



Revista
de Psicologia

ISSN 2179-1740

A ESTRUTURA PSICOLÓGICA DO OTIMISMO: OS DOIS LADOS DA MOEDA

THE PSYCHOLOGICAL STRUCTURE OF OPTIMISM: TWO SIDES OF THE SAME COIN

Marina Pante¹
George dos Reis Alba²

Resumo

O otimismo é um fenômeno de grande relevância teórica e prática, no entanto, tem sido pouco explorado na prática clínica. Apesar deste aparente desinteresse, o otimismo pode ser considerado o mais significativo dos vieses cognitivos, já que implica em importantes consequências tanto positivas quanto negativas. O principal objetivo deste artigo de revisão de literatura é estabelecer uma reflexão teórica sobre a estrutura psicológica do otimismo, discutindo as vantagens e desvantagens cognitivas e comportamentais, a partir dos seus princípios e fundamentos. Realizou-se uma ampla pesquisa bibliográfica nas bases de dados APA PsycNet e SAGE utilizando-se as palavras chave "optimism", "optimism bias" e "positive psychology". A discussão é norteada por resultados de diversas pesquisas realizadas no campo do otimismo que foram publicadas em importantes periódicos de psicologia. O resultado é uma sólida reflexão sobre as implicações práticas do viés otimista e seu poder de influência na vida das pessoas. O otimismo tem grande potencial de contribuição para a psicologia de forma a oferecer uma perspectiva positiva para as pessoas em relação ao futuro.

Palavras-chave: Otimismo; psicologia positiva; expectativas.

Abstract

The optimism bias has a great theoretical and practical significance, however, remains underapplied in clinical practice. Despite this apparent disinterest, optimism may be considered the most significant cognitive bias, since it implies important consequences both positive and negative. The main objective of this literature review article is to establish a theoretical reflection about the psychological structure of optimism, discussing the advantages and disadvantages, starting from its principles and fundamentals. An extensive bibliographic search was performed in the APA PsycNet and SAGE databases using the keywords "optimism", "optimism bias" and "positive psychology". The discussion is driven by results of several studies conducted in the field of optimism published in top journals of psychology. The result is a solid reflection on the practical implications of optimism bias and its power to influence people's lives. Optimism has a great potential of contribution for psychology in order to offering people a positive outlook for the future.

Keywords: Optimism; positive psychology; expectations.

¹ Mestrado em psicologia pela PUCRS e doutoranda pela, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil. Email: marina.pante@gmail.com Endereço: Av. João Pessoa, 721. Centro Histórico, POA – RS CEP 90040-000

² Professor adjunto do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul. – IFRS, Brasil. Email: george.alba@ufrgs.br

INTRODUÇÃO

O otimismo é um estado de espírito ou atitude associado a uma expectativa desejável sobre o futuro (Tiger, 1979). Evidências anedóticas sugerem que os vencedores mais emblemáticos são otimistas, atestando o que Bandura (1982) chama de poder motivador de expectativas positivas. Geers, Wellman, e Lassiter (2009) ratificam estas evidências provando que as pessoas altamente otimistas têm maior probabilidade de atingir os seus objetivos. Não obstante, Harris et al. (2008) indicam que o viés otimista está presente na maioria das pessoas, independente das características individuais.

Otimismo não é uma simples cognição fria, até porque é permeado de caráter emocional, que faz com que seja tanto motivado, quanto motivador (Peterson, 2000). O otimismo é considerado, portanto, a inclinação em esperar resultados favoráveis de vida. É uma tendência em manter uma perspectiva positiva (Marshall & Wortman, 1992; Schneider, 2001). Por exemplo, as pessoas são otimistas quanto à previsão de conclusão de tarefas (Buehler et al., 1994), desempenho em tarefas (Camerer & Lovallo, 1999), saúde (Weinstein, 1980), resultados políticos (Krizan et al., 2010), e resultados esportivos (Massey et al., 2011).

Apesar desta aparente abundância de provas, será que as previsões otimistas refletem crenças verdadeiras das pessoas? O otimismo é real ou apenas “conversa fiada”? Simmons e Massey (2012) garantem que o otimismo é real, sim! Eles realizaram uma pesquisa onde os participantes tinham a possibilidade de ganhar 5 ou 50 dólares se acertassem o ganhador de jogos de futebol americano. Em geral, os participantes foram otimistas quanto a previsão de que seu time favorito ganharia o jogo, mesmo ele sendo inferior, e as previsões otimistas persistiram tanto entre aqueles que receberiam 5 dólares, quanto aqueles que receberiam 50 dólares para uma previsão precisa. Apesar de os participantes terem sido ligeiramente menos otimistas quando a previsão valia 50 do que quando valia 5 dólares, os resultados sugerem que as pessoas realmente acreditam em suas previsões, e que o otimismo é real e não apenas conversa fiada.

