

A tal Felicidade

Escolha ter um dia bom

Dias bons e dias ruins todo mundo tem, até os amigos Lipe de Boa e Zé Tá Ruim. Os dois garotos eram melhores amigos e tinham vidas muito parecidas. Torciam para o mesmo time, gostavam das mesmas brincadeiras, até paqueravam a mesma menina, mas havia uma coisa em que eram muito diferentes. Você já vai entender.

Ambos ficaram gripados na semana de prova e nenhum dos dois conseguiu estudar. Resultado: eles foram bem mal. Lipe de Boa entendeu que não estava preparado e poderia melhorar na próxima. Zé Tá Ruim tinha certeza de que a nota representava sua falta de capacidade.

Na prova seguinte, dedicaram-se e tiraram ótimas notas. Lipe de Boa estava orgulhoso, pois fez por merecer e sabia que era capaz. Zé Tá Ruim acreditava que tinha sido sorte.

Você já deve ter percebido que Lipe de Boa e Zé Tá Ruim representam o Otimismo e o Pessimismo. Com esses personagens, ensinamos, em um "estilo explicativo", crianças em escolas públicas. Quando um aluno está sendo o Zé Tá Ruim (todos somos de vez em quando), ele pega a chave mágica e vira ao lado da cabeça para tornar-se um Lipe de Boa!

Segundo o livro "Aprenda a Ser Otimista", de Martin Seligman, atualmente as crianças correm dez vezes mais risco de um dia tornar-se deprimidas do que seus pais na idade delas. Apesar de as pessoas terem mais dinheiro, mais poder, mais educação, mais tecnologia, mais acesso à informação, os níveis atuais de depressão são extremamente maiores em relação aos de décadas anteriores. O Brasil é o líder mundial em ansiedade e o líder na América Latina em depressão.

Se temos tudo para ser mais felizes, por que a sociedade está mais deprimida? A principal razão é a forma como encaramos os acontecimentos. Uma das maiores descobertas da psicologia dos últimos vinte anos é que podemos escolher o jeito de pensar. O cérebro é capaz de adaptar-se, e podemos criar hábitos mais saudáveis de pensamento. No mesmo livro, Seligman apresenta algumas informações interessantes: o jeito de pensarmos, especialmente sobre saúde, afeta nossa saúde.

- Otimistas contraem menos doenças infecciosas do que os pessimistas

> Otimistas têm melhores hábitos de saúde.

> Nosso sistema imunológico trabalha melhor quando estamos otimistas.

> Otimistas vivem mais tempo.

> Otimismo previne a depressão, que constitui a última instância do pessimismo.

É importante enfatizar que ser otimista não significa achar que o mundo é perfeito, ignorar problemas e injustiças ou viver no faz de conta. Isso é ilusão. Otimismo é uma forma de posicionar-se perante o mundo, e ele nos ajuda a enfrentar problemas e a buscar soluções. Que seu lado Lipe de Boa floresça e você tenha uma excelente semana!

**QUER SER UM LIPE DE BOA?
SIGA A RECEITA**

1. Em situações positivas, perceba as causas permanentes e abrangentes. Por exemplo, ao ganhar uma promoção no trabalho, parabene-se por ser alguém dedicado.
2. Valorize seu esforço.
3. Em situações negativas, identifique as causas específicas e temporárias. Por exemplo: "Nessa prova eu não fui bem, mas, se eu estudar, na próxima irei melhor".
4. É normal abater-se, não se culpe por isso. O importante é perceber que está agindo de maneira pessimista e procurar olhar o outro lado.

Por: João Paulo e Eduardo Pacífico
Fundadores da ONG Gaia+, ensinam
professores e alunos de escolas
públicas a serem mais felizes e atingirem
seu potencial.
Veja São Paulo