longo prazo, nos sentiremos melhor, viveremos mais, desfrutaremos de melhor saúde e seremos mais atraentes se nos impusermos essa flagelação diária. Um pouco de autonegação diária é substituída por uma permanente autovalorização. A partir do momento em que nos convencemos que a falta de exercício pode custar caro à nossa saúde e ao nosso bem-estar, a alternativa de praticar a caminhada tornou-se atraente.

O individualismo e o egoísmo apresentam uma situação totalmente paralela. A depressão, argumentei, decorre em parte de um compromisso exagerado com o individual e uma falta de compromisso com o bem comum. Esse estado de coisas é perigoso para nossa saúde e nosso bem-estar da mesma forma que a ausência de exercício e certos colaterais. A consequência da excessiva preocupação com nossos sucessos e fracassos e a falta de um compromisso sério com o coletivo é o aumento da depressão, saúde precária e vidas sem significado.

Como podemos - em nosso próprio interesse - atenuar nosso investimento em nós mesmos e fortalecer nosso investimento no coletivo? A resposta

talvez seja a "caminhada ética".

O sacrifício que implica dar aos outros e dedicar tempo, dinheiro e esforço

promovendo o bem comum não ocorre com naturalidade à atual geração. A preocupação com o número 1 é o que parece acontecer com naturalidade nos dias de hoje. Uma geração atrás, o descanso e a festa é que ocorriam naturalmente - o domingo ideal; porém nos convencemos de que é melhor abrir mão desses prazeres e agora passamos os domingos fazendo exatamente o contrário: exercitando-nos e fazendo regime. Grandes mudanças, portanto, são pelo menos possíveis.

Como podemos quebrar os hábitos arraigados de egoísmo que existem em nós e em nossos filhos? O exercício - não físico, mas moral - talvez seja a tática antidepressiva de que necessitamos.

Pense em adotar uma das seguintes práticas:

- Reserve 5% da sua renda tributável do ano passado para doativos, não para instituições de caridade como a United Way, que fazem o trabalho para você; você mesmo tem que dar o dinheiro, pessoalmente. Precisa fazer

374

saber aos possíveis contemplados entre as obras de benemerência em que estiver interessado que está disposto a doar 3 mil dólares (ou o que for), especificando os objetivos gerais. Terá que entrevistar beneficiários em potencial e decidir quem será favorecido. Você doará o dinheiro e acompanhará sua aplicação para uma conclusão bem-sucedida.

- Abra mão de alguma atividade que desenvolve regularmente para seu próprio prazer - comer fora uma vez por semana, assistir a um filme alugado na terça-feira à noite, caçar nos fins de semana do outono, entreter-se com vídeo games quando chega em casa do trabalho, comprar sapatos novos. Dedique esse tempo (equivalente a uma noite por semana) a uma atividade voltada para o bem-estar dos outros ou da comunidade: colabore na distribuição de uma sopa para os pobres ou numa campanha para eleger um conselho escolar, visite portadores de Aids, ajude a conservar um parque público, angarie fundos para a universidade onde estudou. Utilize o dinheiro que você economizou privando-se de uns tantos prazeres para fomentar essa causa.

- Quando um desabrigado lhe pedir dinheiro, converse com ele. Procure se certificar de que ele usará o dinheiro para fins construtivos. Se não tiver dúvida, dê nunca menos de cinco dólares. Freqüente lugares onde encontrará mendigos, fale com os desabrigados e dê dinheiro aos realmente necessitados. Passe três horas por semana fazendo isso.

- Quando ler notícias sobre particularmente heróicos ou desprezíveis, escreva cartas: cartas de aplauso para pessoas que possam tirar partido do seu apoio e cartas de repúdio para pessoas e organizações que mereçam

Aprenda a ser otimista.txt

sua execração. Complemente com cartas dirigidas a políticos e personalidades que possam agir diretamente. Reserve três horas por semana a essa tarefa. Aja com calma. Redija as cartas com o mesmo cuidado que dispensaria a um relatório decisivo para sua empresa.

- Ensine seus filhos a se desprenderem das coisas materiais. Faça com que eles ponham de lado um quarto de suas mesadas para donativos. Elas devem descobrir uma pessoa necessitada ou um projeto para darem o dinheiro pessoalmente.

Não é necessário fazer isso com um espírito de renúncia. É perfeitamente razoável que o faça porque é bom para você, independentemente do seu efeito sobre o bem comum.

375

Pode ser contra-argumentado que esse contato direto com os desfavorecidos da sorte possa ser depressivo, e, se é da depressão que se pretende fugir, talvez seja melhor procurar o convívio com os ricos e os belos em Acapulco, em vez de quebrar lanças para conseguir um teto para um desabrigado. Pode-se admitir que visitar doentes terminais com Aids uma vez por semana é uma receita infalível para uma depressão semanal. E não há como negar que para algumas pessoas isso seria inevitável. Mas eu diria que a exposição ao sofrimento humano, embora triste, não é "depressiva", no sentido em que usamos o termo neste livro. O que é verdadeiramente deprimente é nos imaginarmos enredados num mundo habitado por monstros - as figuras grotescas dos miseráveis, as vítimas macilentas da Aids, e assim por diante. Entretanto, voluntários experientes revelam que a maior surpresa para eles tem sido a sensação de "prazer" que o seu trabalho lhes proporciona. Descobrem, através do contato, que os pobres e os enfermos não são monstros mas sim seres muito humanos; que o heroísmo modesto entre os deserdados da vida é a regra e não a exceção; que, embora o que lhes é dado ver como voluntários os entristeça, não se sentem deprimidos; e que quase sempre ficam profundamente comovidos. É reconfortante ver em primeira mão que entre os teoricamente desamparados existe não raro um incrível nível de domínio, espiritual e psicológico.

Se você se engajar numa atividade a serviço da coletividade por algum tempo, ela adquirirá um sentido para você. Você poderá constatar que fica deprimido com menos facilidade, que adocece menos freqüentemente e que se sente melhor agindo em prol do bem comum do que fruindo certos prazeres individuais. E o que é mais importante, o vazio que você sente, a falta de sentido que o individualismo desmedido alimenta, começará a ser preenchido.

Nesta era de escolha, essa escolha é certamente sua.

Otimismo Aprendido

A SEGUNDA MANEIRA DE EXPLORAR AS FORÇAS DO INDIVÍDUO MAXIMIZADO

tem sido o assunto deste livro. Vimos ao longo de sua leitura como a depressão decorre de uma maneira pessimista de pensar sobre o fracasso e a perda.

Aprender a pensar de modo mais otimista quando falharmos nos confere uma

376

habilidade permanente para afastar a depressão. Também pode nos ajudar a realizar mais e ter melhor saúde.

Entretanto, sustentar que podemos aprender o otimismo não teria muito sentido face ao crescimento do indivíduo maximizado. Uma sociedade que via a depressão como uma decorrência de maus genes ou de má biologia não teria maior empenho em modificar o que pensamos quando falharmos. Uma

Aprenda a ser otimista.txt

sociedade que vê o indivíduo como uma entidade mínima não se interessaria muito por psicologia, em primeiro lugar. Mas quando uma sociedade exalta o indivíduo, como acontece com a nossa, os pensamentos do indivíduo e suas conseqüências tornam-se objeto de estudos científicos cuidadosos, e de terapia e auto-aperfeiçoamento. Esse indivíduo aperfeiçoado não é uma quimera. Como vimos, seu próprio nível de otimismo pode modificar profundamente o que lhe acontecerá, e o seu otimismo, por sua vez, pode ser modificado.

A geração de minha filha Lata, se a sorte ajudar, poderá considerar a depressão como uma decorrência da maneira como pensamos e, mais importante ainda, poderá considerar a maneira como pensamos modificável. Um dos grandes esteios do indivíduo maximizado é que ele acredita que o indivíduo seja capaz de mudar a maneira como pensa. E essa crença permite que a mudança ocorra.

Não acredito que o otimismo aprendido isoladamente estancará a onda de depressão em termos abrangentes de uma sociedade. O otimismo é apenas um adjunto útil da sabedoria. Por si só, ele não pode dar sentido às coisas. O otimismo é um instrumento para ajudar o indivíduo a atingir as metas que se propôs. É na escolha das metas que o sentido - ou o vazio - reside. Quando o otimismo aprendido for acoplado com um compromisso renovado em relação à coletividade, nossa epidemia de depressão e de falta de sentido poderá terminar.

Otimismo Flexível

NÃO PODE HAVER DÚVIDA QUANTO A ISSO: O OTIMISMO É BOM PARA NÓS.

Também é mais divertido: o que se passa em nossa cabeça a cada minuto é mais agradável. Mas o otimismo em si não pode remediar a depressão, o fracasso e a saúde precária que constituíram o tópico deste livro, O otimismo não

377

é uma panacéia. Como vimos nestas páginas e capítulos anteriores, ele tem seus limites. Por exemplo, pode funcionar melhor em algumas culturas do que em outras. Por outro lado, pode nos impedir, às vezes, de ver a realidade com a devida clareza. Finalmente, pode ajudar algumas pessoas a se eximirem da responsabilidade por suas faltas. Mas esses limites não passam de limites. Eles não anulam os benefícios do otimismo; ao contrário, eles o colocam na perspectiva correta.

No Capítulo 1, falamos de duas maneiras de encarar o mundo: a otimista e a pessimista. Até agora, se você era pessimista, não teve outra chance a não ser conviver com o pessimismo. Você deve ter tido depressões freqüentes. O seu trabalho e a sua saúde devem ter se ressentido. O tempo devia estar sempre nublado na sua alma. Em troca, você deve ter adquirido um sentido mais agudo da realidade e um sentido mais forte de responsabilidade.

Você agora tem uma escolha. Se aprender otimismo, você pode resolver usar suas técnicas sempre que precisar delas - sem se escravizar a elas.

Por exemplo, digamos que você aprendeu bem as técnicas. Quando enfrentar reveses e contrariedades, agora pode reduzir a depressão contestando os pensamentos catastróficos que costumavam atormentá-lo. Surge um novo revés. Sua filha, chamemo-la de May, está no jardim-de-infância. May é a mais jovem e menor aluna da classe. Ela corre o risco de ser mais imatura do que suas colegas ano após ano. Sua professora quer que ela repita o ano. E você agora está preocupada com essa possibilidade. Repetir um ano é sempre uma perspectiva deprimente.

Caso queira, você pode invocar uma série de argumentos que a levarão a concluir que ela deve passar para o primeiro ano. Ela tem um QI muito elevado, seu talento musical está muito acima do nível do jardim-de-infância e ela é muito bonitinha. Mas você pode preferir contestar tudo isso. Você poderá dizer que esse é um dos momentos em que é preciso ver as coisas com uma clareza impiedosa, e não uma ocasião para afastar sua própria depressão. O futuro de sua filha está em jogo. O ônus de estar errado, no caso, sobrepõe a importância de combater seu próprio abatimento. É a hora de fazer um balanço.

