

O que é Resiliência?

Resiliência é o que dá às pessoas a força psicológica¹ para lidar com o estresse e as adversidades. É o reservatório mental de força que as pessoas podem recorrer em momentos de necessidade para conseguir passar por eles sem desmoronar. Psicólogos acreditam que indivíduos resilientes são mais capazes de lidar com essas adversidades e reconstruir suas vidas após uma catástrofe.

Lidar com mudanças ou perdas é uma parte inevitável da vida. Em algum ponto, todos experimentam vários graus de dificuldades. Alguns desses desafios podem ter pouco impacto (como não entrar em uma aula que você queria fazer), enquanto outros trazem consequências enormes (furacões, tornados, ataques terroristas). A maneira como lidamos com esses problemas pode desempenhar um papel significativo não apenas no resultado, mas também nas consequências psicológicas de longo prazo.

Explicando o conceito

Você já se perguntou por que algumas pessoas parecem permanecer calmas diante de um desastre, enquanto outras parecem se desestabilizar completamente? Pessoas que conseguem manter a calma têm o que os psicólogos chamam de resiliência, ou capacidade de lidar com problemas e contratempos.²

Pessoas resilientes são capazes de utilizar suas habilidades e pontos fortes para enfrentar e se recuperar de problemas e desafios.

Esses problemas podem incluir perda de emprego, problemas financeiros, doenças, desastres naturais, emergências médicas, divórcio ou a morte de um ente querido. Ao invés de entrar em desespero ou se esconder dos problemas com estratégias prejudiciais à saúde, as pessoas resilientes enfrentam as dificuldades da vida de frente.

Pessoas resilientes não sofrem?

Isso não significa que eles sentem menos angústia, tristeza ou ansiedade do que outras pessoas. Significa que eles transformam essas dificuldades em aprendizado e força. Em muitos casos, eles podem surgir ainda mais fortes do que eram antes.

Aqueles que não possuem essa característica podem ficar sobrecarregados por essas experiências. Eles podem se debruçar sobre os problemas e usar mecanismos de enfrentamento prejudiciais

para lidar com os desafios da vida, como uso de substâncias tóxicas, por exemplo.

A decepção ou o fracasso podem levá-los a comportamentos prejudiciais, destrutivos ou mesmo perigosos. Esses indivíduos demoram mais para se recuperar de contratempos e podem sofrer mais sofrimento psicológico como resultado.

O que a resiliência oferece

A Resiliência³ não elimina o estresse ou as dificuldades da vida. Pessoas que possuem essa habilidade não veem a vida através de lentes cor de rosa. Eles entendem que contratempos acontecem e que às vezes a vida é dura e dolorosa. Eles ainda experimentam a dor emocional, a tristeza e a sensação de perda que vêm depois de uma tragédia, mas sua perspectiva mental permite que superem esses sentimentos e se recuperem.

Ela dá às pessoas a força para enfrentar os problemas, superar as adversidades e seguir em frente com suas vidas. Após a ocorrência de traumas como os ataques de 11 de setembro, muitos indivíduos tiveram comportamentos que demonstram resiliência.⁴

Eles não só foram capazes de permanecer fortes diante de uma perda quase insuportável, mas também foram capazes de continuar e até mesmo oferecer apoio emocional a outras pessoas afetadas pelas mesmas tragédias.

Mesmo em face de eventos que parecem totalmente inimagináveis, a resiliência permite que as pessoas reúnam forças para não apenas sobreviver, mas também prosperar.

Fatores que contribuem para a resiliência

Alguns indivíduos adquirem essas habilidades naturalmente, ou já possuem em suas personalidades características que os ajudam a permanecer firmes diante do desafio. No entanto, esses comportamentos não são características inatas encontradas em alguns indivíduos especiais. De acordo com muitos especialistas, a resiliência⁵ é bastante comum e as pessoas podem aprender as habilidades necessárias para se tornarem mais resilientes.