O otimismo se configura como um fenômeno psicológico com relevância teórica e prática notável. O principal objetivo deste artigo de reflexão é articular teoricamente sobre as vantagens e desvantagens do otimismo, abordando seus principais consequentes cognitivos e comportamentais. Os resultados de diversos trabalhos publicados em *top journals* de psicologia orientam a discussão ao longo do artigo. Essa discussão pretende promover um debate científico

com conclusões e implicações práticas relevantes para a inclusão do otimismo na agenda da psicologia clínica contemporânea.

O otimismo pode ser qualificado como: otimismo disposicional, que se refere a uma expectativa de resultado positivo generalizado (Scheier & Carver, 1985), e otimismo situacional, que se refere a uma expectativa de resultado positivo para eventos específicos (Peterson, 2000). Em ambos os casos, o otimismo pode partir de uma perspectiva absoluta (por exemplo, “minha probabilidade de desenvolver câncer é 10%”) ou comparativa (por exemplo, “minha probabilidade de desenvolver câncer é 50% menor do que a dos outros”). Se considerarmos que a probabilidade média da população em desenvolver algum tipo de câncer ao longo da vida é 30% (Korn et al., 2009), ambas são igualmente irrealistas, porém o foco do otimismo absoluto é a própria probabilidade e o foco do otimismo comparativo é a diferença entre a probabilidade absoluta do próprio indivíduo e os outros.

Daniel Kahneman (2011) afirma que, em termos de suas consequências, o viés otimista pode muito bem ser considerado o mais significativo dos vieses cognitivos. Isso talvez, porque o viés otimista é significativo tanto em suas consequências positivas, quanto negativas. Por um lado, o otimismo vem sendo relacionado tanto ao bem-estar psicológico (Carver & Gaines, 1987; Scheier & Carver, 1985) quanto ao bem-estar físico (Scheier & Carver, 1987; Scheier et al., 1989). Em contrapartida, o viés otimista faz com que as pessoas sejam geralmente mais otimistas ao julgar seus riscos para resultados negativos de vida (Weinstein, 1980, 1987). Por exemplo, as pessoas tendem a acreditar que têm menor risco de experimentar doenças de saúde do que seus pares. Essa crença tem sido observada através de uma gama de domínios, incluindo ataques cardíacos (Weinstein, 1980), câncer de mama (McCaul & O'Donnell, 1998), acidentes de trânsito (Svenson, 1981), HIV/AIDS (Gladis et al., 1992) e desastres naturais (Burger e Palmer, 1992).

Portanto, apesar de o otimismo ser, muitas vezes, benéfico (Taylor & Brown, 1998), a percepção de não vulnerabilidade tem sido associada a uma diminuição de preocupação, intenção e comportamento associado à autoproteção e prevenção (Klein, 2002; Lipkus et al., 2000; McCaul & O'Donnell, 1998; Rose, 2010). Por conseguinte, e como Confúcio diria: “o otimismo torna os homens imprudentes”. Imprudentes não apenas por meio de decisões que envolvam a saúde física e mental, mas também por meio de decisões que colocam em risco as finanças, como o recente caso da empresa OGX:

A OGX é uma empresa fundada em 2007 que

atua na exploração e produção de óleo e gás natural. O entusiasmado proprietário Eike Batista conseguiu espalhar seu grande otimismo no mercado, que despertou a atenção dos investidores, e fez o valor das ações da OGX dispararem. Em decorrência disso, a empresa conseguiu fazer empréstimos baseados no valor das ações. Porém, em meados de 2013, quando estudos revelaram que as zonas de exploração e a capacidade técnica de extração de petróleo da OGX não tinham o potencial que Eike acreditava, o seu império e o valor de suas ações foi reduzido em 100 vezes. Ao seguir o otimismo de Eike, os também otimistas investidores subestimaram os riscos inerentes ao negócio de exploração e perderam muito dinheiro (Grupo EBX, Wikipédia).

As articulações teóricas presentes neste artigo visam preencher uma lacuna da literatura ao oferecer uma organização do quadro conceitual desta temática. Entretanto, as contribuições não são apenas de natureza teórica. O artigo permite que tanto psicólogos clínicos quanto leigos tenham subsídios consistentes para interpretar e entender o viés otimista e conduzir melhores práticas no exercício da psicologia e da sua vida.

