

Positividade, dica para ‘cavernas da vida’

Drama dos garotos tailandeses presos em caverna inundada traz uma lição, dizem especialistas: a importância dos bons pensamentos

GUSTAVO T. DE MIRANDA

DA REDAÇÃO

Após 18 dias de angústia, o drama dos 12 garotos tailandeses presos em uma caverna inundada terminou com final feliz e trouxe uma grande lição: a importância de desenvolver a habilidade da expressão do sentimento positivo. Segundo especialistas ouvidos por A Tribuna, o cultivo da esperança foi fundamental no resgate deles.

“Quando não temos esperança, há a desesperança, que é o sentimento do desespero. Temos esperança porque pensamos positivo e podemos continuar esperando as coisas boas”, frisa a psicóloga Rita Zaher, professora do curso de Psicologia da Universidade Católica de Santos (Unisantos).

Para ela, o pensamento positivo teve papel preponderante na ação, assim como tem na vida cotidiana das pessoas. “Não posso controlar o que me acontece, mas posso me alimentar das coisas positivas, que vão me trazer um relacionamento melhor, uma vida melhor. Esses meninos deram uma lição fantástica, mostrando que as pessoas são capazes”.

O neurocientista Ari Brito, professor da Universidade Santa Cecília (Unisantia), chama a atenção para o papel do treinador do time de futebol amador – Ekapol Chantawong, que inclusive foi monge. “Esse técnico foi coach de verdade, foi motivador, fez com que todo mundo ficasse alimentado, mesmo privando-se da sua própria refeição”.

Para Rita, o treinador teve gestos que mostram vários exemplos bons a serem seguidos. “O professor estimulou



Foram 18 dias de angústia até o resgate dos 12 meninos e seu treinador de futebol que estavam presos em uma caverna no Norte da Tailândia

os meninos a meditar, para conservar energia. Olha como a gente precisa fazer isso com a gente mesmo, no nosso cotidiano. Também dividiu o alimento, ficou fraco, mostrando a importância da união”, pondera.

Os dois especialistas chamam a atenção para o poder do pensamento positivo. “Quando você está em um momento desses, sua cabeça vai a mil e

você não sabe o que vai acontecer. Se começar a pensar no problema, que é o não vamos ser encontrados, não vamos conseguir sair. Já pensou, aquilo começa a encher. Se pensa assim, o agito emocional já vai causar um problema para você. Em pânico, sem ar, tendo crises”, argumenta Rita Zaher.

REFLEXO POSITIVO

Para Brito, o resgate dos meni-

nos foi capaz de gerar uma força incrível. “Fez com que surgisse uma energia extra. Eles ficaram sem comer, sem beber. Nesses casos, algo aparentemente dentro de nós surge e faz a gente pensar que há muitas ferramentas, treinamentos para fortalecer a resiliência, que é a propriedade emprestada da Física para dizer que as pessoas podem retornar à forma original,

após terem sido submetidos a um desgaste”.

Para Rita, é importante ter a consciência de que a mente pode trabalhar a favor. “Se eu quiser entrar na caverna e ficar imaginando as piores coisas, vou viver com isso. Se quiser acreditar que as coisas vão melhorar, que estou seguro com aquelas pessoas, vai ser”.

Além disso, ela considera que o mundo se mobilizou



Bruto: pensamento gera energia

em função desse resgate, chamando atenção para um fato: “a gente precisa olhar para as nossas próprias cavernas e questionar o que estamos fazendo com as nossas vidas. Estou conseguindo levar minha vida para a superação?”.

Para o coach e programador neurolinguístico Diego Lima, o drama vivido pelos garotos e o treinador serve de aviso. “Muitas pessoas vivem focando no passado e no futuro, mas o importante mesmo é viver agora”.

Para ele, as pessoas devem tentar compreender qual a intenção positiva por trás das situações pelas quais passam. “Tudo o que acontece tem uma intenção positiva”. Ele pontua que as pessoas não devem esperar passar pela experiência de quase morte para se transformar no que elas desejam”.