

# TESTE O SEU OTIMISMO

Livro "Aprenda se Ser Otimista" de Martin Seligman



## Instruções:

Leve o tempo que precisar para responder as perguntas abaixo. Em média, o teste dura quinze minutos. Não existe resposta certa ou errada. É importante que você faça o teste *antes* de ler a análise que vem depois, a fim de garantir que suas respostas sejam as mais fiéis possíveis.

Leia a descrição de cada situação e se imagine vividamente nela. É provável que você não tenha vivenciado algumas das situações, mas não tem problema. Talvez nenhuma das respostas pareça a ideal; vá em frente e escolha a opção que melhor se aplica a você.

Pode ser que algumas das respostas soem mal, mas não escolha a que você *acha* que deveria escolher ou a que soaria correta para os outros; escolha a resposta que mais combina com você.

Marque apenas uma resposta por pergunta. Por enquanto, ignore os códigos com letras e números.

1. O projeto sob sua responsabilidade foi um grande sucesso. <input type="radio"/> <i>Fiquei atento ao trabalho de todos.</i> <input type="radio"/> <i>Todo mundo investiu muito tempo e energia nele.</i>	SPs 1 0
2. Você e seu cônjuge (namorado/a) fazem as pazes depois de uma briga. <input type="radio"/> <i>Eu o/a perdoei</i> <input type="radio"/> <i>Costumo perdoar os outros.</i>	SPm 0 1
3. Você se perde dirigindo para a casa de um amigo. <input type="radio"/> <i>Entrei na rua errada.</i> <input type="radio"/> <i>Meu amigo me indicou o caminho errado.</i>	IPs 1 0
4. Seu cônjuge (namorado/namorada) lhe dá um presente de surpresa. <input type="radio"/> <i>Ele/Ela acabou de ganhar um aumento.</i> <input type="radio"/> <i>Eu o/a convidei para um jantar especial na véspera.</i>	SPs 0 1

<p>5. Você se esqueceu do aniversário do cônjuge (namorado/namorada).</p> <p><input type="radio"/> <i>Não sou bom em lembrar datas.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Estava preocupado com outras coisas.</i></p>	<p>IPm</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>6. Você ganha flores de um admirador secreto.</p> <p><input type="radio"/> <i>Ele/Ela me acha atraente.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Sou uma pessoa popular.</i></p>	<p>SAb</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>7. Você concorre a um cargo público e vence.</p> <p><input type="radio"/> <i>Dediquei muito tempo e energia à campanha.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Sempre trabalho duro.</i></p>	<p>SAb</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>8. Você perde um compromisso importante.</p> <p><input type="radio"/> <i>Às vezes a minha memória falha.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Às vezes esqueço de olhar minha agenda.</i></p>	<p>IAb</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>9. Você concorre a um cargo público e perde.</p> <p><input type="radio"/> <i>Não me dediquei o suficiente à campanha..</i></p> <p><input type="radio"/> <i>A pessoa que ganhou conhecia mais gente.</i></p>	<p>IPs</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>10. Você oferece um jantar que foi um sucesso.</p> <p><input type="radio"/> <i>Eu me superei na simpatia naquela noite.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Sou um bom anfitrião.</i></p>	<p>SPm</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>11. Você impede um crime ligando para a polícia.</p> <p><input type="radio"/> <i>Um barulho estranho chamou a minha atenção.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Naquele dia eu estava em estado de alerta..</i></p>	<p>IPs</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>12. Você passou o ano inteiro extremamente saudável..</p> <p><input type="radio"/> <i>Como poucas pessoas ao meu redor adoeceram, não fui exposto.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Fiz questão de comer bem e descansar bastante.</i></p>	<p>SPs</p> <p>0</p> <p>1</p>