Você pode decidir não contestar seus pensamentos pessimistas.

O que você tem agora mais liberdade - uma escolha adicional. Você pode usar o otimismo quando julgar que menos depressão, ou mais realização, ou melhor saúde é a questão. Mas você pode preferir não usá-lo quando julgar

378

que uma visão clara é indispensável. O otimismo aprendido não corrói seu senso dos valores nem sua capacidade de julgamento. Ao contrário, ele o libera, para que você possa utilizar um instrumento que lhe permitirá melhor alcançar seus objetivos. Ele lhe facultará tirar melhor partido da sabedoria que você acumulou ao longo de uma vida de embates.

E o que dizer do otimista nato? Até agora, ele era quase tão escravo das tiranias do otimismo quanto o pessimista o era das tiranias do pessimismo. Ele gozava de grandes benefícios: menos depressão, melhor saúde, maior nível de realização. Tinha até mais possibilidades de ser escolhido para um cargo eletivo na administração pública. Mas ele pagou um preço: ilusões benignas, senso de responsabilidade mais fraco. Até agora.

O otimista também se sente livre pela consciência do que o otimismo é capaz de fazer e como ele funciona. Ele também pode invocar seus valores e seu julgamento, e dizer a si mesmo que o momento não comporta seus eficientes métodos de contestar pensamentos lúgubres. O momento é de mantê-los sob vigilância. Agora, ele pode decidir se convém ou não usar suas táticas de contestação, uma vez que conhece seus benefícios e seu preço.

Portanto, os benefícios do otimismo não são ilimitados. O pessimismo tem um papel a desempenhar, tanto na sociedade em geral quanto em nossas próprias vidas; devemos ter a coragem de suportar o pessimismo quando sua perspectiva é válida. O que preconizamos não é um otimismo cego, mas sim um otimismo flexível - otimismo com os olhos abertos. Devemos poder usar o senso agudo da realidade de que dispõe o pessimismo quando dele precisarmos, mas sem termos que mergulhar nos seus sombrios meandros.

Os benefícios deste tipo de otimismo são, eu acredito, sem limites.

379

380

Agradecimentos

Há quatro pessoas sem as quais este livro não teria se materializado.

Em primeiríssimo lugar: Tom Congdon. Quando finalmente me decidi a escrever um livro que tentaria explicar ao leigo o campo do controle pessoal, sabia que precisaria de ajuda. Sou suficientemente vaidoso para acreditar que o meu estilo técnico é bastante bom, mas escrever diálogos, fazer suspense, caracterizar cientistas que conheci eram tarefas para além de tudo o que fizera até então. Encontrei-me com Tom e consegui convencê-lo a trabalhar comigo. Tom não só reescreveu a maior parte das frases deste livro, como me ajudou a reorganizá-lo. Ele contestou idéias que passaram despercebidas aos profissionais da área e me levou a repensá-las. Melhor do que tudo, quando o espírito esmorecia, os editores torciam o nariz, as idéias secavam, Tom estava sempre presente para animar, apoiar e contribuir. E se tornou um amigo.

Dan Oran, presidente da Foresight, mc., insistiu para que eu escrevesse este livro. Eu protelei. Muita coisa para fazer: experiências sobre controle pessoal ainda não tentadas, muitos manuais para prevenção da depressão a serem elaborados, doenças infecciosas a serem testadas, outros extratos sociais para pesquisar no que se refere ao otimismo. Ele tornou a proposta mais palatável oferecendo-se a escrevê-lo comigo. Mas na medida em que me fez

Levar o projeto cada vez mais a sério, dei-me conta de que era a história do trabalho de toda a minha vida, e, já que era responsável por isso, resolvi ser o único autor.

381

Dan também me apresentou a Richard Pine, que se tornou meu agente. Li no The New York Times que os agentes são aquelas pessoas "que nunca respondem às ligações telefônicas". Não é o caso de Richard. Ele é o sonho de um autor. Leu cada palavra deste livro pelo menos quatro vezes. Não foram poucas as palavras que sugeri que fossem mudadas. No fim do nosso primeiro encontro, sentindo minha hesitação, Richard disse: "Rezo por este livro. Ele é da mesma essência com que são feitas as religiões."

Fiquei pasmo e repeti essa extraordinária declaração ao meu novo sogro, um industrial inglês reservado, Dennis McCarthy, na semana seguinte. "Quanto a isso, nada posso lhe dizer", retrucou ele, "mas pense nas grandes companhias. Uma companhia bem-sucedida sempre tem um departamento de pesquisas e outro de desenvolvimento. Você passou os últimos 25 anos fazendo pesquisas básicas sobre controle pessoal e mais recentemente iniciou sua fase de desenvolvimento. Este livro, ao fornecer idéias básicas ao leigo que quer saber como levar uma vida mais racional, é desenvolvimento de primeira ordem." Nesse momento, decidi escrever o livro. Durante o ano e meio que se seguiu, foi praticamente tudo o que fiz. Dennis também me deu sugestões inestimáveis para os capítulos que abordam o mundo dos negócios.

Inúmeras outras pessoas fizeram contribuições muito úteis sobre o original como um todo ou boa parte dele.

Primeiramente, meu editor na Alfred A. Knopf mc., Jonathan Segal.

Jonathan não se preocupava apenas com o estilo. Fez, igualmente, cuidadosas observações quanto ao conteúdo. Recomendou-me, por exemplo, que enfatizasse o otimismo flexível. "Você não há de querer que as pessoas se tornem prisioneiras do otimismo, da mesma forma que o foram do pessimismo. Para que serve o pessimismo? Em que circunstâncias as pessoas devem recorrer a ele e não ao otimismo?" E muitas outras indagações desse teor. Graças às intervenções de Jonathan, o livro tornou-se mais substancioso.

Logo a seguir, Karen Reivich. Karen escreve diálogos maravilhosamente. Pedi-lhe que, a partir da sua experiência no planejamento e administração de seminários na Foresight, escrevesse alguns sobre a mudança do estilo explicativo. Muitos dos diálogos entre terapeuta e paciente, mãe e filho, são fruto da experiência ou da fértil imaginação de Karen. Ela também discutiu longamente comigo o título (e subtítulo) e ajudou a selecionar os poemas.

382

Faço votos para que Karen se torne psicóloga. Tom Congdon quer transformá-la em escritora. Nós dois temos a maior admiração pelo seu talento.

Peter Schulman vem trabalhando comigo há oito anos como administrador de minhas pesquisas científicas e é vice-presidente de operações da Foresight, mc. Diversas vezes, durante a elaboração deste livro, procurei Peter e pedi-lhe que analisasse mais dados. "Por quantos pontos na avaliação final os otimistas de West Point derrotaram os seus colegas pessimistas?" "A equipe especial de vendas da Prudential é tão eficiente quanto a da Metropolitan Life?" E muito mais. As respostas de Peter foram sempre rápidas, cuidadosas e muitas vezes brilhantes.

Minha filha, Amanda Seligman, aluna da Universidade de Princeton, leu o esboço do primeiro terço do original e me ajudou a dar-lhe forma.

Terry Silver, minha secretária, me ajudou de tantos modos que seria impossível mencionar todos.

Finalmente, os 20 alunos universitários e oito graduados que freqüentaram

meu seminário na Universidade da Pensilvânia, em 1989-90, e leram a primeira versão integral. Muitos deles fizeram comentários úteis.

Aprenda a ser otimista.txt

Um grande número de pessoas contribuiu em determinados capítulos. Sou grato às seguintes, a maioria das quais me permitiram colaborar com elas ou seu trabalho inspirou diretamente o meu:

Capítulo 1. Para dar o pontapé inicial, pedi a ajuda de diversos escritores tarimbados. Ralph Keyes, Carol Stillman e Bob Trotter leram o primeiro esboço e todos me apontaram o caminho certo.

O Capítulo 2 narra a história do desamparo aprendido. Embora suas contribuições tenham sido devidamente registradas no próprio capítulo, Steve Maier, Bruce Overmier, Dick Solomon e Don Hiroto merecem um destaque especial como as principais forças que ajudaram a criar e orientar esse campo. O National Institute of Mental Health, a National Science Foundation, a Guggenheim Foundation e a Woodrow Wilson Foundation, todos, apoiaram meu trabalho durante esse período.

O Capítulo 3 discute o estilo explicativo, o conceito originou-se com Lyn Abramson, Chris Peterson, John Teasdale e Judy Garber. A sua história é contada nesse capítulo. Karen Reivich ajudou a criá-lo e a formatá-lo nesse

383

capítulo. Ao National Institute of Mental Health (particularmente a Jack Maser e Bob Hirschfeld) que apóia meu trabalho há mais de 20 anos, e à National Science Foundation cabe um agradecimento especial. O Center for Advanced Study in the Behavioral Sciences também me emprestou seu apoio nesse período.

Os Capítulos 4 e 5 abordam a depressão. Aaron Beck e Albert Ellis devem ser reverenciados por terem desmistificado a depressão, retirando-a da escuridão para colocá-la na penumbra. Juntamente com Dean Schuyler e Mickey Stunkard, Beck foi o mentor que me mostrou como a depressão podia ser curada. Gerry Klerman, Myrna Weissman, Janice Egeland e Buck Schieffelin, todos fizeram importantes contribuições para a compreensão da depressão tal como é encontrada no mundo inteiro. Lenore Radloff desenvolveu o CES-D (Center for Epidemiological Studies-Depression). Steve Hollon, Rob DeRubeis e Mark Evans levaram a efeito o estudo definitivo da terapia cognitiva para a depressão e sou grato a eles por sua colaboração. Susan Nolen-Hoeksema criou e testou a teoria da ruminação e as diferenças da depressão de acordo com o sexo. O National Institute of Mental Health patrocina meu trabalho nessa área. É preciso divulgar que sem o apoio dessa instituição a centenas de cientistas

no campo dos distúrbios afetivos a depressão seria um mistério insondável. A humanidade deve ser grata a essa notável instituição norte-americana.

O Capítulo 6 é sobre o êxito no trabalho, e a Metropolitan Life Insurance

também é a organização onde muitas das idéias foram testadas e viabilizadas. Sou particularmente agradecido a Dick Calogero, que foi meu paciente-colaborador durante sete anos, a John Creedon, que tornou tudo possível, a Howard Mase e Bob Crimmins, que lideraram a carga, a Ai Oberlander, Joyce Jiggetts, Yvonne Miesse e aos cerca de 200 mil candidatos e corretores que se submeteram ao ASQ (Questionário de Estilo de Atribuição). Amy Semmel, ainda estudante, ajudou a elaborar o Questionário de Estilo de Atribuição original. Gostaria de assinalar a

significativa contribuição de Mary Anne Layden na criação desse questionário. Incontáveis reuniões entre Amy Semmel, Lyn Abramson, Lauren Alloy, Nadine Kaslow e eu o aperfeiçoaram. Depois, levamos anos para viabilizá-lo.

