



Resiliência na prática

Murilo Henrique Alves Baihé

Secretaria de
Administração



EXPEDIENTE

Governador de Pernambuco
Paulo Henrique Saraiva Câmara

Vice-governadora de Pernambuco
Luciana Barbosa de Oliveira Santos

•

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO

Secretária
Marília Raquel Simões Lins

Secretário Executivo
Adailton Feitosa Filho

Diretora do CEFOSPE
Analúcia Mota Vianna Cabral

Coordenação de Educação Corporativa
Priscila Viana Canto Matos

Chefe da Unidade de Coordenação Pedagógica
Marilene Cordeiro Barbosa Borges

Autor
Murilo Henrique Alves Baihé

Revisão de Língua Portuguesa
Alécia Karina Rocha Guimarães

Diagramação
Sandra Cristina da Silva

•

Material produzido pelo Centro de Formação dos Servidores e Empregados Públicos do Poder Executivo Estadual – CEFOSPE

Agosto, 2020 (1ª. ed.)

Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Ana Luiza de Souza/ CRB 2066

B152r Baihé, Murilo Henrique Alves.
Resiliência na prática/ Murilo Henrique Alves Baihé; Governo do Estado de Pernambuco, Secretaria de Administração, Centro de Formação dos Servidores e Empregados Públicos do Poder Executivo Estadual. – Recife: Cefospe, 2020.
75p.: il.

1. Resiliência. 2. Comportamento. I. Governo do Estado de Pernambuco. II. Secretaria de Administração. III. CEFOSPE. IV. Título

CDD 248
CDU 130

Sumário

Introdução	6
1. O paradoxo da modernidade	8
Capacidade existente, exigida e explorada.....	9
Estresse e síndrome de burnout	10
Síndrome de Bunout	12
Malefícios do estresse extremo	14
2. O poder da resiliência	16
A Antifragilidade Humana	19
Crescimento pós-traumático	20
O poder da adversidade	21
3. As seis forças, 12 virtudes e sete capacidades da resiliência	23
O poder desafiador do espírito humano segundo Viktor Frankl	23
As 7 capacidades da resiliência	24
As 12 virtudes da resiliência	25
Coragem.....	25
Responsabilidade.....	27
Flexibilidade (mental, emocional e comportamental).....	28
Persistência.....	28
Otimismo	29
Proatividade.....	30
Proativos:	30
Reativos:	31
Você é a sua ação.....	32
Serenidade	32
Presença	33
Bom humor	33
Sociabilidade	34
Gratidão.....	35
Autocompaixão	37
4. Recrutando forças e removendo obstáculos	39
Removendo obstáculos	40

5. Definindo Valores	42
6. Clarificando o Sentido da Vida (propósito)	45
Como encontrar o propósito da vida?	46
O propósito no trabalho.....	48
7. Estados emocionais	50
8. O cérebro e a resiliência	52
Software de sobrevivência do cérebro.....	53
Atenção plena (mindfulness)	54
Como praticar?.....	55
Mentalidade consciente	58
9. Estilo de pensamento resiliente	61
Estilo de pensamento A-C.....	62
Estilo de pensamento ABC	63
Estilos de pensamento não resilientes	64
Enfrentando suas crenças (B) não resilientes	64
Principais crenças não resilientes a serem eliminadas	67
Vírus da Impotência aprendida	68
Vírus da catastrofização.....	68
Vírus da generalização.....	68
Vírus da permanência.....	69
Vírus da personalização.....	69
Vírus da externalização.....	70
Vírus da telepatia	70
Conclusão	71
Referências	72
Sobre o autor	75

Introdução

“Por que continuar sendo você mesmo se você pode ser alguém muito melhor”

Richard Bandler

A história da humanidade é marcada pela superação de grandes desafios. Da pré-história aos tempos atuais, os desafios mudaram de natureza, frequência e intensidade, mas não deixaram de ditar o ritmo das nossas vidas nem de ser uma constante fonte de estresse para todos nós.

Com a evolução social e material significativa da humanidade nas últimas gerações, os maiores desafios não são mais relacionados à nossa sobrevivência, mas a busca por progresso material e social.