MÉTODO

Realizou-se uma ampla pesquisa bibliográfica nas bases de dados APA PsycNet e SAGE utilizando-se as palavras chave “*optimism*”, “*optimism bias*” e “*positive psychology*”, sem delimitação de tempo na busca. Para selecionar os artigos de maior relevância para a presente pesquisa, foi realizada uma busca adicional dos termos “*optimism*” e “*optimism bias*” em conjunto com os termos “*advantages*”, “*benefits*”, “*disadvantages*” e “*costs*”. Estes termos adicionais foram separados pelo operador lógico “OR” (ou). Foram incluídos nesta revisão de literatura artigos empíricos e estudos de revisão teórica, todos escritos em língua inglesa. Artigos escritos em outras línguas não foram contemplados na presente revisão. Além da busca realizada nas bases de dados, também foram utilizadas literaturas consideradas clássicas no campo da psicologia positiva e do otimismo.

Fundamentos do Otimismo

De acordo com Love et al. (2015), quando as pessoas estão em um estado psicológico positivo, elas

tendem a ter uma expectativa irrealista de que eventos positivos ocorrerão no futuro, o chamado viés otimista. Dessa forma, é possível especular que o otimismo é uma característica fundamental e natural de uma vida feliz. Tiger (1979) propôs que o otimismo é uma parte integrante da natureza humana, selecionada no curso da evolução, que está se desenvolvendo, juntamente com nossas habilidades cognitivas e a capacidade humana para a cultura. O autor especula, então, que o otimismo empurrou a evolução humana. E como implica na antecipação de eventos, o otimismo apareceu pela primeira vez quando as pessoas começaram a pensar no futuro. O otimismo, porém, parece ter se desenvolvido diferentemente nas sociedades ocidental e oriental. Pesquisas transculturais têm levantado questões sobre a universalidade desses vieses, dado que a cultura pode exercer um *background* avaliativo e regulador da intensidade em que as pessoas experienciam fenômenos como esse. Heine e Lehman (1995) compararam os níveis de otimismo entre pessoas de cultura de interpretação independente do self, como a ocidental, e de cultura de interpretação interdependente de self, como a oriental. Os resultados indicam que as pessoas de cultura independente são significativamente mais otimistas do que pessoas de cultura interdependente.

Além da cultura, outros aspectos moderam a ocorrência do otimismo, entre eles a preferência por determinado resultado e o nível de conhecimento sobre o evento. Krizan e Sweeny (2013) realizaram uma pesquisa e concluíram que as pessoas que apoiam a ocorrência de um evento são mais otimistas quanto a ocorrência do resultado desejado do que as pessoas que se opõem a ocorrência do mesmo evento. Porém, em ambos os grupos, o otimismo quanto ao resultado desejado diminui conforme a proximidade com o evento. Além disso, maior conhecimento frente a informações relevantes sobre o evento reduz as expectativas otimistas. Não obstante, existe uma tensão entre conhecimento sobre o evento e as preferências pessoais, porém as preferências dominam, e promovem a manutenção do otimismo. Portanto, há um preço a ser pago em sustentar o otimismo: manter expectativas positivas em face de informações que indicam a probabilidade de falha pode agravar o desapontamento entre os apoiadores de determinado evento. Outro importante fator regulador da ocorrência do otimismo reside na saúde psicológica dos indivíduos. Por exemplo, pessoas que sofrem de transtorno depressivo processam informação sobre o self, o mundo e o futuro de uma forma não adaptativa em comparação com indivíduos saudáveis (APA, 2000).

Korn et al. (2013) fizeram um estudo para verificar o padrão de atualização de previsões otimistas

e pessimistas frente a informações desejáveis e indesejáveis de indivíduos saudáveis e deprimidos. Esses indivíduos estimaram a probabilidade de 70 eventos adversos da vida acontecer (ou não) com eles. Depois, receberam a estimativa geral da população para a ocorrência do evento que, em alguns casos era desejável (melhor que a estimativa mencionada pelo participante) e, em outros casos não. Por fim, eles deveriam atualizar suas crenças, após apresentadas as informações reais sobre a probabilidade de ocorrência desses eventos. Os resultados mostraram uma ausência de viés otimista na atualização da crença de indivíduos deprimidos. Ou seja, dentro do grupo dos deprimidos, não houve diferença entre a média de atualização da crença frente aos dois tipos de informação apresentados. Já entre os grupos, indivíduos deprimidos atualizaram suas crenças com menor intensidade que indivíduos saudáveis, quando a informação apresentada era desejável e, com maior intensidade quando a informação era indesejável.