John Riley me apresentou aos líderes da indústria de seguros, e Dan Oran e Peter Schulman, da Foresight, mc., administraram os estudos e analisaram as descobertas. Robert Deli é um grande exemplo do que significa ser um "corretor especial", e lhe sou reconhecido por ter me permitido reproduzir sua história.

384

Também agradeço aos muitos candidatos e corretores da Mutual de Omaha, da Prudential e da Reliance que preencheram o ASQ.

Dennis McCarthy fez observações pertinentes sobre otimismo e indústria.

Aprenda a ser otimista.txt

Lauren Alloy e Lynn Abramson são os psicólogos que mais contribuíram para modelar o campo do realismo depressivo.

Os Capítulos 7 e 8 focalizam pais e filhos. Nadine Kaslow e Richard Tanebaum lideram o caminho para a criação do CASQ (Questionário do Estilo de Atribuição das Crianças). As pesquisas de Carol Dweck sobre crianças em idade escolar e o desamparo abriram o caminho da realização e do estilo explicativo. Chris Peterson inventou a técnica da Análise do Conteúdo de Explicações Textuais (CAVE) e Glen Elder inspirou sua primeira aplicação a partir de dados históricos. O Social Development Research Council Committee on Life Span Development (Comitê do Conselho de Pesquisa de Ciência Social sobre o Desenvolvimento do Espectro de Vida), dirigido por Matilda Riley, Bert Brim, Paul Baltes, Dave Featherman e Judy Dunn, fomentou e inspirou nossos estudos longitudinais sobre crianças. O National Institute of Mental Health financiou os estudos.

Joan Girgus e Susan Noller-Hoekesema têm sido as principais colaboradoras no campo do estilo explicativo e da depressão nas crianças. Ambas leram e fizeram

modificações substanciais no Capítulo 8. As Secretarias de Ensino das municipalidades de Princeton, Trenton e East Windsor, em Nova Jersey, permitiram indulgentemente que testássemos os alunos de suas escolas durante os últimos cinco anos. Somos muito gratos aos professores, pais, administradores, e, principalmente, à garotada da rede escolar dessas localidades. Cindy Fruchtmann e Gilda Paul conduziram os estudos. Willis Stetson e os funcionários da área de admissão da Universidade da Pensilvânia; e Dick Butler, Bob Priest e William Burke, da Academia de West Point, foram generosos colaboradores. Meu filho, David Seligman, ajudou-me a ministrar o teste em West Point.

Muitos de meus alunos me deram bons conselhos sobre o meu enfoque um tanto ingênuo ao aconselhar casais belicosos a não brigar. Lisa Jaycox, Deborah Stearns, Jane Eisner, Greg Buchanan, Nicholas Maxwell, Karen Revich e Jane Gilham leram esse capítulo cuidadosamente e me levaram a mudar minha abordagem sobre o assunto.

O Capítulo 9 é sobre esportes. Chris Peterson desenvolveu o primeiro trabalho sobre o estilo explicativo no esporte. David Rettew, Karen Revich e

385

David Seligman trabalharam longa e arduamente esses estudos. David Rettew deu origem ao estudo sobre a National League. As compilações das estatísticas sobre o beisebol do Elias Sports Bureau são uma maravilha. Susan Noller-Hoekesema conduziu os estudos sobre os nadadores de Berkeley. Agradecimentos especiais para Nort e Karen Moe Thornton, treinadores de natação de Berkeley, e principalmente para os atletas de ambos os sexos das equipes de natação de Berkeley.

A saúde é o tema do Capítulo 10. Madelon Visintainer, Joe Volpicelli, Steve Maier, Leslie Kamen e Judy Rodin fizeram o trabalho inicial sobre desamparo aprendido, estilo explicativo e saúde. Chris Peterson e George Vaillant dirigiram o estudo sobre o estilo explicativo e saúde com relação ao espectro de vida. Judy Rodin e Sandy Levy são as mentoras e inspiradoras dos estudos MacArthur sobre saúde, sistema imunológico e personalidade. T. George Harris não se cansou de lembrar a importância desse trabalho e foi um dos responsáveis para que o mundo tomasse conhecimento dele. As almas generosas e intrépidas da MacArthur Foundation e do National Institute on Aging financiaram esse trabalho.

O Capítulo 11 versa sobre política, cultura e religião. Harold Zullow foi

a ponta da lança sobre a política americana. Eu o estimulei. Gabrielle Oettingen, por sua vez, foi o cérebro por trás do trabalho sobre o estilo explicativo na cultura. Também a estimulei a prosseguir. Eva Morawska e Gabrielle conduziram os estudos sobre judaísmo e ortodoxia na Rússia. Dan Goleman sugeriu a previsão das eleições primárias de 1988 e Alan Kors, há quase 20 anos, afirmou insistentemente que era possível uma psico-história rigorosa e antecipatória. (Também foi Alan quem declarou, quando o meu livro *Helplessness* foi publicado em 1975, que esperava que o próximo fosse sobre o oposto. E é.) Jack Rachman foi quem me levou às lojas de apostas em Edimburgo.

Os Capítulos 12, 13 e 14 são sobre a maneira de modificar o estilo

explicativo. Art Freeman e Steve Hollon lideraram o trabalho que transformou os princípios de Beck sobre terapia cognitiva com pessoas deprimidas em exercícios e oficinas com pessoas não-deprimidas num contexto preventivo. Dan Oran e Karen Reivich administraram esses projetos e fizeram importantes contribuições intelectuais para o seu conteúdo. Tim Beck e Albert Ellis fundaram esse novo campo e muitas de suas idéias foram a ele incorporadas.

386

Ed Craighead e Robert DeMonbreun redigiram o primeiro programa de prevenção para crianças há quase 15 anos, quando ainda não havia chegado sua hora. Susan Nolen-Hoeksema e Judy Garber também desempenharam um papel importante para que a depressão nas crianças fosse devidamente compreendida, e fizeram sugestões úteis para o Capítulo 13.

A Metropolitan Life, de um modo geral, e Dick Calogero, Howard Mase, Bob Crimmins, Yvone Miesse, Joyce Jiggetts e John Creedon, em particular, tiveram papéis preponderantes em nossos estudos sobre a maneira de mudar o estilo explicativo na indústria. Sou especialmente grato aos corretores de seguros que participaram dos seminários da Foresight.

O capítulo quinze trata do futuro e agradeço a Lara Catrina Seligman pelo simples fato de pertencer a ele. T. George Harris me intimou a escrever sobre depressão e individualismo, e o convite da American Psychological Association para proferir a palestra no G. Stanley Hall, em 1988, proporcionou a primeira oportunidade à formulação desses pensamentos. Barry Schwartz, meu parceiro de bridge e fonte de emulação intelectual há mais de 20 anos, foi a alavanca que me levou a repensar os temas do egoísmo e do individualismo.

Finalmente, resta consignar duas influências globais em minha vida e nas origens deste livro. O Departamento de Psicologia da Universidade da Pensilvânia tem sido o lar e o esteio de todo esse trabalho há 25 anos. Tenho uma dívida de gratidão que jamais poderei pagar para com meus professores, meus alunos e meus colegas da velha e gloriosa Penn.

A cima de tudo, quero agradecer a Mandy McCarthy, mãe de Lara, minha mulher. O seu amor, a sua amplitude intelectual e o seu inquebrantável apoio permitiram que este livro acontecesse.

24 de janeiro de 1990

387

388

Notas explicativas

Capítulo 1

p. 32 Em 1959, Noam Ghomsky: N. Chomsky, Análise do comportamento verbal por B. F. Skinner, Language, 35(1959), 26-58.

p. 33 Essas liberdades: Gerald Klerman, durante seu mandato como administrador da Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration (ADAMHA) patrocinou diversos estudos em larga escala para determinar o volume de doenças

mentais existentes nos Estados Unidos. Em "The Age of Melancholy?", Psychology Today, abril de 1979, pp. 37-42, Klerman apresenta alguns dados estatísticos alarmantes sobre o predomínio da depressão nos dias de hoje.

Até recentemente: Sigmund Freud apresenta a teoria psicanalítica no especulativo porém fascinante trabalho "Luto e melancolia", na Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, ed., e trad. J. Strachey, Vol. 14 (Londres: Hogarth Press, 1957; publicada originalmente em 1917), 237-58. Freud estabelece uma distinção entre luto, uma manifestação normal, e melancolia, um distúrbio mental. Em contrapartida, uma pesquisa psicológica moderna destaca a continuidade das duas condições.

p. 35 A outra concepção, mais aceitável: Dois trabalhos úteis de adeptos da posição biomédica são Moodswing (Nova York: William Morrow, 1975), de R. R. Fieve, e, mais técnico, Diagnosis and Treatment of Psychiatric Disorders (Baltimore: Williams and Wilkins, 1969), de D. F. Klein e J. M. Davis.

389

p. 40 Cada um de nós tem: Sou grato a Robertson Davies por seu maravilhoso ensaio "What Every Girl Should Know", em One Half of Robertson Davies (Nova York: Viking, 1977), particularmente pela feliz expressão "a palavra no coração". Aliás, sou grato a ele por muitas outras coisas.

Capítulo 2

p. 46 São os cachorros: As experiências de transferência demonstraram em última análise que o condicionamento pavloviano podia energizar ou inibir o aprendizado instrumental (veja R. A. Rescorla e R. L. Solomon, "Two-Process Learning Theory: Relationship Between Pavlovian Conditioning and Instrumental Learning", Psychological Review, 74 [1967], 151-82).

p. 49-57 Voltei ao laboratório: Uma descrição mais ampla e uma bibliografia completa sobre experiências de desamparo com animais são encontradas em Helplessness: On Depression, Development and Death (São Francisco: Freeman, 1975), de M. Seligman. Veja também "Learned Helplessness: Theory and Evidence", Journal of Experimental Psychology: General, 105 (1976), 3-46, de S. E. Maier e M. Seligman.

p. 56 Quando conceitos universais se chocam: O relato de um debate de diversos dias entre opiniões behavioristas e cognitivas sobre desamparo aprendido foi publicado em Behavior and Therapy 18 (1980), 459-512, Decida por você quem venceu. As tentativas acrobáticas dos behavioristas, Uma descrição do papel dos epíscopos pode ser encontrada em The Copernican Revolution: Planetary Astronomy in the Development of Western Thought (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1957), 59-64, de T. Kuhn.

p. 59 Segundo as descobertas de Hiroto: Veja "Locus of Control and Learned Helplessness", Journal of Experimental Psychology, 102 (1974), 187-93, de D. S. Hiroto.

