

VENCER!

Ano III - nº 25 - Outubro de 2001 - R\$ 4,90

Para quem tem os olhos no futuro

Cursos e treinamentos realmente trazem resultados?

Seminário ou esporte radical? Workshop ou sobrevivência na selva?

Congresso ou andar sobre brasas? Simpósio ou teatro?

Conferência ou e-learning?

Formatos alternativos funcionam? Qual o mais eficiente?

**Tudo vai dar certo!
O poder do otimismo**



Humor na Comunicação: Saiba como fazer para o tiro não sair pela culatra.

Tudo **vai** dar

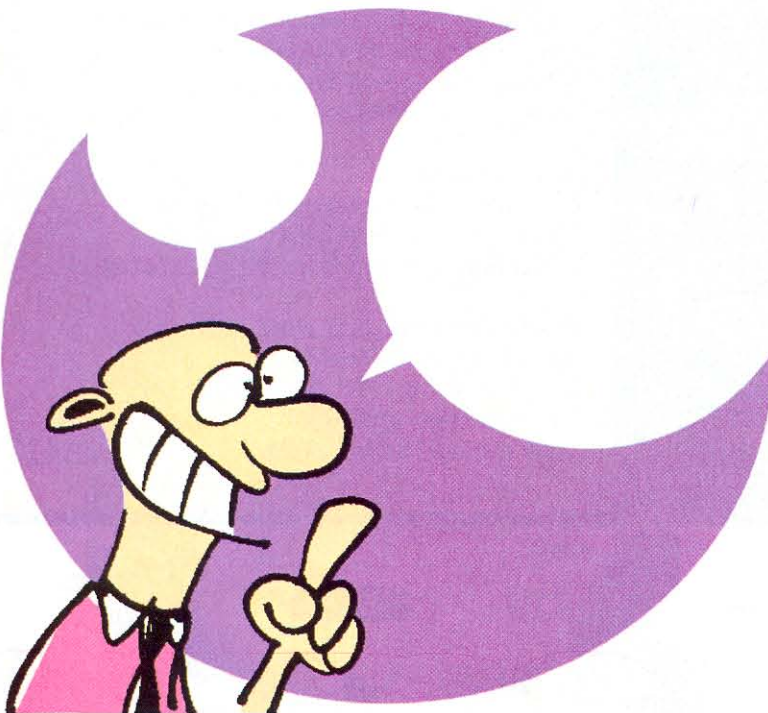
Ser otimista não é uma garantia de que tudo vai funcionar às mil maravilhas em sua vida, mas manter atitudes negativas serve apenas para fortalecer os contratempos e limitar seu potencial.

Por Maria de Lima

Você teve uma idéia brilhante e, na primeira tentativa de executá-la, depara-se com um crítico ferrenho. Decidido a levar seu projeto à frente, encara a rejeição de forma natural. Afinal, as pessoas costumam mesmo reprovar o novo. Compreende que a crítica foi para a idéia em si e não para você. Em outro cenário, você ficaria abalado com a rejeição, concluiria que seu projeto não é tão bom quanto imaginou inicialmente, se convenceria de que não é bom para criar idéias e acabaria desistindo.

Qual desses cenários é mais familiar para você? Se for o primeiro, parabéns. Você não costuma desistir diante dos primeiros obstáculos. Mas, se você se identifica mais com a segunda descrição, cuidado. Você tem tendência para o pessimismo e, se essa característica não for combatida, irá limitar seu potencial de realização.

O otimismo, capacidade de enxergar o melhor em qualquer circunstância, é essencial para se manter a atitude positiva diante da vida e, conseqüentemente, atingir o sucesso na carreira,



certo!!!

nos negócios, na vida pessoal. O otimismo cria entusiasmo, que, por sua vez, gera a perseverança, a chave para superar as dificuldades que antecedem toda realização. O otimista é autoconfiante, motivador e naturalmente atrativo. Por isso, relaciona-se melhor que seus opositos e atrai e influencia colaboradores com mais facilidade. Estudos indicam que os otimistas são mais saudáveis, saem-se melhor nos estudos, no trabalho, na política e nas competições esportivas.