As pesquisas citadas anteriormente indicam que a ocorrência de otimismo, bem como sua intensidade pode depender de fatores estáveis como cultura e preferências pessoais, assim como fatores instáveis como transtornos psicológicos e nível de conhecimento sobre determinado evento. Além disso, o otimismo pode ser motivado (ou não) de acordo com diferentes focos regulatórios (Sweeny & Shepperd, 2010). Grant e Higgins (2003) pesquisaram o quanto o otimismo pode ser motivado a partir de histórias de sucesso com foco: na promoção (presença ou ausência de resultados positivos) ou; na prevenção (presença ou ausência de resultados negativos). Os resultados mostram que o otimismo está mais fortemente relacionado com o foco na promoção, isto é, histórias de sucesso, realização e objetivos alcançados. A relação entre o otimismo e o foco na prevenção é fraca, ou seja, o otimismo não se origina solidamente de histórias de sucesso de vigilância, evitação, segurança ou responsabilidade.

A partir desta breve revisão dos fundamentos do otimismo, podemos verificar que este é um fenômeno multifacetado. Desta forma, é de extrema relevância teórica e prática abordar, a seguir, as características do otimismo, bem como seus consequentes cognitivos e comportamentais, examinando vantagens e desvantagens do viés cognitivo em diferentes domínios.

Os dois lados da moeda

O poder do pensamento positivo para promover e manter o bem-estar tem desfrutado de apelo popular generalizado (por exemplo, Cousins^{III}, 1979; Peale, 1956). No entanto, apesar de muitas pesquisas

indicarem que o otimismo faz as pessoas se sentirem bem, não é sempre que isso acontece. Resultados empíricos vêm mostrando que o otimismo pode ser uma via de mão dupla, e não parece ser claro o quanto a balança entre vantagens e desvantagens pesa mais para um dos dois lados. Indubitavelmente, os benefícios do otimismo são muitos, porém esses benefícios oferecem riscos e perigos que merecem considerável atenção.

Em geral, uma visão otimista sobre o futuro parece fornecer benefícios como maior persistência em direção a objetivos e ao melhor ajustamento e enfrentamento das situações de vida (Scheier & Carver, 1993). Além disso, o otimismo traz benefícios sociais, pelo menos em culturas ocidentais. As pessoas gostam mais de pessoas otimistas do que pessoas pessimistas (Sweeny et al., 2006; Helweg-Larsen et al., 2002), provavelmente porque o otimismo está positivamente correlacionado com extroversão e emoção positiva, e negativamente correlacionado com neuroticismo e emoção negativa (Marshall et al., 1992).

Em contrapartida, Sweeny e Shepperd (2010) encontraram na sua pesquisa que, durante uma performance, os custos afetivos de expectativas positivas podem superar seus benefícios. Nos momentos antes do *feedback* sobre a performance, as expectativas positivas não provocam sentimentos melhores do que as expectativas negativas. Além disso, o otimismo vem com um preço inicial, enquanto o pessimismo pode pagar dividendos após o *feedback*. Imediatamente após o *feedback*, os participantes que estavam inicialmente pessimistas relataram menor nível de emoções negativas e decepção do que os otimistas.

Tyler e Rosier (2009) provam que o otimismo pode refletir o objetivo de um indivíduo se auto apresentar com uma imagem de identidade favorável, colocando-se em um patamar, comparativamente, superior aos demais. Paradoxalmente, o otimismo reduz conforme o risco de prestação de contas aumenta. Portanto, a necessidade de comprovação sobre o realismo da informação prestada confronta o irrealismo do otimismo, diminuindo a diferença entre a imagem pretendida e a imagem real das pessoas.

As vantagens e desvantagens do otimismo relacionado à questão saúde/doença também ilustram a complexidade deste fenômeno. Segerstrom et al. (1998) realizaram um estudo com população saudável e encontraram evidências de que tanto o otimismo disposicional, quanto o situacional estão associados com humor mais positivo, maior capacidade de enfrentamento, e maior imunidade contra o estresse (maior número de linfócitos do tipo T). Entretanto, as desvantagens residem na subestimação de riscos

quanto à ocorrência de eventos de saúde indesejáveis (Korn et al., 2009), e por conseguinte, uma diminuição na preocupação das pessoas quanto a prevenção de doenças e comportamentos protecionistas (Rose, 2012). Essa diminuição faz com que as pessoas sejam imprudentes e aumentem seus riscos de sofrerem dos problemas em questão.