São desafios pessoais, familiares, profissionais, sociais além dos grandes desafios coletivos que impactam toda a humanidade, como as grandes epidemias de saúde, atualmente a epidemia do covid-19, há cerca de 100 anos, a grande gripe espanhola (pandemia mais mortal da história até então com 50 milhões de óbitos entre 1918 e 1920).

Em um ambiente de contínuos desafios em que a capacidade de superação de cada ser humano é testada de diversas formas, não raro várias vezes por dia, **a resiliência se torna uma das competências mais fundamentais para o bem-estar** físico, psíquico e emocional das pessoas.

Segundo pesquisa com mais de 100 mil profissionais feita por Paul Stoltz, Ph.D. e autor do livro: “Desafios e oportunidades. Adversidade: o elemento oculto do sucesso”, enfrentamos em média cerca de 23 adversidades por dia e 98% dos profissionais preveem um futuro mais difícil, caótico e incerto.

Os desafios estão postos, as adversidades não escolhem cara, hora ou lugar. O caos e a ordem coexistem como elementos constitutivos fundamentais da vida. Habitamos a ordem eternamente rodeados pelo caos. Eternamente ocupamos território conhecido cercados pelo desconhecido.

Ser resiliente é dominar essa dualidade da vida. É ter um pé firmemente plantado na ordem e na segurança e outro no caos, na possibilidade, no desconhecido, no crescimento e na aventura.

É nesse ponto que uma vida significativa será encontrada, disse Jordan Peterson, em seu livro: “12 regras para a vida: um antídoto para o caos”.

Seja na área pessoal ou profissional, seja você um professor, enfermeiro, policial ou qualquer outra profissão, **o seu maior patrimônio é a sua reserva de resiliência.**

É a reserva de resiliência que permite que vítimas se transformem em líderes, que problemas sejam transformados em desafios e que os desafios sejam transformados em oportunidades de crescimento.

É a reserva de resiliência que permite que consigamos aprender, crescer e prosperar em todas as áreas da vida sob quaisquer circunstâncias.

Diante desse cenário eu te pergunto:

- Em que nível se encontra hoje a sua reserva de resiliência?
- Como você tem reagido aos desafios pessoais e profissionais que surgem?
- Você se sente no controle da sua vida ou sente que está perdendo o controle?
- Sua mente e suas emoções têm trabalhado mais ao seu favor ou contra você?

Se as suas respostas não foram positivas, não se preocupe. Assim como qualquer outra competência, a resiliência também pode ser desenvolvida por meio do treinamento certo e das ferramentas certas.

Além do treinamento e das ferramentas, há um fator ainda mais fundamental para o desenvolvimento da sua resiliência que é o seu comprometimento com a sua melhoria contínua como ser humano.

Se a evolução do homem passa, necessariamente, pela busca do conhecimento, como defendeu o General chinês Sun Tzu, vamos iniciar nosso processo de aprendizagem.

1. O paradoxo da modernidade

Quando, a despeito de todo progresso social, material e tecnológico, o mundo bate recordes de depressão, ansiedade e outros transtornos mentais, é um forte sinal de que alguma coisa está muito errada, ou, melhor dizendo, alguma coisa está muito frágil.

A verdade é que **as pessoas são treinadas desde criança para vencerem os desafios da vida externa, mas não são treinadas para vencerem os desafios da vida interior**. Nos ensinam a ler, escrever e fazer cálculos matemáticos, mas não nos ensinam como superar adversidades gerenciando melhor nossas mentes e nossas emoções.

Há um provérbio oriental que diz: **“homens fortes criam tempos fáceis e tempos fáceis geram homens fracos, mas homens fracos criam tempos difíceis e tempos difíceis geram homens fortes”**.

Os tempos relativamente fáceis e confortáveis que construímos nas últimas décadas estão gerando uma sociedade relativamente mais frágil e despreparada para lidar com adversidades.