<p>13. Você tem uma multa para pagar na biblioteca por ter atrasado a devolução de um livro.</p> <p><input type="radio"/> Quando estou muito envolvido com a leitura, me esqueço do prazo.</p> <p><input type="radio"/> Eu estava tão absorto em escrever o relatório que me esqueci de devolver o livro.</p>	<p>IPm</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>14. Você ganha muito dinheiro no mercado de ações.</p> <p><input type="radio"/> Meu corretor decidiu arriscar em algo novo.</p> <p><input type="radio"/> Meu corretor é um excelente investidor.</p>	<p>SPm</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>15. Você vence uma competição esportiva.</p> <p><input type="radio"/> Estava me sentindo imbatível.</p> <p><input type="radio"/> Eu treino muito.</p>	<p>SPm</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>16. Você se saiu mal numa prova importante.</p> <p><input type="radio"/> Não sou tão inteligente quanto as outras pessoas que fizeram a prova.</p> <p><input type="radio"/> Não me preparei muito bem.</p>	<p>IAb</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>17. Você preparou uma refeição especial para um amigo, mas ele mal tocou na comida.</p> <p><input type="radio"/> Não sou um bom cozinheiro</p> <p><input type="radio"/> Fiz a comida às pressas</p>	<p>IAb</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>18. Você perdeu uma partida para a qual vinha treinando há muito tempo.</p> <p><input type="radio"/> Não sou muito atlético.</p> <p><input type="radio"/> Não sou muito bom nesse esporte.</p>	<p>IAb</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>19. O combustível do seu carro acaba numa rua escura tarde da noite.</p> <p><input type="radio"/> Não verifiquei quanto combustível ainda tinha no tanque.</p> <p><input type="radio"/> O indicador de combustível estava quebrado.</p>	<p>IPs</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>20. Você perde a paciência com um amigo</p> <p><input type="radio"/> Ele/Ela vive me irritando.</p> <p><input type="radio"/> Ele/Ela estava de mau humor.</p>	<p>IPm</p> <p>1</p> <p>0</p>

<p>21. Você é multado por não declarar o imposto de renda dentro do prazo.</p> <p><input type="radio"/> <i>Sempre deixo a declaração para a última hora.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Tive preguiça de fazer a minha declaração este ano.</i></p>	<p>IPm</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>22. Você convida uma pessoa para sair e ela diz não.</p> <p><input type="radio"/> <i>Eu estava num dia ruim.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Fiquei nervoso na hora de fazer o convite.</i></p>	<p>IAb</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>23. Você é escolhido pelo apresentador de um programa para participar de um jogo.</p> <p><input type="radio"/> <i>Eu estava sentado no lugar certo..</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Eu parecia ser a pessoa mais entusiasmada.</i></p>	<p>SPs</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>24. Você é sempre tirado para dançar em festas.</p> <p><input type="radio"/> <i>Sou muito simpático nas festas.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Eu estava em excelente forma naquela noite.</i></p>	<p>SPm</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>25. Você compra um presente para o cônjuge (namorado/namorada) e ele/ela não gosta.</p> <p><input type="radio"/> <i>Não reflito muito sobre esse tipo de coisa.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Ele/Ela tem um gosto muito difícil.</i></p>	<p>IPs</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>26. Você se saiu excepcionalmente bem numa entrevista de emprego.</p> <p><input type="radio"/> <i>Me senti extremamente confiante durante a entrevista.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Sou bom em entrevistas.</i></p>	<p>SPm</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>27. Você conta uma piada e todo mundo ri.</p> <p><input type="radio"/> <i>A piada era engraçada.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Meu timing foi perfeito.</i></p>	<p>SPs</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>28. Seu chefe pede para você finalizar um projeto em muito pouco tempo, mas você consegue entregá-lo mesmo assim.</p> <p><input type="radio"/> <i>Sou bom no que faço.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Sou uma pessoa eficiente.</i></p>	<p>SAb</p> <p>0</p> <p>1</p>