Contudo, a existência de expectativa futura positiva não tem apenas consequências negativas, e conforme a pesquisa de Carroll et al. (2006) aponta, proporciona maior capacidade de preparação, que está associada à prontidão para responder a resultados incertos e contratempos. Na maioria das circunstâncias, o otimismo se presta para o objetivo da preparação através da organização de pensamentos e atividades em torno da meta, reforçando a persistência para a utilização de recursos próprios para a aquisição de experiências através de oportunidades (Carroll et al., 2006). Outrossim, Geers et al. (2009) indicaram que as pessoas altamente otimistas têm maior envolvimento com objetivos de alta prioridade e têm maior probabilidade de atingi-los em relação a indivíduos com baixo otimismo. Desta forma, o otimismo promove uma mentalidade positiva para que uma pessoa tenha a confiança necessária de que pode se aventurar em um desafio e vencê-lo (Carroll et al., 2006). Já para os objetivos de baixa prioridade, as pessoas otimistas não exibem um maior engajamento ou maior probabilidade de realização (Geers et al., 2009).

Além disso, segundo alguns autores, o otimismo se correlaciona moderadamente com a auto eficácia, sugerindo alguma sobreposição entre auto eficácia genérica e expectativas de resultado. A correlação entre estes dois tipos de expectativas é maior quando associada à avaliação de problemas mais específicos (Stanley et al., 2002). Ou seja, essa se faz mais presente no otimismo situacional do que no otimismo disposicional. Muitos estudos, também, indicaram impacto positivo da expectativa de auto eficácia sobre expectativas de resultados desejáveis na previsão de estados afetivos, estado de saúde e comportamento através de uma variedade de contextos (Bandura, 1997; Maddux, 1995). As expectativas de auto eficácia - caracterizadas como crenças sobre a capacidade de realizar comportamentos específicos - seriam impulsionadoras das expectativas de resultados favoráveis - crenças positivas sobre resultados obtidos após determinados comportamentos (Bandura, 1977).

No contexto de dependência química, Scheier e Carver (1992) encontraram evidências de uma forte relação entre otimismo, auto eficácia e abstinência. As expectativas otimistas para resultados favoráveis coincidem com as crenças em esforços contínuos para sustentar o otimismo. Portanto, é importante para os

dependentes químicos cultivarem expectativas otimistas, visto que a auto eficácia para a abstinência é essencial porque envolve estratégias de auto regulação cognitivas e comportamentais, além de habilidades de prevenção de recaída (Bandura, 1977).

Neste mesmo contexto, o otimismo, também, apresenta perigos. Dillard et al. (2009) realizaram um estudo para examinar indivíduos que estavam otimistas sobre o seu risco de ter problemas graves relacionados ao consumo de álcool e a extensão em que suas percepções de risco otimistas eram irreais sobre as consequências negativas relacionadas ao uso da substância. O otimismo foi positivamente associado com a ocorrência de eventos negativos relacionados com o álcool. Em comparação com os participantes realistas ou pessimistas, os participantes otimistas foram mais propensos a experienciar eventos como ressacas, aulas perdidas, e discussões com amigos por causa de seu consumo de álcool.

Além do álcool, o otimismo também oferece riscos a outro tipo de comportamento aditivo: os jogos de azar. Pessimistas e otimistas diferem na forma como eles respondem às perdas que são muito comuns nesses jogos. Os otimistas tendem a manter as expectativas positivas depois de apostas com resultados negativos. Já os pessimistas tendem a limitar suas perdas e passar para outras atividades menos arriscadas devido sua maior capacidade de resposta a resultados negativos (Gibson & Sanbonmatsu, 2004). Otto et al. (2016) encontraram resultados convincentes entre erros de previsão sobre apostas em esportes profissionais e níveis de sol, sugerindo que as pessoas superestimam a probabilidade de eventos mais desejáveis. Portanto, o otimismo impulsiona uma notável maleabilidade à tomada de decisão que envolve riscos totalmente incontrolláveis, como clima e resultados esportivos.

No âmbito dos relacionamentos afetivos, as pessoas subestimam a probabilidade de se divorciarem. Sharot (2011) indica que a maioria dos noivos estimam a probabilidade de se divorciarem como nula, entretanto a taxa real de divórcio no mundo ocidental é perto dos 50 por cento. Apesar disso, o otimismo está relacionado a relações amorosas satisfatórias (Srivastava et al., 2006), visto que pessoas otimistas (otimismo disposicional) têm uma gama maior de comportamentos adaptativos de enfrentamento e os utilizam com mais frequência do que as pessoas pessimistas. Desta forma, o otimismo é um recurso aparentemente positivo para manter a durabilidade de relacionamentos, porque está ligado à resolução de problemas de forma cooperativa e satisfatória (Assad et al., 2007). Um olhar otimista exerce uma influência protetora sobre o casamento, estimulando esforços para superar dificuldades no

relacionamento.

