

## **Copo meio vazio ou meio cheio?**

### **Refleta de que maneira você encara situações ao redor**

Quando alguém pergunta se você costuma ver "o copo meio cheio ou meio vazio", pode estar querendo saber se você nota as coisas que dão errado com mais frequência que as que dão certo. Mas na verdade isso é uma questão de perspectiva. E a palavra "perspectiva" remete à profundidade, ângulo de visão, enquadramento, dentre outros conceitos. A perspectiva é necessária na nossa visão de mundo, caso contrário veríamos tudo em só duas dimensões, imagine!

Uma das belezas da visão é que quando olhamos um pássaro em frente a um muro, por exemplo, não vemos apenas uma foto plana: o que vemos ali tem movimento, luz, sombra, profundidade e faz com que cada um olhe de acordo com os aspectos que mais lhe chamam atenção no momento. Isso é perspectiva.

Edmund Wilson, escritor, jornalista e historiador americano, disse: "duas pessoas nunca leem o mesmo livro". Ou seja, minha percepção do que li nunca será idêntica a sua, por causa das minhas experiências de vida, crenças, valores, personalidade e do ângulo pelo qual enxergo as situações com as quais me deparo.

Porém, se por um lado existe a concepção dos "pontos de vista distintos", por outro lado existe sempre a possibilidade de enxergar além do que todo mundo já enxerga. Quer um exemplo? No caso do copo meio cheio ou meio vazio, pode ser que ele seja apenas o dobro do seu tamanho ideal! Note que existe uma riqueza de perspectiva nessa terceira resposta, uma profundidade que dá outra dimensão além do preto e do branco, e é esse balanceamento que devemos buscar.

### **Exercite seu modo de enxergar o mundo**

Boa parte do que uma psicoterapia trabalha é a compreensão de que o que vemos em nossas vidas tem muito a ver com como vemos isso. Nós somos seres subjetivos, não vemos o mundo com total neutralidade e objetividade. Lembre-se que nossa percepção do mundo está atrelada às nossas visões

pessimistas e otimistas, a uma personalidade extrovertida ou introvertida - que são nossos aspectos mais "arraigados" - e também a aspectos mais flexíveis, passíveis de mudança. Por exemplo, tente lembrar se você já não viveu isso: quando está triste ou depressivo parece que toda a vida fica mais cinza; já quando está ansioso parece que tudo ao redor acontece em alta velocidade. As coisas mudam e o copo que antes estava meio cheio passa a parecer meio vazio. E isso acontece de uma hora para a outra, sem que a gente entenda o porquê.

### **Veja a vida pelo lado positivo, enxergue o copo cheio**

Não somos completamente mutáveis e nem toda nossa perspectiva pode ser relativizada sempre. Por isso não se preocupe em ser transformado em uma pessoa totalmente diferente do que você é depois de ler esse artigo. A personalidade de uma pessoa tem aspectos estáveis, relativamente fixos. No entanto, quando você se dispõe a questionar os pontos de vista negativos, que estão enrijecidos pela sua experiência de vida, é possível realizar alguma mudança!

Comece sua busca pelo lado positivo. Tenha em mente que há espaço em você para que as coisas ao seu redor ganhem uma tonalidade mais bonita. Veja mais oportunidades, mas sem deixar de enxergar os riscos. Faça com que as pessoas ao seu lado passem a se sentir bem na sua companhia, com sua "boa energia". Chegará o momento em que tudo acabará dando mais certo mesmo, já que você cultivará a boa vontade naqueles com os quais se relaciona, sendo mais tolerante menos exigente e doando mais o seu lado bom no convívio com o outro.

Não estou sugerindo que ninguém ignore a realidade dos fatos, nem que deixe de enxergar o lado feio e negativo. Mas estou, sim, lembrando que mesmo diante de situações desafiadoras ou negativas há sementes que apontam para o bem. As coisas boas e positivas estão contidas nas negativas e o contrário também é verdadeiro. Esse pequeno ajuste de perspectiva não é uma mudança tão radical, é uma maneira um pouco diferente de perceber as coisas. E no final isso faz uma grande diferença e ajuda você a se tornar uma versão melhorada de si mesmo. Quanto mais global e inclusiva for a sua visão sobre "aquele copo", mais completa será sua atitude diante da vida.