O apoio social também contribui muito. Pessoas mentalmente fortes geralmente tem o apoio da família e dos amigos que ajudam a fortalecê-las em momentos de dificuldade. Outros fatores associados à resiliência incluem:

- Ter uma visão positiva de si mesmo e de suas habilidades
- Ser capaz de fazer planos realistas e cumpri-los
- Possuir um locus interno de controle: saber que os resultados das decisões que tomou são de sua própria responsabilidade
- Ser um bom comunicador
- Enxergar-se como lutador ao invés de vítima
- Ter alta [inteligência emocional](#) e gerenciar emoções de forma eficaz

Como construir resiliência

Felizmente, a resiliência é algo que você pode desenvolver em si e em seus filhos. Aqui estão alguns passos para se tornar mais resiliente.

Reformule seus pensamentos

Pessoas resilientes são capazes de olhar para as situações negativas de forma realista, mas sem se concentrar na culpa ou se preocupar com o que não pode ser mudado. Ao invés de ver a adversidade como intransponível, concentre-se em procurar maneiras de enfrentar o problema e fazer mudanças que ajudem em sua resolução.

Concentrar-se no que é positivo ajuda a superar a negatividade

Você também pode usar essa abordagem para ajudar as crianças a aprender como lidar melhor com os desafios. Incentive-os a pensar sobre os desafios de maneira mais positiva e esperançosa. Dessa forma, ao invés de se prender em um ciclo de emoções negativas, as crianças podem aprender a ver esses eventos como oportunidades para se desafiar e desenvolver novas habilidades.

Busque Suporte

Ter pessoas em quem você pode confiar é importante para construir resiliência. Falar sobre as dificuldades que você está enfrentando não vai fazer com que desapareçam, mas compartilhar com um amigo ou familiar pode fazer você se sentir menos sozinho. Discutir coisas com outras pessoas também pode ajudá-lo a obter uma visão diferente ou até mesmo novas ideias que podem ajudá-lo a gerenciar melhor os desafios com os quais está lidando.

Concentre-se no que você pode controlar

Quando você se depara com uma crise ou problema, pode ser fácil ficar sobrecarregado por coisas que parecem estar muito além do seu controle. Dessa maneira, tente se concentrar apenas nas coisas que estão sob seu controle ao invés de desejar que houvesse uma maneira de voltar no tempo ou mudar as coisas.

Mesmo quando a situação parecer terrível, tome medidas realistas para ajudar a melhorá-la. Por menores que sejam, essas atitudes podem melhorar seu senso de controle e resiliência.

Resiliência é uma habilidade importante e que você pode melhorar com o tempo. ⁶ Comece praticando algumas habilidades de desenvolvimento de resiliência em sua vida diária. Desenvolver uma perspectiva positiva, ter uma rede de apoio e tomar medidas efetivas para tornar as coisas melhores pode contribuir muito para se tornar mais resiliente diante dos desafios da vida.

Fontes: Instituto Conectomus

Kendry, Cherry. What Is Resilience? . Verywell Mind. Published 19 September 2020. Cognitive Psychology. Disponível em:
<https://www.verywellmind.com/what-is-resilience-2795059>

1. Walker FR, Pflingst K, Carnevali L, Sgoifo A, Nalivaiko E. In the search for integrative biomarker of resilience to psychological stress. *Neurosci Biobehav Rev.* 2017;74(Pt B):310-320. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.05.003
2. Horn SR, Feder A. Understanding Resilience and Preventing and Treating PTSD. *Harv Rev Psychiatry.* 2018;26(3):158-174. doi:10.1097/HRP.0000000000000194
3. Shi L, Sun J, Wei D, Qiu J. Recover from the adversity: functional connectivity basis of psychological resilience. *Neuropsychologia.* 2019;122:20-27. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2018.12.002
4. Lee J, Blackmon BJ, Cochran DM, Kar B, Rehner TA, Gunnell MS. Community Resilience, Psychological Resilience, and Depressive Symptoms: An Examination of the Mississippi Gulf Coast 10 Years After Hurricane Katrina and 5 Years After the Deepwater Horizon Oil Spill. *Disaster Med Public Health Prep.* 2018;12(2):241-248. doi:10.1017/dmp.2017.61
5. Reid R. Psychological Resilience. *Med Leg J.* 2016;84(4):172-184. doi:10.1177/0025817216638781
6. Osorio C, Probert T, Jones E, Young AH, Robbins I. Adapting to Stress: Understanding the Neurobiology of Resilience. *Behav Med.* 2017;43(4):307-322. doi:10.1080/08964289.2016.1170661