É o que podemos perceber ao analisar alguns indicadores da Organização Mundial de Saúde – OMS, conforme resumo abaixo:

- Anualmente, cerca de 800 mil pessoas cometem suicídio no mundo, uma a cada 40 segundos. Essa já é a segunda maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos;
- A depressão é considerada a **“doença do século”** pela OMS, atinge 350 milhões de pessoas no mundo e é a principal causa de incapacidade em todo o mundo e contribui de forma importante para a carga global de doenças.
- O Brasil é o **país mais depressivo e ansioso da América Latina**;
- A depressão atinge **11,5 milhões de brasileiros (5,8% da população)**, um aumento de 18,4% nos últimos dez anos;
- O transtorno de ansiedade leva o Brasil à condição de país mais ansioso do mundo, com **18,6 milhões de pessoas (9,3% da população)** sofrendo com esse mal.
- O sexo feminino é o que mais sente as consequências — 7,7% das mulheres são ansiosas e 5,1% são depressivas. Quando se trata dos homens, a porcentagem cai para 3,6% em ambos os casos.
- No Brasil, transtornos mentais e comportamentais são a **terceira causa de incapacidade para o trabalho**, correspondendo a 9% da concessão de auxílio-doença e aposentadoria por invalidez de acordo com o Governo Federal;

- A depressão é a principal causa de pagamento de auxílio-doença não relacionado a acidentes de trabalho, correspondendo a 30,67% do total, seguido de outros transtornos ansiosos (17,9%).
- Reações ao “stress” grave e transtornos de adaptação, episódios depressivos e outros transtornos ansiosos causaram **79% dos afastamentos** no período de 2012 a 2016.
- Segundo a OMS, a depressão e ansiedade têm um impacto econômico estimado para a economia global é de 1 trilhão de dólares por ano em perda de produtividade.
- Para cada US \$ 1 em tratamento ampliado para transtornos mentais comuns, há um retorno de US \$ 4 em melhoria da saúde e produtividade.

A depressão alcançou níveis epidêmicos no mundo, nos últimos 60 anos a incidência aumentou mais de 10 vezes. O surgimento acontecia, em média, por volta dos 30 anos, hoje acontece abaixo dos 15.

Estudo coordenado pelo professor Alberto Filgueiras do Instituto de Psicologia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), revelou que **os casos de depressão praticamente dobraram entre os entrevistados, enquanto as ocorrências de ansiedade e estresse tiveram um aumento de 80% durante a pandemia do coronavírus.**

Para a realização da pesquisa, 1.460 pessoas em 23 estados e todas as regiões do país responderam a um questionário on-line com mais de 200 perguntas, em dois momentos específicos, de 20 a 25 de março e de 15 a 20 de abril.

“A prevalência de pessoas com estresse agudo na primeira coleta de dados foi de 6,9% contra 9,7%, na segunda. Para depressão, os números saltaram de 4,2% para 8,0%. Por último, no caso de crise aguda de ansiedade, vimos sair de 8,7% na primeira coleta para 14,9%, na segunda coleta”, ressalta o professor Alberto Filgueiras.

Estamos vivendo o que podemos chamar de o “**paradoxo da modernidade**”, quanto mais avançamos materialmente, mais fracos psiquicamente nos tornamos.

Capacidade existente, exigida e explorada

O ambiente profissional de hoje está cada vez mais acelerado, competitivo e exigente. Embora o setor público esteja fora do contexto de competitividade do mercado privado, os servidores não estão imunes ao aumento da cobrança por mais resultados, principalmente aqueles que trabalham com atendimento direto ao cidadão.

Podemos afirmar que a capacidade dos profissionais é todo conhecimento, habilidade, competência e atitude acumulados durante seu tempo de trabalho.

No contexto atual, a **capacidade exigida** dos profissionais é cada vez maior. É preciso se adaptar às novas tecnologias, responder rapidamente as demandas internas, cumprir metas cada vez maiores, atender as demandas crescentes dos cidadãos, atender com eficiência às demandas dos órgãos de controle e, muitas vezes, atuar em ambiente com grande escassez de recursos.

Em contrapartida, a **capacidade explorada** representa quanto da **capacidade existente** do profissional está efetivamente sendo utilizada na prática.