<p>29. Você tem se sentido exausto ultimamente.</p> <p><input type="radio"/> <i>Nunca consigo tempo para relaxar.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Estive excepcionalmente atarefado esta semana.</i></p>	<p>IPm</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>30. Você convida alguém para dançar e a pessoa diz não.</p> <p><input type="radio"/> <i>Não sou bom o bastante.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Ele/Ela não gosta de dançar.</i></p>	<p>IPs</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>31. Você salva uma pessoa que estava engasgando.</p> <p><input type="radio"/> <i>Sei de uma boa técnica para esse tipo de situação.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Sei o que fazer em momentos de crise.</i></p>	<p>SAb</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>32. Seu parceiro quer dar um tempo na relação.</p> <p><input type="radio"/> <i>Sou muito egoísta.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Não passo tempo suficiente com ele/ela.</i></p>	<p>IAb</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>33. Um amigo diz algo que fere seus sentimentos.</p> <p><input type="radio"/> <i>Ele/Ela sempre fala as coisas sem pensar nos outros.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Ele/Ela estava de mau humor e sobrou para mim.</i></p>	<p>IPm</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>34. Seu chefe pede um conselho seu.</p> <p><input type="radio"/> <i>Sou especialista no assunto que ele me perguntou.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Sei dar bons conselhos.</i></p>	<p>SAb</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>35. Um amigo agradece por tê-lo ajudado numa época difícil.</p> <p><input type="radio"/> <i>Gosto de ajudá-lo quando as coisas estão complicadas.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Eu me importo com as pessoas.</i></p>	<p>SAb</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>36. Você se diverte à beça numa festa.</p> <p><input type="radio"/> <i>Todo mundo era simpático.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Fui simpático.</i></p>	<p>SPs</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>37. Seu médico lhe diz que você está em ótima forma.</p> <p><input type="radio"/> <i>Faço questão de me exercitar com frequência.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Sou muito ligado à saúde.</i></p>	<p>SAb</p> <p>0</p> <p>1</p>

<p>38. Seu cônjuge (namorado/namorada) o leva para uma viagem romântica.</p> <p><input type="radio"/> <i>Ele/Ela precisava de uns dias de descanso.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Ele/Ela gosta de conhecer novos lugares.</i></p>	<p>SPm</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>39. Seu médico lhe diz que você come muito açúcar.</p> <p><input type="radio"/> <i>Não presto muita atenção na minha alimentação.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Não dá para evitar o açúcar: ele está em tudo.</i></p>	<p>IPs</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>40. Você é solicitado para tocar um projeto importante.</p> <p><input type="radio"/> <i>Acabei de terminar um projeto parecido com sucesso.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Sou um bom supervisor.</i></p>	<p>SPm</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>41. Você e seu cônjuge (namorado/namorada) têm brigado muito.</p> <p><input type="radio"/> <i>Tenho me sentido irritado e pressionado ultimamente.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Ele/Ela tem estado hostil.</i></p>	<p>IPs</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>42. Você tomou vários tombos quando estava esquiando.</p> <p><input type="radio"/> <i>É difícil esquiar.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>As trilhas estavam cheias de gelo.</i></p>	<p>IPm</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>43. Você ganhou um prêmio reconhecido.</p> <p><input type="radio"/> <i>Resolvi um problema importante.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Fui o melhor funcionário.</i></p>	<p>SAb</p> <p>0</p> <p>1</p>
<p>44. Suas ações nunca estiveram tão em baixa.</p> <p><input type="radio"/> <i>Na época em que comprei ações, não sabia muito sobre o mercado.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Escolhi mal as ações.</i></p>	<p>IAb</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>45. Você ganhou na loteria.</p> <p><input type="radio"/> <i>Foi pura sorte.</i></p> <p><input type="radio"/> <i>Escolhi os números certos.</i></p>	<p>SPs</p> <p>0</p> <p>1</p>