Capítulo 3

p. 72 Esse enfoque chocava-se Para um relato do papel que a teoria da atribuição

desempenha em situações de realização veja "Perceiving the Causes of Success and Failure" (Morristown, N. J.: General Learning Press, 1971), de B. Weiner, L. Frieze, A. Kukla, L. Reed, S. Rest e R. M. Rosenbaum; e a

390

monografia clássica "Generalized Expectancies of Internal Versus External Control of Reinforcement", em Psychological Monographs, 80 (1966) (1, todo o No 609), de Julian Rotter.

p. 75 Nesse momento: A edição especial do Journal of Abnormal Psychology, 87 (1978) reproduziu a reformulação de Abramson, Seligman e Teasdale e de 12 outros artigos, quase todos criticando a teoria original do desamparo, e algumas réplicas e tréplicas acaloradas.

Desde essa época, foram publicadas centenas de artigos e teses doutorais sobre estilo explicativo, desamparo aprendido e depressão. Essa literatura maciça

tem sido controversa, mas o consenso é de que o estilo explicativo pessimista e a

depressão são fortemente relacionados, como estabelece a teoria. O artigo "Attributional Style in Depression: A Meta-analytic Review", publicado no Journal of

Personality and Social Psychology, 50 (1986), 974-91, de autoria de P. Sweeney, K.

Anderson e S. Bailey, analisa 104 estudos excluindo todos os do meu laboratório. "Attributions and Depression: Why is the Literature So Inconsistent?", Journal of Personality and Social Psychology, 54 (1988), 880-9, de C. Robins, conclui que estudos que não encontraram a correlação pessimismo-depressão prevista de forma consistente usaram inadequadamente amostras inexpressivas.

O trabalho "Attributional Style Questionnaires", de H. Temen e S.

Herzberger,

publicado em Test Critiques, Vol. 4 (1986), 20-30, dos editores J. Keyser e R. C.

Sweetland, analisa a história e o uso do questionário.

p. 82 Termos ou não termos esperança: A versão mais atualizada da teoria da esperança é reproduzida no trabalho de L. Y. Abramson, G. I. Metalsky e L. B. Alloy, "Hopelessness Depression: A Theory-Based Process-Oriented Sub-type of Depression", Psychological Review, 96 (1989), 358-72.

p. 87 Há um assunto: O conflito entre a autocensura e a responsabilidade, de um lado, e o desamparo, do outro, foi discutido pela primeira vez num trabalho muito lúcido sobre depressão de L. Y. Abramson e H. Sackheim - "A Paradox in Depression: Uncontrollability and Self-blame", Psychological Bulletin, 84 (1977), 838-51.

Como, perguntam eles, é possível a uma pessoa deprimida acreditar ao mesmo tempo que ela é culpada pelas tragédias da sua vida e que é desamparada?

391

Capítulo 4

A mais esclarecedora referência geral que conheço sobre depressão ainda é o clássico de Aaron T. Beck, de 1967, Depression (Nova York: Hoeber). Dois excelentes guias para tratamento são Reason and Emotion in Psychotherapy (Nova York: Stuart, 1962), de Albert Ellis, e Cognitive Therapy of Depression: A Treatment Manual, de A. T. Beck, A. J. Rush, B. F. Shaw e G. Emery (Nova York: Guilford, 1979).

p. 89 Quando nos encontramos num estado pessimista: Para desvendar as funções de objetos complicados do dia-a-dia, veja *The Way Things Work* (Dorling Kindersley, 1988), de David Macaulay.

p. 90 A depressão bipolar sempre: "Twin Studies of Affective Illness" – *Archives of General Psychiatry*, 33 (1976), 1476-8, de M. G. Allen.

p. 93 Aaron Beck: O diálogo sobre o papel de parede é reproduzido de *Cognitive Therapy of Depression*, 130-1, de Aaron Beck.

p. 95 Qual o grau de sua depressão: O Teste CES-D (Center for Epidemiological Studies-Depression) é largamente usado no inventário dos sintomas da depressão. Escala CES-D: uma escala de depressão auto-reportada usada em pesquisas realizadas junto à população. *Applied Psychological Measurement*, (1977), 385-401.

p. 100-3 Quando você fizer o teste: Em "The Age of Melancholy?" (*Psychology Today*, abril de 1979, 37-42) Gerald Klerman apresenta alguns dados estatísticos alarmantes sobre o predomínio da depressão e cunha a expressão "Era da Melancolia". Os dois principais estudos que detectaram a epidemia de depressão são "Lifetime Prevalence of Specific Psychiatric Disorders in Three Sites", *Archives of General Psychiatry*, 41(1984), 949-58, de L. Robins, J. Helzer, M. Weissman, H. Orvaschel, E. Gruenberg, J. Burke e D. Regier; e "Birth Cohort Trends in Rates of Major Depressive Disorder among Relatives of Patients with Affective Disorder", *Archives of General Psychiatry*, 42 (1985), 689-93, de G. Klerman, Lavori, J. Rice, T. Reich, J. Endicott, N. Andreasen, M. Keller e R. Hirschfeld. Ambos são autêntica mina de ouro para os estudiosos da anormalidade.

Minha única discordância desses importantes estudos é que seus autores, biomedicamente inclinados, indicam uma "interação gene-ambiente ao longo do tempo" gerando muita depressão nos dias de hoje. Não encontro provas nos seus dados que justifiquem uma interação; ao contrário, o efeito parece ser puramente ambiental. Tanto os que são geneticamente vulneráveis (os parentes) quanto o público em geral parecem ser atingidos pela depressão em proporções muito maiores recentemente.

392

p. 102 Não somente uma grave depressão: A descoberta de que a depressão agora começa mais cedo resultou da compilação matemática dos dados do trabalho de T. Reich, P. Van Herdewegh, J. Rice, J. Mettaney, G. Klerman e J. E. Endicott - "The Family Transmission of Primary Depressive Disorder", *Journal of Psychiatric Research*, 21(1987), 613-24.

p. 104 Wilbur e Orville: Sou grato a Seymour Papert, que fez essa inteligente observação sobre modelagem por volta de 1970 aos integrantes de um grupo que não creio que exista (*Psychological Round Table*).

p. 105-8 Assim foi o desamparo aprendido: Os critérios de adequação num modelo de psicopatologia foram enumerados por L. Y. Abramson e M. Seligman no trabalho "Modeling Psychopathology in the Laboratory History and Rationale", edições J. Maser e M. Seligman (São Francisco: Freeman, 1977), 1-27. O principal critério é o mapeamento dos sintomas do modelo para a patologia. Como o leitor pode ver, esse critério foi absolutamente correto no caso em questão.

O argumento mais detalhado da íntima correspondência sintomática entre o desamparo aprendido e a depressão diagnosticada DSM-III-R é defendido por J. M. Weiss. P. G. Simson, M. J. Ambrose, A. Webster e L. J. Hoffman

Aprenda a ser otimista.txt

em "Neurochemical Basis of Behavioral Depression", *Advances in Behavioral Medicine*, (1985), 253-75. Essa comunicação e o importante trabalho de Sherman e Petty também assinalam as poderosas semelhanças químico-cerebrais e farmacológicas entre o desamparo aprendido e a depressão (veja, por exemplo, "Neurochemical Basis of Antidepressant Action on Learned Helplessness", *Behavioral and Neurological Biology*, 30 [1982], 119-34, de A. D. Sherman e E. Petty).

Capítulo 5

p. 112 A pessoa problemática: A citação é do livro de A. T. Beck- *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (Nova York: New American Library 1976).

Os pais: As descobertas revolucionárias de Wolpe foram publicadas em *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition* (Stanford: Stanford University Press, 1958), de J. Wolpe. A teoria de Freud sobre a fobia foi desenvolvida no famoso caso do Pequeno Hans em 1909 ("The Analysis of a Phobia in a Five-year-old Boy" em *Collected Papers of Freud*, Vol. III [Londres: Hogarth Press, 1950], 149-289), de S. Freud.

393

A terapia de Wolpe gerou inúmeras pesquisas de resultado, demonstrando a maioria que ela funciona muito eficientemente em fobias, sem a substituição de sintomas que a teoria de Freud prevê. Contudo, ainda se discute quais são os seus ingredientes ativos. Para uma análise, veja o artigo "Systematic Desensitization and Nonspecific Treatment Effects: A Methodological Evaluation", *Psychological Bulletin*, 83 (1976), 729-58, de A. E. Kazdin e L. A. Wilcoxon.

p. 114 A maneira como você pensa: O estudo em colaboração do NIMH (National Institute of Mental Health) foi publicado recentemente ("Conceptual and Methodological Issues in Comparative Studies of Psychotherapy and Pharmacotherapy", *American Journal of Psychiatry*, 145 [1988], 909-17, de J. Elkin, P. Piconis, J. P. Docherty e S. Sotsky).

Talvez mais importante, porque não só avaliou como a terapia agiu, como documentou que a terapia cognitiva oferece resultados tão satisfatórios quanto os medicamentos tricíclicos, é a contribuição de S. D. Hollon, R. J. DeRubeis e M. D. Evans em "Combined Cognitive Therapy and Pharmacotherapy in the Treatment of Depression", eds. D. Manning e A. Frances, *Combination Drug and Psychotherapy in Depression* (Washington, D.C.: American Psychiatric Press, 1990). Na minha opinião, esse estudo vai se tornar um clássico na especialidade.

p. 115-20 A diferença entre: Análises detalhadas do estilo explicativo e da depressão, bem como extensas bibliografias, podem ser encontradas em "Causal Explanations as a Risk Factor for Depression: Theory and Evidence", *Psychological Review*, 91(1984), 347-74, de C. Peterson e M. Seligman; "Attributional Style in Depression: A Meta-Analytic Review", *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (1986), 974-91, de P. Sweeney, K. Anderson e S. Bailey e "Hopelessness Depression: A Theory-Based Process-Oriented Sub-type of Depression", *Psychological Review*, 96 (1989), 358-72.

p. 121-2 Em primeiro lugar: A descoberta básica de que a terapia cognitiva é capaz de minorar a depressão da mesma forma que os antidepressivos tricíclicos, que a terapia cognitiva opera através da mudança do estilo explicativo e que o estilo explicativo no fim da terapia prevê a recaída resulta de uma série de três trabalhos importantes a serem publicados de autoria de Steve Hollon, Rob DeRubeis e Mark Evans. As citações de "Tanya" são transcrições desses trabalhos. Assim como nas demais citações de pacientes

394

neste livro, os nomes e fatos identificáveis foram substituídos a fim de preservar o anonimato.

