

5 ações que vão deixar você mais resiliente

Resiliente, na física, é o tipo de material que sofre pressões e consegue voltar ao seu estado original, sem apresentar danos.

A borracha, por exemplo, é extremamente resiliente. Você pode golpeá-la o quanto quiser — ela retorna ao seu aspecto inicial, sem aparentar nenhuma avaria.

A psicologia tomou o termo emprestado da física, utilizando o conceito de resiliência para definir a capacidade do ser humano de suportar os “golpes da vida”, recuperando-se dos momentos de crise, com certa agilidade, sem sucumbir às emoções negativas.

Diferente dos critérios físicos, a psicologia não espera que pessoas, expostas a grandes pressões, tornem ao seu estado original. Afinal, tudo o que vivemos nos afeta e altera nossa percepção.

Nesse contexto, mais **resiliente** é quem supera o sofrimento, evoluindo a partir dele. Assimila a frustração e descobre, através dela, potenciais inexplorados.

Uma vez que, cotidianamente, estamos sujeitos a adversidades de múltiplas naturezas, a resiliência e assemelha a uma blindagem, uma espécie de “sistema imunológico” que nos protege do impacto das decepções. Sem essa habilidade, a vida pode se tornar insustentável.

Nossa saúde mental evidencia a necessidade de contarmos com tal defesa — de preferência, bastante aguçada.

Pensando nisso, elaboramos uma lista com 5 ações que vão deixar você mais **resiliente** — ou seja, capaz de se desvencilhar de pensamentos e emoções negativas, depreciativas, que lhe impedem de seguir em frente, de cabeça erguida.

Não podemos evitar que problemas ocorram. Mas podemos aprender com nossas vivências e estar preparados para enfrentá-los.

Como ser **resiliente** e superar dificuldades

Enquanto lê nossas sugestões, pense nas crises que você enfrenta — ou enfrentou — e considere seu problema à luz dessas ações.

Projete resultados, considere o impacto de cada atitude sobre a forma como você administra abalos em suas expectativas.

Cada um de nós desenvolve recursos para sobreviver aos contratemplos, sem afundar no sentimento de derrota. Se você tem alguma estratégia diferente das que listamos aqui, compartilhe-a nos comentários! Compartilhar experiências é

enriquecedor para quem pode se espelhar no relato alheio, assim como faz um bem danado para quem oferece seu aprendizado.

Abaixo indicamos 5 atitudes para desenvolver resiliência, redigidas a partir de aconselhamentos de psicólogos e outros profissionais atentos à discussão do assunto.

1. Escolha outro caminho

Nem sempre notamos o quanto estamos “viciados” em certas ações. Repetimos padrões, sem perceber, porque nos acostumamos a eles. A questão é que os resultados não mudam, só porque insistimos (nos erros) com mais obstinação.

Fez de *tal forma* uma vez e não gostou das consequências? Quantas vezes mais precisará reprisar o padrão, até acordar para a necessidade de mudança?

Indague-se sobre a reincidência de suas respostas e atitudes. No trabalho, no relacionamento, no seu planejamento financeiro.

Ser resiliente não é, simplesmente, suportar o fracasso. **Ser resiliente é aprender com o desgosto e encontrar modos de evitá-lo, no futuro. É, de fato, trilhar um novo caminho, buscando uma alternativa que conduza a um destino diferente.**

Não se acomode num costume. É tentador repetir o que conhecemos, porque não exige adaptações e crescimento. Mas o custo da teimosia é o eterno retorno da queda.

2. Pare de culpar os outros

O oposto da resiliência é a vitimização. Quando algo dá errado, podemos ter o instinto de nos isentarmos, elegendo culpados pela circunstância desfavorável. Se esta for a reação instantânea, tudo bem, pode ser apenas um reflexo de autopreservação. O problema é fazermos desse reflexo primitivo uma resposta sobre a qual repousamos.

Também não se trata de nos culparmos, assumindo uma responsabilidade maior do que nos cabe. Assumir a culpa — ou encontrar quem errou — é positivo, desde que isso seja factual e sirva para objetivar o próximo passo, impedindo novo engano.

Entenda que atribuir culpas não resolve coisa alguma. Diante dos erros, a pessoa **resiliente** se esquivava desse artifício — que serve apenas para alimentar a desmotivação e conflitos — **e foca sua atenção nas soluções.**

Inevitavelmente, imprevistos surgirão. Contudo, eles não serão freados por discussões e desculpas. Imprevistos precisam ser contornados, com pensamento ágil e disposto a “apagar o incêndio”.

Se for plausível, depois que solucionar o problema, localize sua origem. Mas não distraia sua mente com essa meta enquanto a ação urgente for minimizar o dano.

3. Fuja da procrastinação

Procrastinar é viver em estado de adiamento. Como se o *depois* fosse mais oportuno para uma decisão ou atitude, que já sabemos necessária.

A procrastinação pode inibir progressos em diversas áreas de nossa vida. Na saúde, por exemplo. Quantas vezes protelamos o abandono de um vício, a adoção de uma rotina de sono mais adequada, uma revisão em nossos hábitos alimentares, o fim do sedentarismo?