Diálogo interno

O médico e psiquiatra Cyro Masci observa que a diferença entre o otimista e o pessimista está basicamente na forma como cada um conversa consigo mesmo. Masci explica que, quando alguma coisa sai errada, o otimista considera os fatores externos, enquanto o pessimista sempre culpa a si mesmo. Diante da queda nas vendas, observa Masci, o pessimista acharia que é mau vendedor, enquanto o otimista atribuiria o fato à economia ou a outro



evento.
Ou seja,
compreenderia
que o resultado
depende de algo que pode ser modificado.

"As pessoas resistentes aos infortúnios acreditam que toda situação infeliz é passageira, enquanto os pessimistas explicam os maus acontecimentos em termos permanentes", frisa Masci. "Otimistas pensam em termos de 'às vezes' ou 'por enquanto', e pessimistas em termos de 'sempre' ou 'nunca'."

Voltaire tinha razão: não vivemos no "melhor dos mundos possíveis", como o filósofo tenta provar em seu ensaio *Cândido*. Mas ser otimista não significa ser ingênuo e ignorar os problemas, como sugere a personagem Pollyanna, do romance

de Eleanor Porter, ou paralisar-se, esperando apenas pela justiça divina. O otimista consciente reconhece que o mundo não é um mar de rosas nem tampouco um vale de lágrimas. Em outras palavras, otimismo implica compreender que o fracasso é circunstancial e pode ser transformado em oportunidade. É pressupor que toda experiência - agradável ou não - tem sempre um lado bom, ainda que sirva apenas para você entender que a forma como vinha tentando atingir seu objetivo não funciona.

Causa

Para Cyro Masci, o pessimismo pode ser decorrente de três fatores: desvio de comportamento, alteração cerebral e deficiência energética. Na primeira situação, o indivíduo pode ter nascido em uma família pessimista e está apenas reproduzindo um modelo de comportamento com o qual se acostumou a conviver. O médico informa, porém, que o pessimista crônico, que vive de mau humor, esperando o mundo desabar, pode ser vítima de uma alteração cerebral - que provoca baixa produção de serotonina - ou de uma deficiência energética, explicada pela medicina oriental. Masci revela ainda que o estresse agudo também pode provocar pessimismo. E, segundo ele, um motivo não exclui o outro, de forma que a mesma pessoa pode apresentar mais de uma dessas causas.

A boa notícia é que, seja qual for a causa, existe a cura para o problema e, melhor, o otimismo pode ser aprendido. Esta é a tese do médico Martin Seligman, autor do livro *Aprenda a ser otimista* (veja quadro). O teólogo e consultor Lou Stoops, autor da coluna *Positively Speaking*, publicada pela *Career Magazine* (www.careermag.com), aprova a teoria de Seligman e confirma que aprendeu a ser otimista. Em entrevista à *VENCER!*, por e-mail, Stoops relatou que se tornou otimista ao constatar que reagir negativamente aos contratemplos apenas

retarda a solução do problema.

"Compreendi que, praticando o otimismo, me tornava capaz de agir de forma mais rápida e decisiva", diz. "A atitude positiva torna-me

capaz de continuar tentando até atingir meu objetivo". Ser otimista, a seu ver, é uma questão de escolha e prática. "O que somos e onde estamos dependem basicamente de nossas escolhas", observa Stoops. "Pela prática, criamos o hábito, nos sentimos confortáveis com o otimismo e passamos a enfrentar cada experiência, cada problema, sempre com a perspectiva de resolver a situação".

Lou Stoops afirma não ter dúvidas de que o otimismo é crucial para o sucesso na carreira. "As pessoas otimistas geralmente são motivadas a oferecer o melhor de si e acreditam que serão beneficiadas por isso", explica o teólogo, acrescentando que os otimistas têm facilidade de atrair e influenciar os outros, o que ele considera uma das chaves para o sucesso. "Os pessimistas fazem menos e desistem mais rápido", compara. No entanto, isso não significa que só o otimismo assegure o sucesso. "Tornar-se otimista não garante que tudo vai ocorrer bem em sua carreira ou em sua vida, mas o oposto serve apenas para promover o fracasso e os resultados emocionais negativos", opina.