Em contrapartida, se as expectativas são suficientemente desfavoráveis, os cônjuges podem reduzir seus esforços de enfrentamento ou mesmo colocarem um fim no relacionamento (Gordon & Baucom, 2009; Murray & Holmes, 1997). Nesse contexto, o otimismo também oferece riscos, já que esperar o melhor pode fazer com que os indivíduos não tomem medidas proativas quando confrontados com as dificuldades. Além disso, o otimismo situacional, ao contrário do disposicional, pode provocar pobres respostas de enfrentamento em relacionamentos. Os resultados da pesquisa de Neff e Geers (2013) indicam que formas mais globais de otimismo sugerem um casal mais unido e ativo, enquanto que formas mais específicas de otimismo podem colocar relações amorosas em risco.

A partir destas reflexões sobre os resultados de pesquisas realizadas nos mais diversos âmbitos sobre as implicações práticas do otimismo, parece que o viés otimista tem o poder de influenciar a vida cotidiana, tanto positivamente quanto negativamente. Por fim e a partir das discussões até aqui estabelecidas, uma importante questão de cunho prático e filosófico fica em aberto: como a psicologia pode se beneficiar do entendimento do viés otimista e seu foco no significado pessoal e como eles podem se relacionar para tirar o máximo da vida? Esta questão norteia a última sessão deste artigo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Um olhar positivo sobre o futuro

A ciência psicológica mostra que a compreensão de processos mentais e comportamentais motivados pelo otimismo podem injetar uma perspectiva positiva e energizante sobre a psicologia. As pessoas muitas vezes são capazes de descobrir perspectivas positivas nas situações de vida, o que as ajuda a alcançar a paz de espírito, a capacidade de apreciação de experiências e a mobilização para futuros objetivos. Esta perspectiva envolve, também, emoções como esperança, orgulho, curiosidade e entusiasmos, que contribuem fortemente para a atribuição de sentido às experiências, além de serem grandes motivadores (Schneider, 2001).

Robinson-Whelen et al. (1997) não encontraram diferenças entre otimistas e pessimistas na habilidade de prever resultados futuros, contudo as expectativas otimistas contribuem para a sensação de sucesso na vida e permitem a utilização de recursos internos, mantendo a motivação para a tentativa de alcançar

objetivos (Grant & Higgins, 2013). Outros autores, como Peterson (2000), Seligman (1991), Snyder et al. (1996) e Taylor e Brown (1988) compartilham a suposição comum de que as crenças otimistas influenciam a direção e a intensidade das ações dirigidas aos objetivos.

Quando Harris et al. (2008) buscaram testar os limites do viés otimista com base na premissa de que o grau de otimismo varia de acordo com os acontecimentos e com cada pessoa (Helweg-Larsen & Shepperd, 2001; Weinstein & Klein, 1996), eles encontraram evidências de que o viés otimista é robusto. A maioria das pessoas acredita que estão entre as mais inteligentes, mais talentosas e com menor probabilidade de sofrerem de problemas, comparativamente com o restante da população (Sharot, 2011).

Porém, no topo desta tendência básica, o viés otimista é mais forte para eventos controláveis, raros e relativamente benignos na qual o resultado desejável é mais fácil de ser imaginado. As diferenças individuais também influenciam de tal forma que aqueles com maior autoestima, menor traço de ansiedade, ou mais defensivos apresentam maiores níveis de otimismo, porém não existem evidências de que o otimismo é restrito a determinados grupos específicos (Harris et al., 2008).

Como previamente discutido, as pessoas são, muitas vezes, otimistas ao julgar os seus riscos em experimentar resultados negativos, como acreditar que correm menos riscos de sofrer problemas de saúde e doença do que os seus pares. Uma forma de prevenção frente aos riscos do otimismo consiste em técnicas para reduzir o viés otimista e intensificar a preocupação com a saúde. Rose (2011) testa duas delas: a comparação indireta (questionar quanto à probabilidade de o evento negativo acontecer para a própria pessoa e para os pares, separadamente) e a comparação direta (questionar quanto à diferença entre a probabilidade de o evento negativo acontecer, conjuntamente). Os resultados indicam que a comparação direta é mais eficiente para reduzir este viés e intensificar a preocupação das pessoas com a probabilidade de o evento negativo acontecer.

Assim como os psicólogos clínicos podem utilizar-se de técnicas para limitar o otimismo, eles também podem fomentá-lo. Gillham et al. (1995), iniciaram um programa de intervenção utilizando estratégias da terapia cognitivo-comportamental para ensinar crianças de ensino fundamental a serem mais otimistas, assumindo que o otimismo pode ser adquirido e cultivado por meio da aprendizagem social. Os resultados obtidos sugerem que o treinamento para o

otimismo faz com que episódios subsequentes de depressão sejam menos prováveis. O uso de técnicas da terapia cognitivo-comportamental pode promover o desenvolvimento do potencial humano e não somente esbater sintomas (Peterson, 2000).

