

O PODER DO POSITIVO

Coluna da Dra. Susan Andrews na Revista Época, publicado no livro *Por uma Vida de Verdade*, ed. Ágora

Estudos médicos mostram que quem cultiva sentimentos mais positivos leva uma vida mais longa e mais saudável

Caro leitor, veja se você consegue reparar em alguma diferença entre os dois trechos abaixo, que foram extraídos de diários de duas freiras do estado do Minnesota, nos Estados Unidos, em 1932, quando elas foram ordenadas.

Cecilia escreveu: “Deus começou minha vida de bem me concedendo graças de inestimável valor. Este ano que passou, durante o qual estudei em Notre Dame, foi muito feliz. Olho a frente agora com um ansioso júbilo pela minha ordenação e por uma vida de união com o Amor Divino”.

E Marguerite, por sua vez, escreveu: “Nasci em 1909, a mais velha de sete crianças, cinco meninas e dois meninos...Meu ano de noviça foi dedicado a lecionar Química no Instituto de Notre Dame. Com a graça de Deus, pretendo dar o melhor de mim pela nossa Ordem, pela propagação da religião e pela minha santificação”.

Essas duas freiras do Convento de Notre Dame, junto com outras 178, se tornaram objeto de um célebre estudo feito pelo Instituto Nacional de Saúde dos EUA sobre o tema “longevidade e felicidade”. Apesar da vida reclusa e do saudável estilo de vida – sem fumar nem beber, todas seguindo a mesma dieta, com assistência médica de boa qualidade –, as 178 freiras demonstraram uma notável variação na expectativa de vida e na saúde. Cecilia viveu por mais de um século sem adoecer nem um dia sequer. Por outro lado, Marguerite teve um derrame aos 59 anos e faleceu

logo depois. Certamente, os fatores-chave para essa diferença não foram estilo de vida, dieta ou assistência médica. O que foi, então?

Quando foi dada permissão aos pesquisadores para que tivessem acesso aos diários dessas freiras e os lessem cuidadosamente, uma forte e surpreendente diferença veio à tona. Irmã Cecilia tinha o hábito de usar reiteradamente expressões do tipo “muito feliz” e “ansioso júbilo”, enquanto o texto de irmã Marguerite era desprovido de emoções positivas. Quando o conteúdo emocional desses diários foi graduado por avaliações objetivas, descobriu-se que 90% das freiras que pertenciam ao grupo “mais positivo” viveram até pelo menos 85 anos, contrastando com apenas 34% daquelas que pertenciam ao grupo “menos positivo”. Moral da história: as freiras que cultivavam sentimentos mais positivos levaram uma vida mais longa e mais saudável.

Esse é apenas um dos incontáveis estudos frequentemente citados pelo campo da Psicologia Positiva, que está mudando o paradigma quanto ao foco da terapia. Ou seja, em vez de advogar o foco na patologia e na doença mental, miram-se as emoções positivas e as virtudes. Assim como aquele casal que eu descrevi anteriormente, que transformou sua vida familiar quando, inspirado pelos treinadores de animais exóticos, começou a conscientemente emanar energia positiva um para o outro, mesmo nas situações mais desafiantes, os defensores da abordagem da Psicologia Positiva estão focando nos pontos fortes e não nos pontos fracos.

Um dos exemplos mais emblemáticos dessa ótica foi demonstrado por Thomas Edison, o gênio inventor e um inveterado otimista, pela forma como reagiu a um aparente grande infortúnio. Numa noite de 1914, seu laboratório, que valia mais de US\$ 2 milhões na época e não estava no seguro, começou a pegar fogo, com todos os preciosos registros de Edison em seu interior. No auge do incêndio, enquanto os bombeiros tentavam apagar o fogo, Charles, filho de Edison, freneticamente procurava o pai, que tinha o hábito de trabalhar até tarde da noite. Aliviado, ele encontrou Edison do lado de fora do laboratório, fitando serenamente a cena. O semblante de seu pai refletia o brilho das chamas e seus cabelos grisalhos esvoaçavam ao sabor da leve

brisa. Charles sentiu um aperto no coração vendo o pai, com 67 anos, testemunhar o trabalho de toda uma vida ser consumido pelas chamas até as cinzas.

Apos horas em silêncio, Edison disse a seu filho: “Filho, existe um grande valor num desastre como este. Todos os nossos erros são queimados. Graças a Deus, agora podemos começar tudo de novo”. E Edison, de fato, começou de novo. Até o incêndio ele tinha passado três anos tentando inventar o toca-discos. Três semanas após o desastre, ele conseguiu.

Lembre-se: se você acha que pode conseguir algo, ou acha que não pode conseguir algo, você sempre tem razão.