

Aprenda a ser otimista

Num enfoque da Terapia Cognitiva

Estamos terminando mais um ano, dessa forma, são inevitáveis as reflexões sobre a vida. E nos enchemos de coragem para traçar novos planos, nos quais desejamos que tudo seja diferente. O poeta já dizia que o tempo foi dividido em dias, meses e anos não apenas para que pudéssemos contá-lo, mas para que pudéssemos renovar a esperança e recomeçar. Isso faz sentido, por isso gostaria de falar um pouco sobre os “estilos de atribuição” que podem nos ajudar a sermos pessoas mais otimistas. Meu enfoque será para as crianças, já que desenvolver estilos de atribuição mais otimistas serve como fator de proteção para doenças emocionais no futuro. Mas como fazer isso?

Imaginemos uma criança chegando em casa com o boletim escolar, nele há cinco notas azuis e uma vermelha. Quando os pais pegam esse boletim logo enfatizam a nota vermelha. “Poxa vida! Você só estuda e chega com nota vermelha, isso pra mim só tem um nome, preguiça. Você nunca será ninguém na vida com essa nota...” e assim vai o sermão. Quem nunca ouviu algo parecido? Ou quem nunca falou algo parecido?

Que estilo de atribuição, estamos comunicando aos nossos filhos? Otimista? Não, pessimista. Por quê? Quando falamos da nota vermelha com maior ênfase e as cinco notas azuis ficam invisíveis, podemos destacar alguns pontos que essa criança absorveu: 1. Crítica focada no caráter “preguiçoso” e não no comportamento (não ter atingido a média esperada); 2. Atribuição é abrangente “você nunca será ninguém na vida”, ou seja, se aplica a todas as outras áreas da vida e não apenas à única nota vermelha; global quando atribuímos o “nunca” estou dizendo que isso aconteceu hoje e continuará ao longo do tempo; pessoal negativo, trata-se da sua culpa, assim se reconhece como um fracasso.

E como fazer uma atribuição otimista? Vamos pensar na mesma situação, o filho com cinco notas azuis e uma vermelha. “bom, vejo que você tirou cinco notas azuis, 8 em português, 9 em história, 7 em geografia, 9 ..., muito bom, estou orgulhosa de você filho! Em matemática você tirou nota 4, vejo que está difícil essa matéria. Qual foi a sua dificuldade? Vamos pensar juntos num plano para melhorar essa nota? No que eu posso te ajudar?..”

O que percebemos de diferente nesse diálogo? Os pais enfatizaram e reconheceram primeiro os méritos das cinco notas azuis. Quando eles elogiam e principalmente descrevem essas notas, mostram para a criança que estão de verdade atentos e orgulhosos pelo seu desempenho. Quanto a nota vermelha em matemática, os pais apontam que é uma nota ruim, porém podem pensar juntos no que contribuiu para esse resultado e se colocam prontos para ajudá-la a recuperar a

nota.

O estilo de atribuição que eles utilizaram foi otimista e ensinaram essa criança a lidar com o fracasso de maneira otimista também. Ou seja, fizeram uma crítica construtiva, dando oportunidade de mudar a realidade ao contrario do outro exemplo, que a crítica foi no caráter (preguiçoso). Foi uma atribuição específica à nota de matemática, enquanto no outro foi aplicado a todas as áreas da vida (você nunca vai ser ninguém na vida com essa nota), temporária, ou seja, foi nessa prova e pode mudar no futuro se colocarmos um plano em ação e pessoal positivo, pois dependeu do seu desempenho, mas que pode mudar essa situação.

Sempre devemos nos lembrar que nós, adultos, somos os olhos dos nossos filhos, ou seja, descrevemos o mundo a eles através de nossos olhos e assim, somos responsáveis por fazer essa interpretação de forma mais assertiva e otimista. Isso não é fácil e tem que ser desenvolvido, treinado nos pais. Por isso, quando brincamos que filho não vem com manual, é verdade. Penso que entender esse contexto e buscar desenvolver essa habilidade com certeza será algo gratificante e, segundo pesquisa no mundo todo, podemos prevenir problemas emocionais e criar adultos mais saudáveis emocionalmente e futuros pais mais habilidosos.

Meu objetivo nesse texto é encorajar cada leitor a avaliar como está interpretando o mundo a seus filhos. Não estamos falando de capacidade e sim de habilidade, que pode ser desenvolvida a qualquer momento de nossa vida. Quem sabe, ano novo, habilidades novas? Pensem nisso! Um grande abraço e um ótimo Natal e que em 2011 possamos esbanjar otimismo! **Q!**



Foto: Luciano Momesso



Sabrina M^a. da Silva Naldos
psicóloga
CRP 06-90473

Especialista em Terapia Cognitiva
Criança / Adolescente / Adulto

Rua Piza e Almeida, 452 - Sl. 24 Ed. Office Tower - Itatiba/SP
Rua Br. Geraldo de Resende, 282 Sl. 22 - Vila Itapura - Campinas/SP
Tel. (11) 4594-5384 / 8201-5403 - sabrina.psicologia@uol.com.br