Podemos tirar proveito dos benefícios de um otimismo realista, nos mantendo alertas para as falhas humanas. A ciência psicológica deve ter uma perspectiva leniente em compreender os erros e fraquezas humanas, cultivando a valorização dos pontos fortes e realizações pessoais, e criando ativamente oportunidades para melhorar as experiências de vida das pessoas. As pessoas têm a oportunidade de orientar a direção da própria vida e das experiências subjetivas, tanto em escolhas do dia-a-dia quanto em planos de longo prazo. Elas também são capazes de se enganar, acreditando em coisas que são improváveis, baseando-se em informações que poderiam ter se escolhessem acessá-las. A ilusão de uma vida boa é provável que se desmanche para aqueles que se colocam em complacência com crenças auto enganosas, mas a ilusão é provável que se torne realidade para aqueles que estão otimistas dentro dos limites difusos estabelecidos pela participação ativa na vida (Schneider, 2001).

Quando o Dalai Lama diz “escolha ser otimista, e se sentirá melhor” ele pode estar certo, como tragicamente enganado. Aparentemente, o otimismo é um campo nebuloso e aos poucos, a teoria psicológica avança a ponto de entender as nuances deste fenômeno intrigante.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed., text rev.). Washington, DC: Author.
- Assad, K. K., Donnellan, B. M. & Conger, R. D. (2007). Optimism: an enduring resource for romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(2), 285–297.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the “planning fallacy”: Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 366–381.
- Burger, J. M. & Palmer, M. L. (1992). Changes in the generalization of unrealistic optimism following experiences with stressful events: Reactions to the 1989 California earthquake. *Personality and Social Psychology Bulletin* 18, 39–43.
- Camerer, C., & Lovallo, D. (1999). Overconfidence and excess entry: An experimental approach. *American Economic Review*, 89, 306–318.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 449-462.
- Cousins, N. (1979). *Anatomy of an illness as perceived by the patient*. New York: Norton.
- Dillard, A. J., Midboe, A. M., & Klein, W. M. P. (2009). The Dark Side of Optimism: Unrealistic Experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(11), 1540–1550.
- Geers, A., Wellman, J., & Lassiter, G. (2009). Dispositional optimism and engagement: the moderating influence of goal prioritization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 913–932.
- Gibson, B., & Sanbonmatsu, D. M. (2004). The Downside of Optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 149–160.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. P. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up. *Psychological Science*, 6, 343-351.
- Gladis, M. M., Michela, J. L., Walter, H. J. & Vaughan, R. D. (1992). High school students’ perceptions of AIDS risk: Realistic appraisal or motivated denial? *Health Psychology* 11, 307–316.
- Gordon, C. L., & Baucom, D. H. (2009). Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 16, 421–435.
- Grant, H., & Higgins, E. T. (2003). Optimism, Promotion Pride and Prevention Pride as Predictors of Quality of Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29 (12), 1521–1532.
- Grant, H., & Higgins, E. T. (2003). Optimism, Promotion Pride and Prevention Pride as Predictors of Quality of Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29

