

Artigo de Opinião

As opiniões expressas neste artigo são da exclusiva responsabilidade do seu autor e não representam necessariamente a opinião da ICF Portugal.

Os efeitos positivos de pensar negativo

Hoje uma parte importante do mundo parece viver obcecado com a obtenção da felicidade. A via que parece ser a predileta da maioria para a alcançar é a do pensamento positivo. Se me dedicasse a colocar a quantidade de referências noticiosas e de estudos (mais ou menos) académicos que advogam e expõem as vantagens do pensamento positivo - para o bem-estar psicológico e físico, para o equilíbrio na vida, para o alcance do sucesso, para a produtividade, para eficácia e para tudo o resto e mais alguma coisa - não restaria espaço neste texto para explicar qualquer outra ideia. Não esquecer os incontáveis exemplos da utilização de “jargão de pensamento positivo” que inundam as redes sociais sob a forma de citações, muitas vezes erradamente atribuídas, ou de escritos que tentativamente procuram ou anunciam a solução para os males do mundo e das pessoas; claro que estes últimos terminam invariavelmente com um pedido de replicação e partilha, como que a querer espalhar a positividade pelo mundo.

Enfim, a forma exagerada como a obsessão com a metade cheia do copo (ou a vazia, se for positividade de inspiração oriental) tem o potencial de irritar até o mais optimista dos optimistas.

Como acontece com todas as modas, esta vaga de positividade tem despertado bastantes críticas. Acredito que serão fruto da necessidade que todos temos de encontrar uma explicação para o mundo, de lhe dar um sentido, e um dos recursos que temos à nossa disposição para esse fim é a comparação: a utilização do princípio de polaridade. Por sua vez, a crítica que “os positivos” mais fazem aos seus críticos procura pôr em evidência o cepticismo dos últimos. Este argumento parece demonstrar que “os positivos” são crentes enquanto que “os negativos” são descrentes, no pensamento positivo, obviamente.

Dentro dos cépticos, ou dos “negativos”, encontramos vários tipos. Há os que se opõem porque essa é a sua forma de estar e de ser na vida; há os [conspiracionistas](#); há [“os que não negam à partida uma ciência que desconhecem” mas que têm cautela em aderir sem algum tipo de escrutínio](#); e há os, de facto, pessimistas, os que acreditam no oposto do pensamento positivo. Embora a lista seja menos extensa, tenho coleccionado uma série de artigos, mais e menos credíveis, sobre os perigos e as desvantagens do pensamento positivo.

Contudo, na minha perspectiva, não se trata apenas de uma batalha entre optimistas-crentes e pessimistas-cépticos; não é tão só uma questão de crença ou da falta dela. O pensamento positivo parece indicar-nos um caminho que impede uma interioridade crítica, consciente e construtiva. O filósofo brasileiro Francisco Bosco, no seu livro [“Alta Ajuda”](#), dedica o primeiro capítulo/ensaio a este tema. No fundo, transmite a ideia de que o pensamento positivo tem um efeito de “consolação fácil” ante uma situação adversa e/ou desafiante. Por oposição, defende que só o pensamento negativo, o movimento que permite viver, entender e construir sobre a adversidade e sobre o desafio, possibilita o abandono das “estruturas, que nos retiram

a potência de agir e nos condenam a uma existência passiva” para a criação de novas versões de nós mesmos, que nos garantem o acesso a novas acções baseadas em novos entendimentos e novos sentimentos. A criação de novas formas de ser e de agir faz imperar a necessidade de “matar” velhos hábitos, de aniquilar partes de nós. Esse nunca é nem nunca será um processo fácil e para tal propósito nenhum pensamento positivo poderá ajudar.

O pensamento positivo, na sua versão superficial, pelo menos, leva-nos a abdicar do trabalho interior que é imprescindível para a elaboração da experiência, da vida, para a transformar e incorporar, também mas não só, em acção. Parte da ideia de que os desejos (de ultrapassar uma dificuldade ou alcançar algo) têm de ser satisfeitos imediatamente, criando a ilusão de que “tudo irá correr bem, desde que eu acredite muito nisso”, não contempla a hipótese do desejo não ser satisfeito e, por isso, não nos deixa pensar sobre qualquer outro desfecho.