Hoje, a **carga física antes exigida dos trabalhadores braçais é cada vez mais convertida em carga mental**. Quando a capacidade exigida é muito superior à capacidade explorada, os profissionais não resilientes tendem a entrar em espirais crescentes de estresse, chegando a desenvolver transtornos mentais como a síndrome de burnout (explicada na seção seguinte).

A resiliência é a força que ajuda o profissional a explorar o máximo da capacidade existente de forma positiva, **retirando o melhor de si todos os dias sem abrir mão do seu bem-estar**, permitindo assim a superação dos desafios da vida profissional e pessoal com tranquilidade.

Estresse e síndrome de burnout

“A maior arma contra o estresse é a nossa capacidade de escolher um pensamento em detrimento de outro”.

William James

O estresse não é doença, é um mecanismo de adaptação do nosso organismo aos eventos estressores que enfrentamos. Apesar de não ser uma doença, quando não administrado e mantido em níveis saudáveis, pode ser um gatilho para causar várias doenças físicas e psíquicas.

O termo estresse foi cunhado em 1936 pelo médico Hans Selye, ele considerava o estresse como uma **resposta corporal não específica a qualquer demanda causada por condições agradáveis ou desagradáveis**.

Ao contrário do que o senso comum nos leva a acreditar, o estresse não é sempre um vilão. Farnè define o estresse como **“condição atípica que permite ao organismo adaptar-se a qualquer solicitação que lhe seja imposta”**.

A resposta adequada a um estressor percebido facilita a sobrevivência no nível individual e a propagação de espécies no nível da população. Apesar dessa necessidade, as respostas

ao estresse podem se tornar inadequadas. O estresse crônico, por exemplo, leva a uma série de consequências adversas para a saúde, incluindo doenças cardiovasculares, obesidade, depressão e exacerbação da neurodegeneração (McEwen, 2004).

Quanto mais atípica é a situação, maior é o estresse causado no organismo, há agentes estressores físicos e biológicos como vírus, catástrofes, poluição. Mas são os fatores sociais e psicológicos os que mais agredem a vida hoje, crises, perdas, adversidades, toda situação que mobiliza emoções em larga escala, afirma Paulo Sabbag em seu livro: “Resiliência: Competência para enfrentar situações extraordinárias na sua vida profissional”.

Sabbag cita que todos os animais sentem estresse, é uma reação ancestral para situações de ameaça que exigem alerta total. Quando o estressor é moderado, a resposta do organismo é salutar. Ocorre a liberação de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) e corticosteroides (principalmente cortisol) a partir das glândulas suprarrenais que contribuem para adaptação do organismo.

Ambos, cortisol e adrenalina, têm impactos protetores e prejudiciais, e o estresse bom mobiliza seus benefícios, afirmou Daniel Goleman.

Quando a resposta aos estressores é feita em um nível saudável de estresse, é chamado de “**eustresse**”. Em um nível saudável o estresse age melhorando a saúde, o foco, a vitalidade, a disposição, a memória e a resolução criativa de problemas.

Nos casos em que o estresse é crônico, excessivo, o efeito é maléfico ao organismo e é chamado de “**distresse**”.

Os eustresse nos leva à alta performance, nos ajuda a vencer desafios, superar metas e nos desenvolver. O distresse corrói nossa saúde, compromete nossas funções cerebrais e nos torna mais frágeis e impotentes.

O fator determinante que define se a pessoa sente eustresse ou distresse está mais relacionamento a forma como a pessoa interpreta e enfrenta os estressores do que no estressor em si.

Situações consideradas neutras por pessoas resilientes podem se tornar fonte de grande estresse para pessoas com baixo nível de resiliência. Situações que deveriam gerar eustresse, passam a gerar distresse e prejudicar seriamente o bem-estar das pessoas.

Dizendo de outro modo, o problema não é o problema, o problema é a forma como interpretamos e enfrentamos o problema.

Sem estresse a resiliência não é testada nem se evidencia, disse Sabbag. O nível de resiliência de cada pessoa é a força que determina se o indivíduo vai sofrer eustresse ou distresse.