p. 122-4 As que ficam matutando: Três psicólogos fizeram importantes contribuições para o estudo da ruminação. São eles: Julius Kuhl, Susan Nolen-Hoeksema e Harold Zullow. Consulte os trabalhos de J. Kuhl - "Motivational and Functional Helplessness: The Moderating Effect of State Versus Action-Orientation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(1981), 155-70; de H. M. Zullow - "The Interaction of Rumination and Explanatory Style in Depression", tese de doutorado, Universidade da Pensilvânia, 1984; e de S. Nolen-Hoeksema - *Sex Differences in Depression* (Stanford: Stanford University Press, 1990).

p. 124-9 A depressão é primordial: Que as mulheres sofrem mais de depressão do que os homens é um fato incontestável. Por quê? - eis a questão. Provavelmente, as melhores e mais recentes análises sobre o assunto são de S. Nolen-Hoeksema em "Sex Differences in Depression: Theory and Evidence", *Psychological Bulletin*, 101 (1987), 259-82, e no seu importante livro *Sex Differences in Depression*.

p. 131-34 A terapia cognitiva utiliza: Quatro dos cinco movimentos básicos da terapia cognitiva foram transcritos do livro de A. T. Beck, A. J. Rush, B. F. Shaw e G. Emery - *Cognitive Therapy of Depression. A Treatment Manual* (Nova York: Guilford, 1979). O quinto movimento, aceitação do questionamento, tem como fonte a obra de A. Ellis - *Reason and Emotion in Psychotherapy* (Nova York: Stuart, 1979). As terapias de Beck e de Ellis tornaram-se muito semelhantes e uma das poucas distinções diz respeito à aceitação do desafio. A aceitação do questionamento, tipicamente, não é muito usada na terapia socrática de Beck, mas constitui boa parte da terapia mais contrapropagandista de Ellis.

p. 135 "Entrementes, os Reis do Gelo". Há anos coleciono poemas, provérbios e anedotas sobre otimismo e pessimismo. O poema de Wagoner, "Os Trabalhos de Thor", nos *Collected Poems* (1956-76) (Bloomington: Indiana University Press, 1976), encabeçam minha lista. As duas estrofes reproduzidas são as estrofes finais do que considero um dos melhores momentos da moderna poesia americana. Agradeço a Bert Brim por ter chamado minha atenção para ele.

395

Capítulo 6

p. 142-52 Antes mesmo de eu haver transposto: A maior parte dos dados sobre vendas estilo explicativo encontra-se em relatórios internos da Foresight, mc., Falis Church, Va., e de seus clientes. Dois documentos, entretanto, são disponíveis: "Explanatory Style as a Predictor of Performance as a Life Insurance Agent", *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(1986), 832-8, de M. Seligman e P. Schulman; e "Explanatory Style Predicts Productivity Among Life Insurance Agents: The Special Force Study" (manuscrito não publicado que pode ser obtido com a Foresight, mc., 3516 Duff Drive Falis Church, Va. 22041 [703-820-8170] de M. Seligman e D. Oran.

p. 149 Sucess Magazine tinha ouvido: Jill Neimark, "The Power of Positive Thinkersm", *Sucess Magazine*, setembro 1987, 38-41.

p. 154 Naquela noite: Lionel Tiger, *Optimism: The Biology of Hope* (N. Y.: Simon and Schuster, 1979).

p. 155 Há dez anos: Consagrado como um clássico, "Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students: Sadder but Wiser", *Journal of Experimental Psychology: General*, 108 (1979), 441-85, de L. B. Alloy e L. Abramson, foi o primeiro estudo que demonstrou o realismo depressivo.

Outro tipo de prova: P. Lewinsohn, W. Mischel, W. Chaplin e R. Bartoi "Social Competence and Depression: The Role of Illusory Self-perceptions", *Journal of Abnormal Psychology*, 89 (1980), 203-12, demonstram realismo depressivo no julgamento da habilidade social.

p. 156 Ainda outra variedade: O realismo depressivo também parece ser válido para a memória, mas as provas são conflitantes. Veja, por exemplo "Distortion of Perception and Recall of Positive and Neutral Feedback in Depression", *Cognitive Therapy and Research*, 1 (1977), 311-29, de De Monbreun e E. Craighead.

Em todos os nossos estudos: A propensão em pessoas não-deprimidas analisada por C. Peterson e M. Seligman em "Causal Explanations as a Risk Factor for Depression: Theory and Evidence", *Psychological Review*, 91(1948), 347-74.

p. 158 Pessimistas verão o mundo corretamente: Ambrose Bierce, *The Devil's Dictionary* (N.Y.:) Dover, 1958 [edição original].

396

Capítulo 7

p. 165-75 Você pode medir. O Questionário do Estilo de Atribuições das Crianças (CASQ) é a medida mais amplamente usada do estilo explicativo das crianças entre oito e doze anos. Veja o estudo de M. Seligman, N. J. Kaslow, L. B. Alloy, C. Peterson, R. Tannenbaum e L. Y. Abramson - "Attributional Style and Depressive Symptoms Among Children", *Journal of Abnormal Psychology*, 93 (1984), 235-8.

p. 176 As crianças ficam deprimidas: Veja, por exemplo, "Psychosocial Functioning in Prepubertal Major Depressive Disorders: 1. Interpersonal Relationships During the Depressive Episode", *Archives of General Psychiatry*, 42 (1985), 500-7, de L. Puig-Antich, E. Lukens, M. Davies, D. Goetz, J. Brennan-Quattrock e O. Todak. Enquanto este livro estava sendo produzido, Kim Puig-Antich, o maior investigador da depressão aguda nas crianças pequenas, morreu repentinamente aos 47 anos de idade e a psicologia ficou mais pobre com a perda desse investigador tão lúcido e humano.

p. 180-1 Vejamos por um instante: A principal investigadora do desamparo na idade escolar é Carol Dweck. Ela e suas colegas desenvolveram o trabalho detalhado neste capítulo. Para uma análise, consulte "Learned Helplessness and Intellectual Achievement", nas edições J. Garber e M. Seligman de *Human Helplessness: Theory and Applications* (Nova York: Academic Press, 1980), 197-222, de C. S. Dweck e B. Licht.

p. 182-7 Em Heidelberg, em 1981: Veja "Learned Helplessness and Life-Span Development", de M. Seligman e G. Elder, nas edições A. Sorenson, F. Weinert e L. Sherrod de *Human Development and the Life Course: Multidisciplinary Perspectives* (Hillsdale, N. J.: Erlbaum, 1985), 377-427.

p. 183 A idéia mais criativa: Se você quiser aprender a ser um analista eficiente do discurso textual, poderá encontrar um manual no apêndice de "Assessing Explanatory Style: The Content Analysis of Verbatim Explanations and the Attributional Style Questionnaire", *Behavior Research and Therapy*, 27

(1989), 502-12, de autoria de P. Schulman, C. Castellon e M. Seligman. É preciso dispor de meio dia para se tornar um analista confiável.

p. 185-6 Além das descobertas: Este importante trabalho sobre os fatores de vulnerabilidade é encontrado em Social Origins of Depression (Londres: Tavistock, 1978).

397

Capítulo 8

p. 192-5 Como você pode saber, A escala de avaliação da depressão do seu filho é minha versão ligeiramente modificada do teste do CES-DC (Center for Epidemiological Studies-Depression Child). Esse teste foi concebido por M. Weissman, H. Orvaschel e N. Padian e divulgado no trabalho "Children's Symptom and Social Functioning: Self-Report Scales", Journal of Nervous and Mental Disease, 168 (1980), 736-40.

p. 196 Desenvolvi um pouco: Para mais informações sobre o trabalho de Carol Dweck, consulte "Learned Helplessness and Intellectual Achievement", de O. S. Dweck e B. Licht, nas edições J. Garber e M. Seligman de Human Helplessness: Theory and Applications (Nova York Academic Press, 1980), 197-222.

p. 197-206 No outono de 1985: Para um artigo representativo do Estudo Longitudinal Princeton-Penn, veja "Learned Helplessness in Children: A Longitudinal Study of Depression, Achievement and Explanatory Style", Journal of Personality and Social Psychology, 51(1986), 435-42.

p. 200-3 Uma vez que a incidência do divórcio: Tem havido certa convergência de pesquisas ultimamente sobre os efeitos surpreendentemente deletérios nos filhos do divórcio, da separação e, sobretudo, dos casais em permanente estado de beligerância. Três referências importantes são: Second Chances: Men, Women and Children a Decade After Divorce (Nova York: Ticknor & Fields, 1989), de J. Wallerstein e S. Blakeslee; "Effects of Divorce on Parents and children", na ed. M. E. Lamb de Non-traditional Families (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1982), 233-88, de E. M. Hetherington, M. Cox e C. Roger; e "Children's Responses to Different Forms of Expression of Anger Between Adults", Child Development, 60 (1989), 1392-1404, de E. M. Cummings, D. Vogel, J. S. Cummings e M. El-Sheikh.

p. 203 Não sou ingênuo: Para experiências sobre resolução de brigas, consulte o trabalho de E. M. Cummings e outros - "Children's Responses to Different Forms of Expression of Anger Between Adults".

p. 203 Acho que, mais do que isso: Os efeitos destrutivos do ódio, assim como os seus aspectos construtivos (superdimensionados) são habilmente analisados no livro usado de Carol Tayris - Anger: Tire Misunderstood Emotions (Nova York: Simon and Schuster, 1982).

398

p. 205-6 Como você ficou sabendo: Para um excelente tratamento das diferenças dos sexos na depressão, veja o artigo de S. Nolen-Hoeksema, "Sex Differences in Depression: Theory and Evidence", no Psychological Bulletin, 101 (1987), 259-82, bem como seu importante livro Sex Differences in Depression (Stanford: Stanford University Press, 1990).

Aprenda a ser otimista.txt

p. 208 Na semana em que a turma de 87: Esse trabalho foi desenvolvido em colaboração com Leslie Kament, mas foi publicado depois de um estudo que vinha sendo conduzido simultaneamente sobre o mesmo tema por Peterson e Barret em outra universidade: "Explanatory Style and Academic Performance Among University Freshmen", *Journal of Personality and Social Psychology*, 53 (1987), 603-7.

p. 209-11 Mas pelo menos um: O trabalho em West Point foi realizado em colaboração com Dick Butler, Bob Priest e William Burke, de West Point, e com Peter Schulman. Entretanto, os colaboradores mais importantes foram os 1.200 cadetes da turma de 1991, que vêm cooperando com este estudo há três anos.

Capítulo 9

p. 217 Também queríamos saber: O compêndio anual Elias de fascinantes estatísticas sobre beisebol é nossa fonte para rebater e arremessar sob pressão. Veja *The 1988 Elias Baseball Analyst* (Nova York: Collier, Macmillan Publishing Company, 1988). Também usamos os volumes referentes a 1985, 1986 e 1987.

p. 225-7 Em outubro de 1988: Veja o estudo de M. Seligman, S. Nolen-Hoeltsma, N. Thornton e K. M. Thornton, "Explanatory Style as a Mechanism of Disappointing Athletic Performance", publicado em *Psychological Science*, 1 (1990), 143-6.

