



Sociedade Brasileira de Psicanálise do Rio de Janeiro

Um olhar sob lentes do otimismo e pessimismo - a possibilidade do humor para dar colorido e flexibilidade a vida

***Renata Bento**

Já parou para pensar que a vida poderia ir além das duas posições extremas denominadas pessimismo e otimismo? E que se estratificar numa dessas posições significaria deixar de vivenciar várias experiências?

Para uma pessoa otimista, a vida é rica em oportunidades e cada obstáculo é visto como prontamente superado; já o pessimista deixa muitas vezes de experimentar por acreditar que as possibilidades possam ser negativas, se surge uma adversidade surge também motivo para a crença de que não logrará êxito.

Enquanto o otimista percebe a realidade com lentes coloridas, o pessimista tende a olhar a vida com lentes em preto e branco. Ambos os aspectos, dependendo da dimensão e se cristalizados podem trazer prejuízos físicos e/ou emocionais uma vez que descolados da percepção tanto interna quanto externa se desconsidera a realidade.

Considerar a realidade pressupõe colocar o termômetro para verificar se é possível avançar, ou se precisa recuar, ou ainda avaliar qual melhor modo de continuar, ou seja, examinar se aquilo que se vê condiz ou não com sua observação. Seria essa uma perspectiva mais realista?

De uma forma mais flexível podemos dizer que o pessimismo e o otimismo são complementares, ou seja, esses aspectos são dinâmicos e oscilam em todas as pessoas. Mas como explicar quando percebemos que determinadas pessoas são mais otimistas do que outras e vice versa?

Em dado momento pode ser que um desses aspectos tome a frente; e se observa que em alguns indivíduos sobressaem mais um lado do que outro e por isso pode se comentar que fulano é otimista enquanto beltrano é pessimista. Podemos observar que

há uma conjunção de aspectos que são inatos e mais a estória pessoal. Porém se um lado sobressai, o outro fica mais apagado, mas está ali, nunca inexistente.

O pessimista se apega ao mesmo, é impotente diante do novo, não faz voos, não se expõe. É temeroso quanto ao futuro, que mesmo incerto nos provoca curiosidade. Para ele, é melhor não arriscar, o fracasso é iminente. Uma postura pessimista diante da vida empobrece a existência e pode adoecer o sujeito.

Ter uma visão otimista pode contribuir para o bem estar físico e mental; entretanto otimismo exacerbado tende a euforia e visão idealizada, afastando o indivíduo da noção de limite e realidade quando se perde a percepção do perigo e se coloca em risco não só a si próprio como também situações da própria vida.

O equilíbrio ou a integração entre esses dois aspectos é o que melhor favorece ao indivíduo poder lidar de forma saudável com sentimentos tão ambivalentes.

A maturidade muitas vezes trás em sua bagagem uma visão de mundo mais realista, mais integrado, menos ingênuo, mas não menos colorido. Acrescente-se aí uma pitada de esperança, do verbo ‘esperançar’ que segundo as indagações de Paulo Freire, educador brasileiro, é diferente de esperar. Esperançar seria para ele atitude dos realistas que estaria intimamente ligada a ‘sonhar’, ‘buscar’, ‘agir’, que é o oposto de esperar. Para se juntar a isso nada melhor que uma boa dose de humor.

Uma pessoa que faz graça, que possui uma visão positiva da vida mesmo diante de circunstâncias menos coloridas tende a levar as situações de modo mais leve.

O humor, a graça de espírito, é considerado um valioso recurso, que pode ser inserido entre as coisas boas da vida e que tem a função de tornar alegres as mazelas da existência humana. De algo que poderia estar difícil surge com otimismo um novo criativo.

O senso de humor permite a inscrição da intensidade pulsional no universo das representações. Em seu sentido transgressor permite que o sujeito afirme seu desejo contra a condição humana – o desamparo, o envelhecer, o adoecer - trazendo maior flexibilidade, criatividade e enriquecendo o existir. A sabedoria está na integração de ambos os aspectos e na capacidade de olhar a vida através da lente do humor e, portanto, ousar rir.