

PSICOLOGIA

Os perigos do “catastrofismo” e da profecia autorrealizável



**Ana Lúcia
Pereira**

Todos nós, em determinadas circunstâncias, tendemos ao pessimismo. É o que o psicólogo Arthur Freeman chama de “catastrofismo”. “Catastrofizar” é acreditar no pior, no desastre, no perigo iminente, mesmo na ausência de evidências que apontem para esse desfecho.

Infelizmente, sofrimento desnecessário é o menor dos problemas provocados pelo “catastrofismo”. Essa tendência de pensar no pior pode acabar fazendo com que o pior – ou algo tão ruim quanto – de fato aconteça. É a profecia autorrealizável.

A profecia autorrealizável é uma previsão sobre o futuro que influencia o comportamento da pessoa de tal forma que acaba se cumprindo. Sendo assim, profecias catastróficas conduzem a resultados catastróficos.

Essa dupla perigosa, “catastrofismo” e profecia autorrealizável, invariavelmente levam à perda de oportunidades. Se eu me convencer de que posso ser aprovada em um concurso público, por exemplo, é provável que eu escolha um material de apoio adequado; faça um bom planejamento de estudo e a ele me dedique com disciplina e empenho; realize a prova com atenção e alcance meu objetivo. Mas, se a priori, acho que não sou capaz, talvez nem chegue a inscrever-me no concurso; e se o fizer encontrarei, inconscientemente, outras maneiras de me autossabotar: não estudarei adequadamente, me distrairei com outras coisas ou desistirei ao menor sinal de cansaço. Afinal, se estou convencida de que morrerei na praia, posso considerar a possibilidade de parar de nadar como a menos frustrante.

O processo que leva ao “catastrofismo” e à profecia autorrealizável é desencadeado na

medida em que a pessoa vai conversando consigo mesma e se convencendo do pior. Pense em um universitário, que aleatoriamente chamaremos de Douglas. Estudante dedicado, Douglas confia em sua habilidade intelectual e costuma se sair muito bem nas provas. Mas, a simples idéia de apresentar um seminário o transforma em um “pudim ambulante”. Embora domine o conteúdo, ele tem certeza de que vai dar tudo errado e uma sucessão de cenas apavorantes lhe passa pela cabeça: “Vou ficar nervoso, com isso começarei a gaguejar, então vou me confundir todo, os colegas vão rir de mim e meu professor vai ficar furioso.”

Em pouquíssimo tempo, Douglas não só escreveu o roteiro de seu fracasso, como se convenceu de que não pode fazer nada para evitá-lo. Então, a profecia se realiza: na hora do seminário, a língua de Douglas parece “colada” ao céu da boca, suas mãos estão suadas, seus joelhos bambos e sua voz trêmula. O que Douglas não percebe é que foi ele mesmo o responsável pelo desastre, ao deixar-se dominar pelo “catastrofismo”.

Isso significa que o caminho é partir cegamente para o pensamento positivo? Não mesmo... Por óbvio que possa parecer, o mais saudável é simplesmente ser realista. Mas veja bem, ser realista é muito diferente de chegar à conclusão precipitada de que o “mundo vai desabar”, criando problemas que de outro modo não existiriam. Tampouco implica em alienadamente acreditar que “nada pode dar errado comigo”. Aqueles que cultivam o pensamento realista não negam que o pior seja possível e sofrem decepções como qualquer outra pessoa, mas não supervalorizam o perigo nem a decepção, não se deixam escravizar pelo medo e procuram alternativas para melhorar as situações adversas. Pense nisso!

◆ A autora do texto, Ana Lúcia Pereira, é psicóloga-clínica, professora universitária e consultora organizacional. Atende à Rua Itapeva, 490, conj. 98, na Bela Vista. Tels.: 3542-4688 / 8125-5215. alp@analuciapsicologa.com