Capítulo 10

p. 229-30 Daniel tinha apenas nove anos: A história de Daniel é contada em "The Hope Factor", *American Health*, 2(1983), 58-611, de M. Visintainer e M. Seligman.

p. 231 Ficou empolgada: Veja "Effects of Choice and Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A Field Experiment in an Institutional Setting", *Journal of Personality and Social Psychology*, 34 (1976), 437-9, de E. L. Langer e J. Rodin.

399

p. 232-3 Madelon Visintainer queria: Veja "Tumor Rejection in Rats After Inescapable or Escapable Shock", *Science*, 216 (1982), 437-9, de M. Visintainer, J. Volpielhi e M. Seligman.

p. 233 Para ser exato, quase a primeira: Veja "Stress and Coping Factors Influence Tumor Growth", *Science*, 206 (1979), 513-15, de L. S. Sklar e H. Anisman.

Outras das descobertas de Madelon: "Tumor Rejection and Early Experience of Uncontrollable Shock in the Rat", nas eds. E. R. Brush e J. B. Overmier de *Affect, Conditioning and Cognition: Essays on their Determinants of Behavior* (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1985), 203-10, de M. Seligman e M. Visintainer.

p. 236 Pesquisadores examinando: Para uma incursão útil no campo altamente técnico dos sistemas imunológicos, veja o estudo de S. E. Maier, M. Laudenslager e S. M. Ryan "Stressor Controllability, Immune Function, and Endogenous Opiates", em *Affect, Conditioning, and Cognition*, 203-10.

Aprenda a ser otimista.txt

p. 238 O primeiro estudo sistemático: Veja, de C. Peterson, "Explanatory Style as a Risk Factor for Illness", *Cognitive Therapy and Research*, 12 (1988), 117-30.

p. 239 Outros estudos focalizaram: Veja "Psychological Response to Breast Cancer: Effect on Outcome", de S. Greer, T. Morris e K. W. Pettingale, em *The Lancet*, 11(1979), 785-7.

Num estudo posterior Veja o manuscrito não-publicado de S. Levy M. Seligman, L. Morrow, C. Baghey e M. Lippman - "Survival Hazards Analysis in First Recurrent Breast Cancer Patients: Seven Year Follow-up".

p. 239-40 Esses resultados não deixaram: "Psychosocial Correlates of Survival in Malignant Disease", de B. R. Cassileth, E. G. Lusk, D. S. Miller, L. L. Brown e C. Miller, *New England Journal of Medicine*, 312 (1985), 155-5, e "Disease as a Reflection of the Psyche", de M. Angell, *New England Journal of Medicine*, 312 (1985), 1570-2.

p. 241 Há cerca de dez anos: Veja "Decreased Lymphocyte Function After Bereavement", de R. Bartrop, L. Lockhurst, L. Lazarus, L. Kiloh e R. Penney, em *The Lancet*, 1(1979), 834-6.

A depressão também parece afetar: Veja, de M. Irwin, M. Daniels, E. T. Bloom, T. L. Smith e H. Weiner, "Life Events, Depressive Symptoms, and Immune Function", *American Journal of Psychiatry*, 144 (1987), 437-41.

Para confirmar isso: Veja o manuscrito inédito de L. Kamen, J. Rodin, C. Dwyer e M. Seligman "Pessimism and Cell Mediated Immunity".

400

p. 243 Antes de podermos responder: Veja, de M. Burns e M. Seligman, "Explanatory Style Across the Lifespan: Evidence for Stability 52 years", *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (1989), 471-7.

p. 243-4 Precisá vamos de um grupo grande: De C. Peterson, M. Seligman e G. Vaillant, veja "Pessimistic Explanatory Style as a Risk Factor for Physical Illness: A Thirty-five-year Longitudinal Study", *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (1988), 23-7.

Capítulo 11

p. 252 Lemos: E. Erikson, *Young Man Luther* (Nova York: Norton, 1957).

p. 254 Que tipo de presidente: Veja, de H. M. Zullow, G. Oettingen, C. Peterson e M. Seligman, "Pessimistic Explanatory Style in the Historical Record: CAVEing LBJ, Presidential Candidates and East versus West Berlin", *American Psychologist* 43 (1988), 673-82; e, de H. M. Zullow e M. Seligman, "Pessimistic Ruminations Predicts Defeat of Presidential Candidates: 1900-1984", *Psychological Inquiry* 1(1990).

p. 267-75 Em 1983 fui: Veja "Pessimistic Explanatory Style in the Historical Record", de Zullow e outros; e "Pessimism and Behavioral Signs of Depression in East versus West Berlin", de G. Oettingen e M. Seligman.

Capítulo 12

Aprenda a ser otimista.txt

Os exercícios dos Capítulos 12 ao 14 originaram-se nos seminários conduzidos por Aaron Beck e Albert Ellis, referidos nos Capítulos 4 e 5. Eles formularam as primeiras versões de nossas técnicas, a fim de aliviar a depressão entre os já afetados. Em 1987, a Metropolitan Life Insurance pediu à Foresight, mc., para adaptar essas técnicas à população normal e de modo preventivo, para que pudessem usá-las com suas equipes de vendas - um grupo não-deprimido. Convoquei os talentos extraordinários de Steve Hollon, professor da Universidade de Vanderbilt e editor de Cognitive Research and Therapy, e de Art Freeman, professor da Escola de Medicina e Odontologia de Nova Jersey e uma das maiores autoridades no ensino da terapia cognitiva, para ajudarem a modificar as técnicas básicas da terapia cognitiva das duas maneiras que assinaliei. Dan Oran, da Foresight, mc., e Dick Calogero, da Metropolitan Life, administraram o projeto da oficina; Karen Reivich foi a editora principal dos manuais criados. Nesses três capítulos faço um relato do que realizamos e do que aprendemos.

401

p. 295 O otimismo aprendido age: Creio que Philip Kendall, professor de psicologia da Universidade Temple, usou pela primeira vez a frase "o poder do pensamento não-negativo" para descrever o mecanismo através do qual a terapia cognitiva funciona.

Capítulo 14

As técnicas delineadas neste capítulo foram desenvolvidas sob os auspícios da Foresight, mc. Steve Hollon, Art Freeman, Dan Oran, Karen Reivich e eu sistematizamos as técnicas da terapia cognitiva para uso preventivo por vendedores não-deprimidos. A Foresight organizou oficinas de um, dois e quatro dias de atividades baseadas nesse material. Podem ser obtidos exemplares com a Foresight, mc., 3516 Duff Drive, Falls Church, Va. 22041 (703-820-8170).

Capítulo 15

Uma exposição mais detalhada do papel do individualismo na epidemia da depressão pode ser encontrada no trabalho de M. Seligman "Why is There So Much Depression Today? The Waning of the Individual and the Waning of the Commons", The G. Stanley Hall Lecture Series, 9 (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1989). Veja também "Boomer Blues", de M. Seligman, Psychology Today, outubro de 1988, 50-5.

p. 368 Quem escolhe?: O penetrante The Culture of Narcissism, de Christopher Lasch, (Nova York: Norton, 1979) faz uma abordagem semelhante numa moldura bastante diferente.

O individualismo tem uma história: Uma noite, na roda de pôquer, Henry Gleitman fez esse comentário sobre as figuras de segundo plano que aparecem nos quadros da Renascença. Espero que não tenha impedido Gleitman de usar a pertinente observação no seu excelente texto de introdução à psicologia. A expansão do indivíduo: Harold Zullow usou pela primeira vez a expressão "Indivíduo Lanque" num dos meus seminários de graduação sobre individualismo.

p. 371 A vida é inevitavelmente cheia: A investigação sobre os indígenas kaluli é encontrada no livro de E. Schieffelin The Cultural Analysis of Depressive

402

Affect: An Example from New Guinea, nas eds. A. Kleinman e B. Good de Culture and Depression (University of California Press, 1985).

p. 372-6 O egoísmo pode não ser um hábito tão arraigado como pensamos e portanto mais modificável do que geralmente se acredita. Veja, de B. Schwartz, The Battle for Human Nature (Nova York: Norton, 1988).

403

404

Índice Remissivo

Abramson, Lyn, 72-6, 155
ACC (adversidade, convicções, consequências), modelo para adultos, 298-303
para crianças, 312-2
para situações de trabalho, 339-42, 344-9
admissões, política das universidades, 206-11
adolescência e depressão, 126, 205-6
Alan (aluno do curso secundário), 191-2
álcool, uso, 127
Alloy, Lauren, 155
alternativas para a contestação de convicções, 195-6
Angell, Marcia, 239-40
animais, experiências para compreender as doenças mentais, 45-51, 53-6, 57
ânimo, mudança negativa, 94
Anisman, Hymie, 233
antidepressivas, drogas, 34-6, 91, 108, 121-2
apoio social e saúde, 237
Asimov, Isaac, 251-2
aspectos controláveis da vida, veja controle pessoal
ASQ (Questionário de Estilo de Atribuição), 142-3, 144-9, 151-2, 208, 225-6
auto-estima, 84-6

basquetebol e otimismo, 220-3
Beck, Aaron T., 93, 109, 111-2, 113-4, 131
behavismo
 desamparo aprendido e, 50-1, 54-7
 dogmas de, 52
 princípio PREE, 72-3
 suportes ideológicos, 52-3
beisebol e otimismo, 215-20
bem comum
 declínio do comportamento com, 369-71
 necessidade de recomprometimento, 373-6

Bierce, Ambrose, 158
 biomédica, visão da depressão, 35-6, 90, 103, 108
 Biondi, Matt, 224-5
 bipolar, depressão, 90, 103
 Brahe, Tycho, 56
 Broadbent, Donald, 61
 Brown, George, 185-6, 173-4
 Bruner, Jerome, 61
 Burns, Conrad, 266
 Burns, Melanie, 243
 Bush, George, 261-6
 Buder, Richard, 209

 campanha presidencial de 1988, 262-5
 cancer
 e desamparo, 231-3
 estado psicológico e, 239-40
 terapia cognitiva para, 248-50
 carbonato de lido, 91
 Cardinals de St. Louis, 216, 217-20
 Carter, Jimmy, 257
 CASQ (Questionário de Estilo de Atribuição das Crianças), 165-75
 Cassileth, Barrie, 240
 catastrofizadores, 79-82
 catecolaminas, 241-247
 CAVE (análise do conteúdo de explicações textuais), técnica, 184
 para declarações antigas de pessoas idosas, 184-5, 242-3, 246
 para doentes de câncer, 339
 para o estilo explicativo nacional, 270
 para a psico-história, 252-5, 256, 261
 para times desportivos, 215-6
 Celtics de Boston, 221-2
 células NK, 236, 241, 250
 células T, 236, 241
 cérebro-sistema imunológico, correlação, 240-2
 CES-D (Centro Epidemiológico de Estudos-Depressão), teste, 95-9
 CES-DC (Centro Epidemiológico de Estudos-Depressão em Crianças), teste, 192-5
 chamadas frias, 141-2, 333
 técnicas de contestação para, 344-5, 349-52, 362-3
 Chiles, Lawton, 266
 Chomsky, Noam, 32, 56
 Ciclo Básico de Repouso e Atividade (BRAC), 94, 161
 Cindy (aluna do curso secundário), 199
 Clark, Jack, 219
 comportamento
 autodireção e, 33
 depressão e, 93-5
 expectativas e, 53
 influências ambientais, 31-2
 contestação de convicções negativas, 292-3
 em situações de trabalho, 343, 349-57
 exercícios de "exteriorização de

vozes", 303-9, 324-31, 357-60, 360-3
 registro pessoal de contestação (modelo ACCCE), 298-303
 técnicas para, 293-8
 uso da contestação por crianças, 317-24
 controle pessoal, 29-30, 40
 de estilos explicativos, 31-4