- (12), 1521–1532.
- Grupo EBX. (n.d). In Wikipedia. Retrieved from: https://pt.wikipedia.org/wiki/Grupo_
https://pt.wikipedia.org/wiki/Grupo_EBXEBX.
- Harris, P., Griffin, D., & Murray, S. (2008). Testing the limits of optimistic bias: Event and person moderators in a multilevel framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1225–1237.
- Heine, S., & Lehman, D. (1995). Cultural variation in unrealistic optimism: Does the West feel more vulnerable than the East? *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 595–607.
- Helweg-Larsen, M., & Shepperd, J. A. (2001). Do moderators of the optimistic bias affect personal or target risk estimates? A review of the literature. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 74–95.
- Klein, W. M. P. (2002). Comparative risk estimates relative to the average peer predict behavioral intentions and concern about absolute risk. *Risk, Decision, & Policy*, 7, 193–202.
- Korn, C. W., Sharot, T., Walter, H., Heekeren, H. R., & Dolan, R. J. (2013). Depression is related to an absence of optimistically biased belief updating about future life events. *Psychological Medicine*, 1–14.
- Krizan, Z., Miller, J. C., & Johar, O. (2010). Wishful thinking in the 2008 U.S. presidential election. *Psychological Science*, 21, 140–146.
- Krizan, Z., & Sweeny, K. (2013). Causes and Consequences of Expectation Trajectories: “High” on Optimism in a Public Ballot Initiative Zlatan. *Psychological Science*, 24(5), 706-714.
- Lipkus, I. M., Lyna, P. R. & Rimer, B. K. (2000). Colorectal cancer risk perceptions and screening intentions in a minority population. *Journal of National Medical Association*, 92, 492–500.
- Love, B. C., Kopeć, Ł., & Guest, O. (2015). Optimism bias in fans and sports reporters. *PLoS ONE*, 10(9), Article e0137685. doi:10.1371/journal.pone.0137685
- Maddux, J. E. (1995). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment* (Plenum series in social/clinical psychology). New York: Plenum.
- McCaul, K.D. & O'Donnell, S.M. (1998). Naive beliefs about breast cancer risk. *Women's Health* 4, 93–101.
- Marshall, G., Wortman, C., Kusulas, J. W., Hervig, L. K. & Vickers, R. R. J. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1067–1074.
- Massey, C., Simmons, J. P. & Armor, D. A. (2011). Hope over experience: Desirability and the persistence of optimism. *Psychological Science*, 22, 274–281.
- Murray, S. L., & Holmes, J. G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 586–604.
- Neff, L. A., & Geers, A. L. (2013). Optimistic Expectations in Early Marriage: A Resource or Vulnerability for Adaptive Relationship Functioning? *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(1), 38–60.
- Otto, A. R., Fleming, S.M., & Glimcher, P.W. (2016). Unexpected but Incidental Positive Outcomes Predict Real-World Gambling. *Psychological Science*, 27(3), 299-311
- Peale, N. V (1956). *The power of positive thinking*. New York: Fawcett Crest.
- Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55.
- Robinson-whelen, S., Kim, C., Maccallum, R. C., & Kiecolt-glaser, J. K. (1997). Distinguishing Optimism From Pessimism in Older Adults: Is It More Important to Be Optimistic or Not to Be Pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1345–1253.
- Rose, J. P. (2012). Debiasing comparative optimism and increasing worry for health outcomes. *Journal of Health Psychology*, 17(8), 1121–1131.
- Rose, J. P. (2010). Are direct or indirect measures of comparative risk better predictors of concern and behavioural intentions? *Psychology & Health* 25, 149–165.
- Sharot, T. (2011). *The optimism bias: a tour of the irrationally positive brain*. New York: Pantheon Books.
- Scheier, M. E, & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of

- generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247.
- Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized expectancies on health. *Journal of Personality, 55*, 169-21.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*, 201-228.
- Scheier, M., & Carver, C. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science, 2*, 26-30.
- Scheier, M. E., Matthews, K. A., Owens, J., Magovern, G. J., Sr., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C. S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1024-1040.
- Schneider, S. L. (2001). In Search of Realistic Optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness. *American Psychologist, 56*(3), 250-263.
- Seegerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism Is Associated With Mood, Coping, and Immune Change in Response to Stress. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(6), 1646-1655.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Simmons, J. P., & Massey, C. (2012). Is Optimism Real? *Journal of Experimental Psychology: General, 141*(4), 630-634.
- Srivastava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 143-153.
- Stanley, M. A., Novy, D. M., Hopko, D. R., Beck, J. G., Averill, P. M., & Swann, A. C. (2002). Measures of Self-Efficacy and Optimism in Older Adults With Generalized Anxiety. *Assessment, 9*(1), 70-81.
- Svenson, O. (1981). Are we all less risky and more skillful than our fellow drivers? *Acta Psychologica, 47*, 143-148.
- Sweeny, K., Carroll, P. J., & Shepperd, J. A. (2006). Is Optimism Always Best? Future Outlooks and Preparedness. *Current Directions in Psychological Science, 15*(6), 302-306.
- Sweeny, K., & Shepperd, J. (2010). The costs of optimism and the benefits of pessimism. *Emotion, 10*(5), 750-753.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 321-335.
- Tyler, J. & Rosier, J. (2009). Examining self-presentation as a motivational explanation for comparative optimism. *Journal of personality and social psychology, 97*(4), 716-727.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193-210.
- Tiger, L. (1979). *Optimism: The biology of hope*. New York: Simon & Schuster.
- Taylor, S. & Brown, J. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin, 103*, 193-210.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 806-820.
- Weinstein, N.D. (1987). Unrealistic optimism about susceptibility to health problems: Conclusions from a community-wide sample. *Journal of Behavioral Medicine, 10*, 481-500.
- Weinstein, N. D., & Klein, W. M. (1996). Unrealistic optimism: Present and future. *Journal of Social and Clinical Psychology, 15*, 1-8.

RECEBIDO EM: 06/05/2017

PRIMEIRA DECISÃO EDITORIAL: 18/10/2017

VERSÃO FINAL: 04/11/2017

APROVADO EM: 04/04/2018