Este movimento em direcção a uma interioridade negativa, por oposição a uma superficialidade positiva, é muito diferente do pessimismo. Não se trata de ver e de explicar o mundo pelo seu lado negativo. Tem que ver com a aceitação, com a canalização das suas forças, que muitas vezes nos trazem sofrimento, para a geração de mudança positiva e significativa. O psicanalista britânico Wilfred Bion, ao recuperar e desenvolver uma ideia original do poeta Keats, seu conterrâneo, falou-nos mesmo da “capacidade negativa” como um aspecto de grande importância para a vida em si. De forma resumida, esta capacidade implica uma flexibilidade psicológica que se traduz na tolerância ao sofrimento e à confusão que podem resultar da incerteza, da adversidade e da ambiguidade; de não sabermos como se vai desenrolar o futuro. O pensamento positivo parece anular esta capacidade negativa, visando antever e definir que a “cena final” termine com o cair de um pano cor-de-rosa. Parece ser mais fácil saber o que vai acontecer; eliminar a incerteza e a ambiguidade; ver o mundo nas cores que mais nos fazem sentir bem. O pensamento positivo quer oferecer-nos isto tudo mas com um preço que pode ser elevado.

Ao pensar sobre este assunto não poderemos ignorar o peso que as palavras transportam consigo. “Negativo” e “positivo” são palavras pesadas, carregadas de significados, enviesamentos, generalizações e intenções. Carregam em si respostas emocionais intensas e raramente questionadas. Creio que maior parte das pessoas aderirá mais rápida e facilmente a algo “positivo” do que a algo “negativo”. Essa é afinal, como temos argumentado, uma das atracções principais do pensamento positivo: a facilidade. Por oposição, o pensamento negativo tal como Bion, Bosco ou o estoicismo o contemplam não dita que se opte pela versão de resolução mais difícil. Não se trata de abraçar a dificuldade em detrimento da facilidade. Trata-se de um compromisso com verdade, mesmo que o caminho que esta aponte não seja fácil.

Como profissional da área, vejo muitas vezes, demasiadas vezes, o *coaching* associado às piores características do pensamento positivo. A doutrina do “*yes you can*” é muitas vezes utilizada de forma leviana, descontextualizada e sensacionalista.

Aceito e adiro à perspectiva que preconiza que o *coaching* pretende facilitar o processo de aprendizagem, a sua incorporação e a sua manifestação na práxis. Porém, tal não significa necessariamente que o processo seja fácil nem que se possa contornar a dificuldade ou evitar a incerteza. Pelo contrário, facilitar o processo de aprendizagem e de mudança pode implicar, muitas vezes, a aceitação das dificuldades, a criação de estratégias de resolução e o desenvolvimento de qualidades e capacidades que advêm do pensamento negativo.

João Sevilhano, PCC

Sobre o autor



É licenciado em Psicologia Aplicada, área de Psicologia Clínica. Exerceu funções em instituições de saúde na área da Psicologia Clínica (Hospital Fernando Fonseca). Trabalhou igualmente como técnico de Recursos Humanos passando por vários departamentos onde se destacam as actividades de criação e implementação de programas formativos, counseling de gestores e equipas e a Gestão de R.H (SONAE Distribuição). Desenvolve a sua actividade na Escola Europeia de Coaching, onde actua como Director Pedagógico, coach, facilitador e supervisor. Colaborou e ainda colabora com algumas instituições académicas (Porto Business School, Universidade Católica, ISEGI, Universidade de Évora). É formado em coaching executivo pela Escola Europeia de Coaching - Lisboa e detém o grau de Professional Certified Coach (PCC) pela International Coach Federation. Em paralelo mantém a ligação à área da Psicologia Clínica e Psicoterapia onde desenvolve prática privada. Foi sócio candidato da Sociedade Portuguesa de Psicanálise de 2013 a 2015, altura em que frequentou a formação para se tornar psicanalista. É membro da Ordem dos Psicólogos Portugueses e detém o grau de especialista em Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações, com a especialidade avançada em Coaching Psicológico. Desportista federado de 1998 a 2011, continua a praticar voleibol como amador