406

ego maximalista e, 366-9
 imunização através de, 233
 Creedon, John, 139-42, 151-3
 criança alfa, 192
 criança ômega, 191
 crianças
 desempenho escolar e estilos explicativos, 190-1, 195-8, 207-11
 esperanças nas, 176
 estilos explicativos, origem dos, 177-87
 estilos explicativos, teste para determinar, 165-75
 crianças, uso das técnicas de otimismo, 311, 331
 guias para, 311-2
 identificação dos ACCs, 312-5
 registro pessoal ACC, 215-7
 registro pessoal de contestação (modelo ACCCE), 317-24
 Crimmins, Bob, 151-2
 crítica na ciência, 74
 cultura e estilos explicativos, 267-73

Daniel (doente de câncer), 229-30
 DART (Programa de Conscientização, Reconhecimento e Tratamento da Depressão), 195
 declínio da coletividade, veja bem comum
 defesa, noção de, 244-5
 deixando o emprego, 139-41, 146
 Dell, Robert, 149-50
 depressão infantil, 176-7
 brigas de família e, 202-4
 círculo vicioso, 204
 diferenças de sexo, 205-6
 divórcio dos pais e, 200-3
 estilos explicativos, 198-9
 estudo longitudinal sobre, 197-200, 205-6
 fatores de risco para, 198
 infortúnios e, 199-200
 teste para determinar, 192-5
 depressão maníaca, 90, 103
 depressão, 26-8, 36-7, 87-, 89-90
 adolescência na, 126, 205-6
 atitude, mudança negativa na, 94
 ciclo de, 94, 160-2
 contribuição genética para, 125
 culturas primitivas e, 371
 cura para, veja terapia cognitiva
 declínio da coletividade, 369-72
 depressão bipolar, 90-1, 102-3

depressão normal, 89-90, 91-2
 depressão unipolar, 90-1, 102, 3
 desamparo aprendido e, 104-8, 115-6
 diagnóstico, 99-100, 106, 195
 ego maximalista, 366-9, 372
 epidemia de, 33, 100-3, 108, 366,
 370-1
 remédios para, 372-7
 estilos explicativos, 74-5, 82-3, 93-
 4, 115-6, 121, 157
 habilidades sociais e, 155-6
 homens e, 102, 126-9
 memória e, 156
 modelo de, 103-8
 mudanças hormonais devidas à,
 240, 2
 mulheres e, 101-2, 114, 124-9
 natureza episódica, 34
 pensamentos mudança negativa na,
 93-4

407

pensamentos negativos como causa
 de, 110-4
 percepção da realidade e, 154-8
 pessimismo como causa de depressão
 aguda, 115-9, 122
 predominância ao longo da vida,
 100-1
 ruminação e, 114, 1224, 126-9
 sintomas físicos, 95
 sintomas, 92-5
 sistema imunológico e, 241-2
 teste para determinar, 95-100
 trabalho de Ellis e Beck sobre,
 110-4
 visão biomédica, 35-6, 90, 103-4,
 108
 visão freudiana da, 34-5
 veja também depressão infantil
 derrota, 115, 117-8
 desamparo aprendido e, 104-5
 perspectivas dos otimistas sobre, 27
 desamparo aprendido, 40
 animais em, 46-7, 49-51, 53-8
 behaviorismo e, 51-7
 curas para, 57, 105, 108
 depressão e, 103-8, 115-6
 derrota, relação ao, 105
 estilo explicativo e, 71, 75, 78, 80, 82
 eventos inevitáveis e, 50-1, 53-5, 104
 flexibilidade e, 58-9
 mulheres e, 126
 pesquisa sobre, 45-51, 53-6, 57-9
 prevenção de, 57
 reformulação da teoria em relação ao,
 62, 71, 73-5
 resistência ao, 59, 62, 71
 sofrimento provocado por, 43-4
 desamparo, 58-9
 características definidoras, 28-9
 infância e velhice no, 28-9
 morte causada por, 231-2
 saúde e, 230-3
 veja também desamparo aprendido

Descartes, René, 234-5
descatastrofização, técnica de, 296-7
desejo, 37
desempenho escolar e estilos explicativos,
190-2, 195-8, 207-11
desespero, veja depressão
Dewey, Thomas E., 257, 259
dieta, 282-3
direção de pessoas, adversidade e, 346,
353-4
distanciamento e as convicções
pessimistas, 293-4
divórcio
a família na sociedade e, 370
depressão nas crianças devida a,
200-3
Dole, Robert, 261-2
DSM-III-R (Manual de Diagnóstico e
Estatística da Associação
Psiquiátrica Americana, terceira edição,
revista), 106-7
dualismo, 234-5
Dukakis, Michael, 259, 261-6
Dweck, Carol, 180-1, 195

ego maximalista
depressão e, 366-9, 371
forças do, 373-6
ego, enfoque atual, veja ego maximalista
Eisenhower, Dwight D., 255, 257
Elder, Glen, 182-4, 252-3

408

eleições para o Senado de 1988, 266-7
eleições presidenciais primárias de 1988,
261-2
Elias Sports Bureau, 214
Ellis, Albert, 109-11, 131, 283,
encarceramento e depressão, 117-8
endorfina, 241, 247
enfermagem e adversidade, 345-7, 352-3,
362-3
ensino e adversidade, 345, 352, 361-2
epiciclos na teoria psicológica, 56
equações regressivas, 206
Erikson, Erik, 252, 260
esperança
estilos explicativos e, 82-3
nas crianças, 175-7
saúde e, 230
esportes e otimismo
"a volta por cima", 224-6
competições de natação, 224-7
correlação otimismo-sucesso, 215-6,
219-20
estilos explicativos de times
(basquete), 220-3
estilos explicativos de times
(beisebol), 215-20
estilos explicativos dos atletas,
224-7
estudo da diferença de pontos,
221-3
previsões, 214, 223, 226
situações de pressão, 217, 220,

224-7

treinamento, implicações para, 227
estatísticas, atitude dos americanos em
relação a, 213-4
estilo explicativo abrangente, 79-82, 115-6
estilo explicativo nacional, 268-73
estilo explicativo permanente, 76-9, 80,
82, 115-6
estilo explicativo personalizado, 83-6, 87,
115-6
estilo explicativo, técnica para mudar, veja
técnicas de otimismo
estilos explicativos 39-41, 75-6
a questão da hereditariedade, 179
como hábito de pensamento, 76
controle pessoal de, 31-3
crises na infância, influência dos,
182-7
críticas na infância, influência dos,
180-1
de atletas, 224-7
depressão e, 75, 82-3, 93-4, 115-6,
121, 157
depressão infantil e, 198-9
desamparo aprendido e, 71, 75, 78,
80, 82
desempenho escolar e, 190-1, 195-
8, 207-11
desenvolvimento de (cristalização),
165, 177-87
determinação do estilo sem
questionários, veja CAVE
diferenças culturais e, 267-73
diferenças de gênero, 180-1
dimensão de abrangência, 79-82,
115-6
dimensão de permanência, 76-9, 80,
82, 115-6
dimensão de personalização, 83-6,
115-6
estilo da mãe, influência do, 177-9,
185

409

estilo negativo, veja pessimismo
estilo positivo, veja otimismo
estilos nacionais, 268-73
mudança e estabilidade através do
tempo, 242-4
religião, 273-5
responsabilidade, 86-7
de times desportivos, 215-23
estilos explicativos de atletas, 224-7
estilos explicativos de políticos, 253-5
determinando os estilos individuais,
256, 258, 264-5
estilo pessimista, consequências do,
255-6
previsões baseadas nos, 260-7
resultado da eleição em função do
estilo, 255-9
estilos explicativos nacionais alemães,
268-73
estilos explicativos, teste para adultos,
perguntas, 63-71, 142

escore, 77-9, 81, 83, 85
estilos explicativos, teste para crianças,
165-75
estudo de casos, 48
Estudo Grant sobre a saúde ao longo da
vida, 244-7
Estudo longitudinal Princeton-
Pensilvânia, 197-9, 205
executivos corporativos, 153, 159
executivos-chefes (CEOs), 159
exercícios de "exteriorização de vozes"
para adultos, 303-9
para crianças, 324-31
para situações de trabalho, 357-8,
360-3
experiências na infância, impacto sobre
a saúde na vida adulta, 232-3
experimento com a "equipe especial",
148-50
"exteriorização de vozes", exercícios de,
303-9
guias para uso de, 280-8
identificação dos ACCs, 284-6
registro de contestação (modelo
ACCCE), 298-303
registro pessoal ACC, 286-9

falha, veja derrota
falta de sentido, 372
família, brigas e depressão nas crianças,
202-4
família, erosão da, 370
flexibilidade, 58-9
fobias, cura de, 112-3
Ford, Gerald, 257
Foresight, mc., 378
Foster, George, 218
Freeman, Arthur, 284, 338
Freud, Sigmund
influência sobre Seligman, 45
sobre depressão, 33-5

Garber, Judy, 72-4
Gelder, Michael, 61
genética
depressão, 125
estilos explicativos e, 179
Gephardt, Richard, 261
Girgus, Joan, 190, 195-6
Goldwater, Barry, 257
Gooden, Dwight, 218

410

Gore, Albert, 261
Gray, Jeffrey, 61

habilidades sociais e depressão, 155-6
Haig, Alexander, 261-2
Harr, Gary, 261-2
Hernandez, Keith, 218
Herr, Tom, 219
Herzog, Whitey, 219
Hiroto, Donald, 58-9
história do graduando, 30-1
história do menino surdo, 25-6