<p>46. Você engordou durante as férias e não consegue perder os quilos extras.</p> <p><input type="radio"/> Dietas não funcionam a longo prazo.</p> <p><input type="radio"/> A dieta que tentei não funcionou.</p>	<p>IPm</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>47. Você está no hospital e poucas pessoas vão visitá-lo.</p> <p><input type="radio"/> Fico irritadiço quando estou doente.</p> <p><input type="radio"/> Meus amigos são negligentes em situações como essas.</p>	<p>IPs</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>48. Seu cartão de crédito não foi aceito numa loja.</p> <p><input type="radio"/> Às vezes penso que tenho mais dinheiro.</p> <p><input type="radio"/> Às vezes me esqueço de pagar o cartão de crédito.</p>	<p>IAb</p> <p>1</p> <p>0</p>

### PONTUAÇÃO

<b>IPm</b>	
<b>SPm</b>	
<b>IAb</b>	
<b>SAb</b>	
<b>EsI</b>	
<b>IPs</b>	
<b>SPs</b>	
<b>Total de I</b>	
<b>Total de S</b>	
<b>S – I</b>	

*\*Este teste faz parte do livro “Aprenda a ser Otimista” de Martin Seligman e está aqui reproduzido com o intuito de informar e não substitue a opinião de um profissional de saúde, um diagnóstico médico ou os tratamentos já prescritos.*

*Você pode adquirir esta obra completa nas melhores livrarias ou [clikando aqui](#) para ser direcionado ao site da Amazon.*

## Resultados TESTE O SEU OTIMISMO:

A análise a seguir encontra-se no livro “Aprenda a Ser Otimista – Como Mudar sua Mente e sua Vida” de Martim Seligman.

Existem três dimensões cruciais em seu estilo explicativo:  
**Permanência, Abrangência e Personalização.**

### Permanência:

Aqueles que desistem facilmente acreditam que a causa das situações ruins que lhes acontecem é permanente — os problemas vieram para ficar e vão estar sempre ali para afetar sua vida. As pessoas que resistem ao sentimento de desamparo acreditam que as causas dos eventos negativos são temporárias.

PERMANENTE (PESSIMISMO)	TEMPORÁRIA (OTIMISMO)
“Estou no fundo do poço.”	“Estou exausto.”
“Dietas nunca funcionam.”	“Dietas não dão certo quando a gente come fora.”
“Você sempre reclama.”	“Você reclama quando não arrumo o meu quarto.”
“Meu chefe é um cretino.”	“Meu chefe está de mau humor.”
“Você nunca conversa comigo.”	“Você não tem conversado comigo ultimamente.”

Se você pensa nas coisas ruins em termos de sempre e nunca e como características duradouras, significa que você tem um estilo permanente, pessimista. Se pensa em termos de às vezes e ultimamente, qualificando os eventos negativos de efêmeros, você tem um estilo otimista.

Agora, voltemos ao teste. **Veja os oito itens marcados com “IPm”, que significa Infortúnio Permanente**, que são as questões **5, 13, 20, 21, 29, 33, 42 e 46**.

Elas indicam até que ponto você vê as causas dos eventos negativos como permanentes. As afirmações marcadas com 0 são otimistas; as marcadas com 1, pessimistas. Então, por exemplo, se você escolheu “Não sou bom em lembrar datas” (questão 5) em vez de “Estava preocupado com outras coisas”, para explicar por que se esqueceu do aniversário do cônjuge, você escolheu uma causa mais permanente e, portanto, mais pessimista.

Some os números na margem direita das questões IPm e escreva o total no quadro de pontuação na página 07.



**Se seu total foi:**

0 ou 1	Você é muito otimista nessa dimensão;
2 ou 3	É moderadamente otimista;
4	Está na média;
5 ou 6	É um pouco pessimista;
7 ou 8	Você é pessimista. A parte III deste livro, “Mudanças: do pessimismo ao otimismo”, será de grande utilidade pra você.

Vou explicar aqui por que a dimensão da permanência tem tanta relevância, e também quanto aos motivos pelos quais certas pessoas continuam desamparadas para sempre enquanto outras logo se recuperam.