O estresse se tornou epidêmico e alcançou o status de um dos problemas de saúde mais graves do século. É hora de se preparar e aumentar o máximo possível a nossa resiliência para lidar com esse cenário.

Síndrome de Burnout

Segundo pesquisa feita pelo International Stress Management Association (Isma - Brasil), **o Brasil é o segundo país do mundo em incidência da Síndrome de Burnout (síndrome do esgotamento profissional).** Perdemos apenas para o Japão, onde 70% da população apresenta os sintomas do burnout.

O burnout é considerado um transtorno mental vinculado à atividade profissional. É quando o profissional “queima por completo” e chega ao último estágio do estresse, o esgotamento ou exaustão.

A OMS descreve o burnout como **“uma síndrome resultante de um stress crônico no trabalho que não foi administrado com êxito”.** E caracterizada a síndrome por três dimensões:

- Sentimentos de esgotamento ou exaustão de energia;
- Aumento da distância mental do trabalho, ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho; e
- Eficácia profissional reduzida.

Traduzindo do inglês, *burn*: queima, e *out*: fora, exterior, demonstrando que esse desgaste danifica aspectos psicológicos e físicos da pessoa. A pessoa tem a sensação que está totalmente desprovida de recursos físicos e psíquicos para lidar com as situações do dia a dia.

O termo burnout foi criado pelo psicanalista germano-americano Herbert Freudenberger, em 1974, para descrever o adoecimento que observou em si e em colegas.

Em uma pesquisa realizada pela Isma-BR com mil profissionais de Porto Alegre (RS) e São Paulo, em 2016, **72% disseram estar frequentemente estressados. Desses, 32% apresentavam sintomas de burnout (SB).**

Dos trabalhadores diagnosticados com a SB, **92% se sentiam incapacitados; 90% praticavam o presenteísmo; 49% deles apresentavam depressão; 97% relataram ter exaustão, sem condições físicas e emocionais para fazer qualquer coisa; e 91% sofriam com desesperança, solidão, raiva e impaciência.**

“O burnout incapacita a pessoa a ponto de ter que sair da cama ser um esforço quase impossível. É uma sensação de incapacidade, de alienação, insensibilidade, um cansaço devastador. No trabalho, o indivíduo nota que não rende, deixa de ser produtivo, aumentam

os erros e cai a eficácia de produção. Nos dias de hoje, as pessoas querem evitar o afastamento do trabalho, mas nem sempre isso é possível”, explica a psicóloga e presidente da Isma-BR, Ana Maria Rossi.

No Brasil, **a falta de produtividade causada pela exaustão gera prejuízo de 3,5% ao PIB (Produto Interno Bruto)**, conforme cálculos feitos pela Isma-BR em 2016.

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), **o estresse está ligado a cerca de 50% e 60% de todos os dias de trabalho perdidos no continente europeu.**

De acordo com psicóloga social americana Christina Maslach, considerada a autoridade mundial sobre estresse e especialista em burnout, as causas ou os gatilhos que desencadeiam a SB são:

- ✓ Excesso de trabalho;
- ✓ Falta de controle em lidar com as situações;
- ✓ Falta de reconhecimento;
- ✓ Falta de apoio da equipe e/ou da família;
- ✓ Sentimento de injustiça e a violação de princípios éticos para o cumprimento de tarefas.

A OMS aponta ainda outros fatores como:

- ✓ Políticas inadequadas de saúde e segurança;
- ✓ Más práticas de comunicação e gerenciamento;
- ✓ Falta de organização dos processos de trabalho;
- ✓ Participação limitada na tomada de decisões ou baixo controle sobre a área de trabalho;
- ✓ Baixos níveis de apoio aos funcionários;
- ✓ Sistemas de turnos rígidos ou inflexíveis;
- ✓ Tarefas pouco claras ou objetivos organizacionais;
- ✓ Tarefas inadequadas para as competências da pessoa;
- ✓ Sentimento de pouco controle sobre os processos de trabalho.