Hollon, Steven, 284, 338
homens
depressão e, 102, 126-9
depressão na infância, 205-6
estilos explicativos,
desenvolvimento na infância, 180-1
hormônios, 241-2, 243, 247
Hull, Clark, 32
Humphrey, Hubert, 257

igualitarismo, 53
impacto dos sistemas políticos sobre os
estados mentais individuais, 272
imunização através do controle pessoal,
232-3
"imunização" contra o desamparo, 57
individualismo, 372-3
influência da mãe sobre o estilo
explicativo da criança, 177-9, 185
influência dos professores sobre o estilo
explicativo dos alunos, 180-1
inocência convertida em culpa, 31

Jackson, Jesse, 261-2
James, Bill, 214
Caminhada ética, 374
Johnson, Davey, 2 17-8
Johnson, Lyndon B., 257
Journal of Abnormal Psychology, 75
Journal of Experimental Psychology, 51
judaísmo, 273-5

kaluli, tribo, 371
Kamen, Leslie, 242
Kemp, Jack, 261
Kennedy, John, 257
Kennedy, Robert, 369
King, Martin Luther, Jr., 369
Klerman, Gerald, 100
Kors, Alan, 252

Landon, Alfred M., 259
Langer, Ellen, 231-2
Leslie, John, 137-9
Levy, Sandra, 248-50
Lewinsohn, Peter, 156
Lieberman, Joe, 266
Lorenz, Konrad, 271
Lutero, Martinho, 252, 260

Macaulay, David, 89
Mack, Connie, 266
Mackay, Buddy, 266
Maier, Steven, 49-54, 57
Malcolm X, 369
mania, 90-1
Mase, Howard, 151-2
materialismo, 235, 239-40
McGee, Willie, 2 18-9
McGovern, George, 257
Melcher, John, 266
memória, 156

140-52
Mets de Nova York, 217-20
Morawska, Eva, 274
morte e desamparo, 230-1
movimento de auto-aperfeiçoamento, 130-1
mulheres
depressão e, 102, 114, 124-9
depressão na infância, 205-6
desamparo aprendido e, 126
estilos explicativos,
desenvolvimento na infância, 180-1
ruminação, 126-9

natação, competições de, 224-7
Neisser, Ulric, 32
Nesty, Anthony, 224
Nets de Nova Jersey, 221-3
New England Journal of Medicine, 239
Newsweek, 156
Nixon, Richard, 256-7
Nolen-Hoeksema, Susan, 128, 157

Oettingen, Gabrielle, 267-75
oficinas para treinamento de otimismo, 378
Optimism: The Biology of Hope (riger), 154
Oran, Dan, 338
orgulho nacional, declínio do, 369-70
ortodoxia russa, 273-5
otimismo aprendido, veja técnicas de otimismo
otimismo
características definidoras, 26-7
como instrumento para atingir objetivos, 377
desempenho escolar e, 190-1, 195-8, 207-11
em candidatos políticos, 255, 257-8
otimismo flexível, 160, 280, 377-9
percepção da realidade, 153-9, 161-2
Overmier, Bruce, 46 50

"palavra no seu coração", 40
pensamento não negativo, 39, 295,
pensamento positivo, 295
perda, 240-1
Perfil da Carreira (teste da indústria de seguros), 143-4, 146
persistência e sucesso no trabalho, 145, 149, 334
pesquisa sobre enfermagem doméstica no desamparo, 231-2
pessimismo
análise de custo/benefício do, 160
benefícios do, 152-3, 161-2
características definidoras, 26
como fator de risco da depressão, 116-9, 121-2
desempenho escolar e, 191-2, 195-8, 207-11
em candidatos políticos, 254-6
estabilidade através do tempo, 242-4
evolução dos seres humanos e, 161-3
impacto sobre a saúde, 238-40, 242-4

innocência convertida em culpa 31
mudanças hormonais devidas ao,
240-1
natureza auto-suficiente do, 30

412

Peterson, Chris, 183, 238, 246
Piaget, Jean, 33, 56
potencial, 211
PREE (efeito parcial de reforço de
extinção), 72-3
Prosper, Steve, 333-4, 338-9
provas para contestar convicções, 294-5
psicanálise, veja psicologia freudiana
psico-história 251-4, 275-6
forma tradicional de, 252-3
técnica CAVE usada para, 252-3,
256, 261
veja também estilos explicativos de
políticos
Psicologia cognitiva (Neisser), 32

psicologia cognitiva, 32
perspectiva de auto-
aperfeiçoamento 129-31, 134
psicologia freudiana sobre
comportamento, 32
críticas sobre, 34-5, 112-3
sobre depressão, 33-5
psicologia, ciência, 31-2
psiconeuroimunologia, 248-50

Radloff, Lenore, 95
Reagan, Ronald, 257
realização, veja sucesso
reatribuições, 131
redação e adversidade, 334-5
religião fundamentalista, 373
religião
declínio da fé, 370
fundamentalismo, 373
otimismo e, 273-5
responsabilidade pessoal, 86-7
Robertson, Pat, 261-2
Rodin, Judy, 231, 242, 248-9
Roosevelt, Franklin D., 259
Rosc, Pete, 219
Ruminação, 132
características definidoras, 114-5
depressão e, 122-4, 127-8
mulheres, 126-9
técnicas para acabar com a
ruminação, 290-4
Russell, Bertrand, 213

sabedoria, 162
Sargent, Naomi, 333-4
saúde
apoio social e, 237-8
cadeia de eventos ocasionando mau
saúde, 247
desamparo e, 230-3
esperança e, 230
imunização através de controle
pessoal, 232-3

infortúnios e, 237-8, 247
 prevenção de doenças, 236
 problemas mente-corpo, 234-5,
 248-8
 relação otimismo-bom saúde, 27,
 235-8
 relação pessimismo-doença, 238-42
 saúde vitalícia e estados mentais,
 242-7
 sistema imunológico e estados
 mentais, 235-7, 240-2, 248-50
 terapia psicológica para doença
 física, 248-50
 visão física da, 38
 Schieffelin, Buck, 371
 Seligman, David, 175-6, 210, 217

413

Seligman, Lara Catrina, 365
 Semmel, Amy, 117
 sexo, papéis do, e a depressão, 126-7
 Simon, Paul, 261
 sistema imunológico e estados mentais,
 235-6, 240-2, 247, 249-50
 Skinner, B. F., 32, 72
 Sklar, Larry, 233
 sociedade supermedicada, 36
 Solomon, Richard L., 45, 50
 Sophie (aluna deprimida), 91-5, 106,
 133-4
 Sorenson, Theodore, 263
 Sporting News, 215
 Stetson, Willis, 206-8
 Stevenson, Adlai, 254-5, 257
 Strawberry, Darryl, 218
 Success Magazine, 149
 sucesso, 37-8
 no trabalho, 141-3, 145-7
 nos esportes, 216, 219-20
 suicídio, 33, 100, 118
 desamparo e, 176
 motivos para, 95

 talento, 211
 Tanya (doente deprimida), 119-24
 Teasdale, John, 62, 71, 74, 80
 técnicas de otimismo relacionadas com
 o trabalho
 "exteriorização de vozes", exercícios de,
 357-63
 identificação dos ACCs, 339-49
 jogo do salto da parede, 344-57
 "parede de desencorajamento", 333-5
 registro pessoal de contestação
 (modelo ACCCE), 349-57
 sumário, 363-4
 técnicas de contestação, 343, 349-53
 técnicas de desvio de atenção, 359
 técnicas de otimismo, 27, 3940, 279-
 82
 ACCs, definição, 282-3
 técnicas de contestação, 292-3
 técnicas de desvio de atenção,
 290-1, 297
 técnicas de distanciamento,

293-4
tensão dinâmica entre otimismo e
pessimismo, 160-3
teoria do aprendizado, 49-51
terapia cognitiva, 114-5
desenvolvimento, 109-15
doenças físicas tratadas com, 248-50
eficiência da, 134
estilos explicativos mudados através
de, 119-22, 134
ruminação e, 123-4
táticas de, 131-4
terapia comportamental, 112-3
terapia eletroconvulsiva, 35-6, 108
testes
baseados na teoria, 147
empíricos, 143-4
para depressão, 95-9
para depressão em crianças, 192-5
para estilos explicativos, 63-71,
142-3
para estilos explicativos em crianças,
165-75
relacionados com o trabalho, 143-7
The New York Times, 261-2, 365
Thornton, Karen Moe, 224-6
Thornton, Norton, 224-6

414

Tiger, Lionel, 154
Tinbergen, Niko, 61
trabalho e otimismo, 137-41
experimento com uma "equipe
especial", 148-51
persistência, papel da, 145, 149, 334
pessimismo transformado em
otimismo, 152-3, 159
políticas de colocação e, 335-8
políticas de contratação, 151-2, 336
relação sucesso-otimismo, 141-3,
145-8
testando o otimismo, 142-5, 146-7
trabalho, função do, para os otimistas,
336-7
trabalho, função do, para os pessimistas,
160, 337
treinamento e otimismo, 227
Trilogia da Fundação (Asimov), 251
Truman, Harry S., 257

Vaillant, George, 244-7
veja também uso de otimismo por
crianças; técnicas de otimismo
relacionadas com o trabalho
vendas, veja chamadas frias; trabalho e
otimismo
Verbal Behavior (Skinner), 32
Vietnã, Guerra do, 369
Visintainer, Madelon, 230-4

Watergate, escândalo de, 369
Weicker, Lowell, 266
Weiner, Bernard, 72-3, 75
West Point, "Acampamento de Feras",
209-11

Whitehead, Alfred North, 112
Wilkie, Wendell L., 259
Wolpe, Joseph, 112-3

Youngman Lutber (Erikson), 252, 260

Zullow, Harold, 254, 259-67

415

416

O autor

MARTIN E. P. SELIGMAN, Ph.D., PROFESSOR DE PSICOLOGIA NA UNIVERSIDADE da Pensilvânia, é autoridade mundial em psicologia positiva, e em estudos de desamparo aprendido, depressão, otimismo e pessimismo. Seligman é bastante conhecido no meio acadêmico e também na área clínica, por seus livros bem-sucedidos e pelos artigos sobre controle pessoal e comportamento. Ele pesquisa o comportamento dos otimistas e pessimistas há mais de 20 anos; são estudos com teor científico elevado e apoiados por importantes centros de pesquisa dos Estados Unidos: como o National Institute of Mental Health (desde 1969, sem interrupções), o National Institute on Aging, o National Science Foundation, a MacArthur Foundation e a Guggenheim Foundation.

Outras obras publicadas do autor: Learned Helplessness, What You Can Change and What You Can't (no Brasil foi lançado com o título O que você pode e o que você não pode mudar); The Optimistic Child; Abnormal Psychology e Authentic Happiness.

No site do Departamento de Psicologia da Universidade da Pensilvânia (www.psych.upenn.edu/seligman) há informações mais detalhadas sobre o Dr. Seligman.