O fracasso faz com que qualquer um fique pelo menos temporariamente desamparado. É como um soco no estômago. Dói, mas a dor passa — para alguns, quase instantaneamente. São essas as pessoas que pontuaram 0 ou 1. Para outras, a dor perdura: ferve, incomoda, até se transformar em rancor. Essas pessoas somaram 7 ou 8 pontos. Elas passam dias, às vezes meses, desamparadas, mesmo após contratempos pequenos. Se o fracasso for muito grande, podem nunca mais se recuperar.

O *Estilo Otimista* de explicar acontecimentos bons é exatamente o oposto do estilo otimista de explicar acontecimentos ruins. As pessoas que creem que os eventos positivos têm causas permanentes são mais otimistas do que as que creem que tenham causas temporárias.

**TEMPORÁRIA (PESSIMISMO)**

“Hoje é o meu dia de sorte.”

“Eu me esforço muito.”

“Meu adversário ficou cansado.”

**PERMANENTE (OTIMISMO)**

“Sempre tenho sorte.”

“Sou talentoso.”

“Meu adversário não é bom.”

Os otimistas explicam para si mesmos os acontecimentos bons como causas permanentes: características, habilidades, sempre. Os pessimistas apontam como causas transitórias: estado de espírito, esforço, às vezes.

Você provavelmente notou que certas perguntas do teste — metade delas, na verdade — eram sobre eventos positivos; por exemplo, “Você ganha muito dinheiro no mercado de ações”. **Some os pontos das questões marcadas com “SPm” ou Sorte Permanente.** São as de números **2, 10, 14, 15, 24, 26, 38 e 40.**

As que valem um ponto são as respostas permanentes, otimistas. Some os números à direita de cada questão e escreva o total na linha do quadro de pontuação marcado “SPm” (página 07).

**Se seu total foi:**

0, 1 ou 2	Você é muito pessimista;
3	É moderadamente pessimista;
4 ou 5	Está na média;
6	É moderadamente otimista;
7 ou 8	Você é muito otimista sobre a probabilidade de eventos positivos continuarem acontecendo.

Aqueles que acreditam que eventos positivos têm causas permanentes se esforçam ainda mais depois da conquista. Aqueles que enxergam razões temporárias para esses eventos talvez desistam mesmo quando têm sucesso, acreditando que tudo não passou de um golpe de sorte.

**Abrangência: específica × universal**

A permanência está relacionada ao tempo. A abrangência está relacionada ao espaço.

Veja este exemplo: numa grande empresa varejista, metade dos funcionários do departamento de contabilidade foi demitida. Dois deles, Nora e Kevin, ficaram deprimidos. Passaram meses sem ter forças para procurar outro emprego e deixaram de lado a declaração do imposto de renda ou qualquer coisa que evocasse contabilidade. Nora, no entanto, continuou sendo uma esposa carinhosa e ativa. Sua vida social permaneceu como antes, a saúde se manteve boa e ela continuou se exercitando três vezes por semana. Kevin, por outro lado, se isolou. Ignorava a esposa e o filho pequeno, passando as noites amuado. Negava-se a ir a festas, dizendo que não queria ver ninguém. Não achava graça das piadas. Pegou uma gripe que durou o inverno todo e parou de fazer caminhadas.

Algumas pessoas conseguem encaixotar os problemas e seguir adiante, mesmo quando uma parte importante da vida — o trabalho, por exemplo, ou a vida amorosa — está em frangalhos. Outros deixam que um problema contamine todo o resto. Criam uma catástrofe. Na vida deles, quando um pedaço desfia, todo o tecido se desfaz.