Segundo o Ministério da Saúde, ainda contribuem para o cenário de agravamento do adoecimento mental no âmbito do trabalho situações de:

- ✓ Banalização da violência, como o assédio moral institucionalizado;
- ✓ Relações interpessoais norteadas por autoritarismo e competitividade;
- ✓ Desvalorização das potencialidades e subjetividades dos trabalhadores.

A pesquisa da Isma-BR também traçou o perfil do profissional mais suscetível à síndrome. Em primeiro lugar surgiram os profissionais de segurança pública. Em segundo estão os motoristas de ônibus urbano e controladores de voo.

Na terceira colocação estão os profissionais de saúde, principalmente enfermeiros e médicos, bancários, atendentes de telemarketing e executivos (gestores). Na sequência, na incidência de SB estão as pessoas que atuam fora de suas áreas de formação (exemplo: engenheiro que hoje atua como motorista de táxi) e em quinto, os jornalistas, devido ao enxugamento das redações, à pressão e ao volume de trabalho.

Malefícios do estresse extremo

Segundo Goleman e outros autores, os efeitos neurais, cognitivos e biológicos do estresse extremo são ainda piores do que se pensava:

- **Dano ao hipocampo cerebral causando prejuízos à memória e à aprendizagem:** região onde as memórias de curto prazo, como o que acabamos de ouvir ou ler, são convertidas em memórias de longo prazo. Área crucial na aprendizagem. O hipocampo é extraordinariamente rico em receptores de cortisol, por isso **nossa capacidade de aprendizado é muito vulnerável ao estresse**.
- Se tivermos estresse constante em nossas vidas, esse fluxo de cortisol de fato **desconecta as redes neurais existentes**; podemos ter perda de memória. Esse tipo de perda extrema de memória tem sido visto em condições clínicas como transtorno de estresse pós-traumático e depressão extrema.
- **Aumento na gordura abdominal e a resistência à insulina dispara.** O corpo torna-se mais propenso a diabetes, doenças coronárias e bloqueio de artérias.
- **A eficácia do sistema imunológico cai verticalmente.** O cortisol degrada o revestimento da mielina que cobre as vias dos nervos, debilitando a transmissão de sinais de uma área do cérebro para outra.
- O estresse tem um forte impacto sobre as células imunológicas. Enquanto esses hormônios percorrem o corpo, as células imunológicas têm sua função obstruída: o estresse acaba com a resistência imunológica, ao menos temporariamente, ao que se supõe numa conservação de energia que dá prioridade à emergência mais imediata, mais premente para a sobrevivência. Mas se o estresse é constante e intenso, essa eliminação pode se tornar duradoura.

- No caso de estresse crônico, os hormônios destinados às emergências de curto prazo permanecem ativos por períodos prolongados, encolhendo, prejudicando e matando células cerebrais (Wallenstein, 2003).
- O estresse pode aumentar a probabilidade de desenvolver coágulos sanguíneos, uma vez que o sangue se prepara para lesões e se torna “mais pegajoso” (Chilnick, 2008).
- O estresse crônico pode exercer pressão e causar danos às artérias e órgãos. Isso ocorre devido à inflação em nossos corpos causada por citocinas (resultado do estresse) (McEwen, 2003).
- O estresse é responsável por 30% de todos os problemas de infertilidade. Nas mulheres, o estresse pode causar espasmos nas trompas de falópio e no útero. Nos homens, pode reduzir a contagem de espermatozoides e causar disfunção erétil (Bouchez, 2018).
- O estresse tem sido referido como o “assassino silencioso”, pois pode causar doenças cardíacas, pressão alta, dor no peito e batimentos cardíacos irregulares (Chilnick, 2008).

2. O poder da resiliência

“Os grandes navegadores devem sua reputação aos temporais e tempestades”

Epicuro

Por que alguns empreendedores quebram e recomeçam várias vezes sem perder o entusiasmo, enquanto outros desistem, entram em depressão e se tornam pessoas amargas por muitos anos?

Por que uma crítica de um superior ou colega de trabalho pode acabar com o dia de algumas pessoas, enquanto outras não se afetam e permanecem com o mesmo bom humor?