A prática cria o hábito

Martin Balcker, principal executivo da AIG do Brasil por mais de 25 anos, concorda que o otimismo é fundamental para uma carreira bem-sucedida. "Quem acredita que no fim tudo vai sair errado não começa nada", diz. Diante de um obstáculo, observa Balcker, o pessimista desiste, ao passo que o otimista dedica-se com entusiasmo redobrado. "Quanto mais estudo, mais complicado fica, e, quanto mais complicado, mais tenho de me esforçar", exemplifica, destacando também a



importância do otimismo para o indivíduo manter seus sonhos e trabalhar firme para realizá-los.

Se alguém é antipático e verifica que essa característica está atrapalhando seus relacionamentos, cita Balcker, o jeito é aprender a ser simpático. Para ele, o mesmo ocorre com o pessimismo. "Você tem de questionar seu paradigma de mundo e tentar ver e fazer diferente". Martin Balcker considera que o encorajamento, além do próprio exemplo, é a melhor forma de se lidar com o pessimista na empresa, na família ou entre amigos.

Assim como Stoops e Balcker, o diretor de Recursos Humanos da Nextel, José Tadeu Seguí, diz acreditar que o otimismo é imprescindível em qualquer atividade. "As tarefas que nos são impostas são de tal magnitude que não podem ser confiadas a um pessimista", diz. "Só as pessoas capazes de fazer a mudança acontecer, as pessoas que transformam cada problema em novas oportunidades, servem para as empresas". Ele lembra que palavras como crença, confiança, espiritualidade, compromisso e, por tabela, otimismo, que foram abolidas no passado, voltaram a fazer parte do vocabulário dos gestores de pessoas.

Liderança

O otimismo, sem dúvida, é essencial para os líderes. Sem ele, Martin Luther King jamais teria a coragem de levar à frente sua luta pela democracia racial nos Estados Unidos. Sem otimismo, Gandhi certamente teria desistido da batalha pela independência da Índia. Na empresa não é diferente: o líder tem de estar atento à atmosfera que envolve sua equipe, precisa apoiar seus colaboradores para restabelecer a confiança nos momentos difíceis.

Na opinião de José Tadeu Seguí, o líder moderno age muito mais pelo exemplo do que pela força organizacional. "É papel do líder contaminar e inspirar as pessoas a seu redor", afirma. O executivo acredita que o líder otimista, comprometido, respeitador de valores éticos, transfere para sua equipe, e até para a empresa, uma postura estimulante, em que os problemas aparentemente insolúveis são vistos como oportunidades de superação.

Mudar a percepção do pessimista é a



principal recomendação de Seguí para lidar com o pessimismo na empresa. Como fazer isso? "Uma das maneiras de mudar a percepção do pessimista é confiar-lhe um projeto e oferecer o suporte necessário, de forma a garantir o sucesso desse projeto", ensina.

Cyro Masci também reconhece os benefícios do otimismo para a carreira. Mas lembra que, salvo os extremos, otimismo e pessimismo são cultuados em setores diferentes. "Existem profissionais que são pessimistas tradicionais, como os da área financeira", lembra Masci. "O otimista se expõe mais e é bem-visto no departamento de vendas". No entanto, seja você da área financeira seja da área comercial, o médico sugere o meio-termo e garante que compensa ser otimista em todos os sentidos.

"Tenho a impressão de que nós, brasileiros, temos em nossa cultura muito do estilo dos otimistas", diz Masci. Ele acredita que, de um modo geral, os brasileiros percebem que a crise é causada por fatores externos e é passageira. Ainda assim, Masci vê espaço para ampliar o otimismo. "Talvez o que esteja faltando é acreditar um pouquinho mais na capacidade que temos dentro de nós, independentemente de soluções externas. Acreditar que os melhores sonhos se tornam fatos quando construídos com a disposição para mudanças, a energia do esforço, a eficácia da solidariedade e a argamassa da esperança", conclui. 🐶