Tudo se resume ao seguinte: pessoas que elaboram explicações universais para seus fracassos desistem de tudo quando uma área da vida é atingida. Aqueles que criam explicações específicas podem ficar desamparados em relação a uma parte da vida sem que isso influencie as demais. Aqui estão algumas explicações universais e específicas para eventos negativos:

<b>UNIVERSAL (PESSIMISMO)</b>	<b>ESPECÍFICA (OTIMISMO)</b>
“Todos os professores são injustos.”	“O professor Seligman é injusto.”
“Sou repugnante.”	“Ele me acha repugnante.”
“Livros não servem para nada.”	“Este livro não serve para nada.”

Nora e Kevin tiveram a mesma pontuação alta na dimensão da permanência do teste. Ambos eram pessimistas nesse aspecto. Quando foram demitidos, os dois ficaram bastante tempo deprimidos. Mas tiveram resultados opostos na dimensão da abrangência. Kevin acreditava que a demissão minaria tudo que tentasse fazer: convenceu-se de que não era bom em nada. Nora acreditava que os eventos negativos tinham causas muito específicas; quando foi demitida, convenceu-se de que não era boa em contabilidade.

Fiz três previsões acerca de quem desiste e de quem não desiste.

A primeira era de que a dimensão da permanência determina o tempo de desistência da pessoa. Explicações permanentes para eventos negativos produzem um desamparo duradouro, enquanto as explicações temporárias geram resiliência.

A segunda previsão era sobre a abrangência. Explicações universais produzem desamparo em muitas situações, enquanto explicações específicas se limitam à situação original. Kevin foi vítima da dimensão da abrangência. Depois de ser demitido, ele passou a acreditar que a causa era universal e se portou como se o desastre tivesse atingido todos os aspectos da sua vida. A pontuação de abrangência de Kevin revelou que ele era catastrófico.

A terceira previsão dizia respeito à personalização e você lerá sobre isso em breve.

Você cria catástrofes? Você criou catástrofes no teste? Por exemplo, ao responder à questão 18, você achou que a causa de ter perdido foi o fato de não ser muito atlético (universal) ou de não ser bom no esporte em questão (específica)? **Veja cada uma das questões marcadas com “IAb” ou Infortúnio Abrangente: 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44 e 48.**

Some os números na margem direita e anote o total na linha “IAb” no quadro de pontuação (página 07).

**Se seu total foi:**

0 ou 1	Você é muito otimista;
2 ou 3	É moderadamente otimista;
4	Está na média;
5 ou 6	É moderadamente pessimista;
7 ou 8	Você é muito pessimista.

Agora, o oposto. O estilo explicativo otimista para eventos positivos é o oposto do estilo explicativo para eventos negativos. O otimista acredita que os eventos negativos possuem causas específicas, enquanto os eventos positivos vão melhorar tudo o que fizer. O pessimista acredita que os eventos negativos possuem causas universais e que os eventos positivos são causas específicas. Quando ofereceram a Nora um trabalho temporário na mesma empresa em que havia sido dispensada, ela pensou: “Até que enfim perceberam que não sobrevivem sem mim”. Quando recebeu a mesma proposta, Kevin pensou: “Deve estar faltando mão de obra”.

**ESPECÍFICO (PESSIMISMO)**

“Sou ótimo em matemática.”

“Meu corretor entende de ações de petrolíferas.”

“Ela me achou atraente.”

**UNIVERSAL (OTIMISMO)**

“Sou inteligente.”

“Meu corretor entende do mercado de ações.”

“Eu estava atraente.”

**Some os pontos do seu otimismo para a abrangência de eventos positivos. Os itens marcados com “SAb” são as questões 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37 e 43.**

Cada resposta seguida de 0 é pessimista (específica). Na questão 35, quando perguntamos a sua reação diante do agradecimento de um amigo pela ajuda, você respondeu “Gosto de ajudá-lo quando as coisas estão complicadas” (específica e pessimista) ou “Eu me importo com as pessoas” (universal e otimista).

Some sua pontuação e escreva o número ao lado da linha “SAb”.