No trabalho, a procrastinação nos deixa com a constante sensação de atraso, gera acúmulos não administráveis, prejudica nossa produtividade e dificulta a possibilidade de ascensão profissional.

E nos relacionamentos? Procrastinar a conversa, a mudança ou mesmo o fim de uma relação, não facilitará em nada as coisas. Ao contrário, apenas deixará tudo cada vez mais pesado e distante de uma solução.

Ser **resiliente** é perceber que a procrastinação não é um refúgio seguro. É um “canto de sereia” que nos conduz ao fundo, nos afogando nos problemas dos quais fugimos.

Ser **resiliente** é não fechar os olhos para as pendências. É reconhecer as armadilhas que nos atrasam e desviar-se delas. É agir, no presente, na hora da oportunidade, no momento que pede ação — e não inércia!

Só seremos melhores amanhã se, hoje, fizermos por onde.

4. Cuide bem de sua autoestima

É muito complicado ser **resiliente** quando não nos enxergamos de modo positivo. Resiliência exige autoconfiança, segurança, potência, força de vontade.

Como gozar de todos esses atributos, se nos olhamos de forma depreciativa? É preciso fortalecer o ego, de forma saudável, aprendendo a ouvir — e retrucar! — as “vozes interiores” que nos aprisionam em dúvidas e não valorizam nossos méritos.

Cuidado também com as vozes exteriores — companhias negativas, que lhe puxam para baixo. Gente que reclama demais, que julga que o sucesso dos outros é sorte, que aponta defeitos em tudo, tem o poder de transformar nosso otimismo em ingenuidade — se não soubermos filtrar o que ouvimos.

Para ser próspero em qualquer projeto de vida, sendo **resiliente** diante dos desafios, faça de si mesmo o projeto prioritário.

Empodere-se, notando cada particularidade sua como um diferencial interessante, instigante, cativante! Reconheça e faça valer sua individualidade. Celebre suas conquistas, sinta orgulho de seus talentos.

Também não deixe de lado sua autoestima exterior! Afinal, existimos através do corpo. Ele é o mediador de nossas experiências. Invista em sua beleza real, elaborando-a como veículo de sua identidade e expressão de suas ideias.

Cuidar de nossa “superfície” só é um exercício frívolo quando está desconectado de nossa “profundidade”. Seja profundo, em sua aparência!

Não se compare, prefira ser inédito e exclusivo. A resiliência habita aqueles com coragem de não ser eco, mas, sim, voz autêntica.

5. Aprenda a ser **resiliente** com Rocky Balboa

O personagem, interpretado por Sylvester Stallone, se tornou um ícone da resiliência! Se você já assistiu aos filmes da série, sabe que Rocky é um lutador obstinado, com uma trajetória marcada por altos e baixos ininterruptos.

O que o torna um exemplo tão forte, quando falamos de comportamento **resiliente**, é a forma como ele encara os desafios e as frustrações. Ele apanha, cai, experimenta a derrota. Sofre. Mas abraça as oportunidades de se reerguer, se reinventar, de continuar lutando.

Existe um diálogo, que ele trava com o filho, no sexto filme da série, denominado “Rocky Balboa” (lançado em 2006), que é um perfeito resumo de sua filosofia de vida e, também, do conceito de resiliência. Transcrevemos o trecho, quando ele se dirige ao filho e diz:

“Eu segurava você e dizia para sua mãe ‘esse menino vai ser o melhor menino do mundo, esse menino vai ser melhor do que qualquer um que conhecemos!’ E você cresceu bom, maravilhoso! Foi muito legal ver você crescer, foi um privilégio.

Ninguém vai bater tão duro como a vida

Aí chegou a hora de você ser adulto e conquistar o mundo. E conquistou! Mas em algum ponto desse percurso, você mudou. Você deixou de ser você e agora deixa as pessoas botarem o dedo na sua cara, dizendo que você não é bom. E quando fica difícil, você procura alguma coisa para culpar, como uma sombra.

É... eu vou dizer uma coisa que você já sabe: o mundo não é um grande arco-íris. É um lugar sujo, é um lugar cruel, que não quer saber o quanto você é durão. Vai botar você de joelhos e você vai ficar de joelhos, para sempre, se você deixar.

Você, eu, ninguém, vai bater tão duro como a vida. Mas não se trata de bater duro. Se trata de quanto você aguenta apanhar e seguir em frente. O quanto você é capaz de aguentar e continuar tentando. É assim que se consegue vencer.

Agora, se você sabe o seu valor, então vá atrás do que você merece! Mas tem que ter disposição para apanhar. E nada de apontar dedos, dizer que você não consegue por causa dele ou dela ou de quem seja.

Rocky poderia ter dito ao filho “seja **resiliente**”. Tudo o que ele fala, é uma lição desse princípio. Porém, se tivesse sido tão conciso, nos privaria dessa bela sacudida nos ânimos!

As palavras são fortes porque se aplicam, facilmente, a qualquer circunstância que nos atordoe ao ponto de nos subjugar.

Todos os filmes de Rocky Balboa deixam claro que “apanhar” é inevitável.

Ser **resiliente** é o que distingue o lutador, que reúne forças para perseguir a vitória no próximo round, daquele que se acostuma com os nocautes.

<https://www.vittude.com>