**Se seu total foi:**

7 ou 8	Você é muito otimista;
6	É moderadamente otimista;
4 ou 5	Está na média;
3	É moderadamente pessimista;
0, 1 ou 2	Você é muito pessimista.

**A ESSÊNCIA DA ESPERANÇA**

A esperança tem sido em grande medida domínio dos oradores, dos políticos e dos publicitários. O conceito de estilo explicativo leva a esperança ao laboratório, onde os cientistas podem dissecá-la.

Ter ou não esperança depende da junção de duas dimensões do estilo explicativo: abrangência e permanência. Encontrar causas temporárias e específicas para os eventos negativos é a arte da esperança: as causas temporárias limitam o desamparo no tempo, e as causas específicas limitam o desamparo à situação original. Por outro lado, causas permanentes geram desamparo que se prolonga por anos a fio, e causas universais estendem o desamparo por todas as áreas da vida. Encontrar as causas permanentes e universais para os eventos negativos é a prática do desespero.

**DESESPERADO**

“Sou um idiota.”

“Os homens são tiranos.”

“Há 50% de chance de que esse nódulo seja câncer.”

**ESPERANÇOSO**

“Estou de ressaca.”

“Meu marido estava de mau humor.”

“Há 50% de chance de que esse nódulo não seja nada.”

Talvez a pontuação mais importante do seu teste seja a da esperança em infortúnios (ESI). Some os totais de “IAb” e “IPm”. Essa é sua pontuação de esperança em eventos negativos.

**Se seu resultado for:**

0, 1 ou 2	Você é extremamente esperançoso;
3 a 6	É moderadamente esperançoso;
7 ou 8	Está na média;
9 a 11	É moderadamente desesperançado;
12 a 16	E desesperançado crônico.

Aqueles que dão explicações permanentes e universais para seus problemas tendem a desmorar sob pressão, por muito tempo e em diversas situações. Nenhuma pontuação é tão importante quanto a pontuação da esperança.

**Personalização: interno × externo**

Este é o último aspecto do estilo explicativo: a personalização. Durante um tempo, morei com uma mulher que me culpava por tudo: comidas ruins de um restaurante, voos atrasados, até mesmo dobras imperfeitas nas calças lavadas a seco. “Querida”, eu disse um dia, nervoso depois de ter sido repreendido porque o secador de cabelo não funcionava, “você é a pessoa que mais exterioriza fatos ruins que já conheci”.

“Isso mesmo”, ela berrou, “e é tudo culpa sua!”

Quando coisas ruins acontecem, podemos botar a culpa em nós mesmos (internalizar) ou culpar outras pessoas ou circunstâncias (exteriorizar). Aqueles que se culpam quando fracassam costumam ter a autoestima mais baixa. Essas pessoas se consideram inúteis, sem talento e indignas de serem amadas. Já aqueles que culpam acontecimentos externos não perdem a autoestima quando eventos negativos ocorrem. De modo geral, gostam mais de si do que as pessoas que se culpam.

A baixa autoestima geralmente está presente quando a pessoa internaliza os eventos negativos.

<b>INTERNO (BAIXA AUTOESTIMA)</b>	<b>EXTERNO (ALTA AUTOESTIMA)</b>
“Sou burro.”	“Você é burro.”
“Não tenho talento para pôquer.”	“Não tenho sorte no pôquer.”
“Sou inseguro.”	“Cresci na pobreza.”

**Agora calcule sua pontuação IPs ou Infortúnio Personalizado. São as questões 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41 e 47.**

As respostas seguidas de 1 são pessimistas (internas ou pessoais). Some os pontos e escreva o total na linha IPs do quadro de pontuação, na página 07.

**Uma pontuação de:**

0 ou 1	Indica que você tem uma autoestima muito elevada;
2 ou 3	Indica uma autoestima moderada;
4	Está na média;
5 ou 6	Indica uma autoestima moderadamente baixa;
7 ou 8	Indica uma autoestima muito baixa.

Das três dimensões do estilo explicativo, a personalização é a mais fácil de entender. Afinal, uma das primeiras coisas que uma criança aprende a dizer é “Foi ele, não fui eu!”. A personalização também é a dimensão mais fácil de superestimar, pois controla apenas como você se sente em relação a si próprio, enquanto a abrangência e a permanência — as dimensões mais relevantes — controlam o que você faz: por quanto tempo fica desamparado e em quais situações.

A personalização é a única dimensão fácil de dissimular. Se eu pedir que você fale sobre os seus problemas de forma exteriorizada, você o fará — ainda que seja um internalizador crônico. Você vai tagarelar por horas a fio, fingindo responsabilizar os outros pelos seus problemas. No entanto, se você é pessimista e eu lhe peço que fale sobre os seus problemas como se tivessem causas temporárias e específicas, você não será capaz de fazê-lo (a não ser que tenha aprendido as técnicas da Parte III deste livro).

Aqui vai uma **última informação, antes que você calcule sua pontuação total: o estilo explicativo otimista para eventos positivos é o oposto do estilo explicativo otimista para eventos negativos: é interno em vez de externo.** Quem acredita causar coisas boas tende a gostar mais de si mesmo do que quem acredita que as coisas boas vêm de outras pessoas ou das circunstâncias.

<b>EXTERNO (PESSIMISMO)</b>	<b>INTERNO (OTIMISMO)</b>
“Foi um golpe de sorte.”	“Sou sortudo.”
“Foi a competência dos meus colegas de equipe.”	“Foi competência minha.”

**Sua última pontuação é do SPs ou Sorte Personalizada. As questões condizentes são 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36 e 45.**

As respostas seguidas de 0 são externas e pessimistas. As seguidas por 1 são internas e otimistas.

Anote seu total na linha “SPs” no quadro de pontuação na página 07.

**Se o resultado for:**

7 ou 8	Você é muito otimista;
6	Moderadamente otimista;
4 ou 5	Está na média;
3	É moderadamente pessimista;
0, 1 ou 2	É muito pessimista.

### Agora calcule sua pontuação total.

Primeiro, some os três Is ( $IP_m + IAb + IP_s$ ). Esse é o seu I total (eventos negativos).

Em seguida, some os três Ss ( $SP_m + SAb + SP_s$ ). Esse é o seu S total (eventos positivos).

Subtraia a pontuação I de S. O resultado é a sua pontuação total.

### Veja o que seus totais significam. Se sua pontuação ficou entre:

3 e 6	Você é extremamente otimista e não precisará das técnicas da Parte III do livro “Aprenda a ser Otimista”.
6 e 9	É moderadamente otimista;
10 e 11	Está na média;
12 a 14	É moderadamente pessimista;
Acima de 14	É um grito por mudanças.

### Se a sua pontuação S é de:

19 ou mais	Você pensa nos eventos positivos de forma extremamente otimista;
Entre 17 e 19	Sua linha de pensamento é moderadamente otimista;
14 a 16	Você está na média;
11 a 13	É moderadamente pessimista;
10 ou menos	Indica uma linha de pensamento extremamente pessimista.

### Por fim, caso sua pontuação total ( $S - I$ ) esteja:

Acima de 8	Você é muito otimista;
Entre 6 e 8	É moderadamente otimista;
3 a 5	Está na média;
1 ou 2	É moderadamente pessimista;
0	É bastante pessimista.

*\*Este teste e a sua análise fazem parte do livro “Aprenda a ser Otimista” de Martin Seligman e está aqui reproduzido com o intuito de informar e não substitue a opinião de um profissional de saúde, um diagnóstico médico ou os tratamentos já prescritos.*

Você pode adquirir esta obra completa nas melhores livrarias ou **[clikando aqui](#)** para ser direcionado ao site da Amazon.



**Ei Profissional,  
Quer conhecer outros  
testes ou recursos  
psicoterapêuticos?  
[CLIQUE AQUI!](#)**