Por que algumas pessoas, após o término de uma relação, entram em depressão, tomam antidepressivos, abusam do álcool e outras drogas, enquanto outros parecem encontrar um novo gás na vida?

O segredo está no nível de resiliência dessas pessoas. Essa força psíquica que elas desenvolveram durante a vida que lhes permitem canalizar energias de forma útil e assumir o comando de suas vidas, administrando as adversidades ao invés de serem administradas por elas.

A resiliência é o aço estrutural que dá sustentação às pessoas e as mantém de pé em meio às tempestades da vida. É umas das principais responsáveis por todos os avanços conquistados pela humanidade até hoje.

São as vigas mestras que dão firmeza ao espírito humano para enfrentar e superar os diversos reveses da vida e continuar avançando, construindo e progredindo.

A American Psychological Association define a resiliência como:

“o processo e resultado de se adaptar com sucesso a experiências de vida difíceis ou desafiadoras, especialmente por meio da flexibilidade mental, emocional e comportamental, ajustando demandas internas e externas”.

A escritora e pedagoga Dra. Vera Placco definiu a resiliência da seguinte forma:

“A resiliência é a capacidade de responder de forma mais consistente aos desafios e dificuldades, de reagir com flexibilidade e capacidade de recuperação diante desses desafios e circunstâncias desfavoráveis, tendo uma atitude otimista, positiva e perseverante e mantendo um equilíbrio dinâmico durante e após os embates.”

Para a professora e escritora Suniya S. Luthar, Ph.D. em psicologia, a resiliência é: “é um processo dinâmico que tem como resultado a adaptação positiva em contextos de grande adversidade”.

De acordo com a escritora Ann S. Masten, Ph.D. em psicologia, a resiliência é: **“uma forma de reconfiguração interna ou reposicionamento subjetivo perante as situações de adversidade”.**

A palavra “resiliência” deriva do verbo “resilio” do latim (re + salio), “re” (partícula que indica retroceder) e “salia” (saltar, pular), significando “saltar para trás”, “recuperar-se”.

Na física, o conceito de resiliência é a propriedade de corpos elásticos de se deformarem ao receberem uma força ou pressão, absorverem a energia e, quando cessada a força aplicada, retornarem à forma original usando a energia armazenada.

Quanta tensão um material suporta sem quebrar e quanto tempo um material leva para voltar ao normal após uma tensão, são questionamentos que podem ser feitos tanto na física como na psicologia, ao substituímos materiais por seres humanos.

A resiliência é um processo de canalização inteligente de energias. Você aprende a reduzir desperdícios e direcionar de forma útil toda a energia que você produz de forma a alcançar melhores resultados na vida.

A resiliência tem o poder de transformar tudo o que ela toca, transforma medos em oportunidades e obstáculos em degraus para o crescimento pessoal.

Transforma dor em crescimento interior, fracasso em aprendizado e sabedoria. Vítimas em pessoas responsáveis e proativas, capazes de mudar a sua realidade e prosperar sob quaisquer circunstâncias.

As pessoas resilientes sabem que a vida não é um conto de fadas e que o mundo não se adequa ao poder das suas vontades.

Elas sabem que para construir a vida que querem, ao invés de aceitarem qualquer coisa que o destino colocar em seus caminhos, vão precisar de muita resiliência para superar os diversos obstáculos.

Essas pessoas não desanimam e perdem o entusiasmo quando as coisas ficam difíceis. Não murcham quando entram em alguma batalha. Pelo contrário, parecem se elevar ainda mais quando a pressão aumenta e os riscos ficam maiores.

Essas pessoas olham para o fracasso, não como um ponto final, mas como ponto de partida de uma nova tentativa de progresso, agora mais aperfeiçoada pelo aprendizado dos erros cometidos.

A resiliência é um processo contínuo e dinâmico de reduzir vulnerabilidades e ampliar suas forças, não é algo que se alcança, mas algo que você cultiva permanentemente. Ninguém é resiliente, mas está resiliente.

A resiliência te faz mais forte sem deixar de ser flexível, te mantém firme e sereno mesmo diante de grandes adversidades.

A resiliência reside no coração da evolução humana. A história está cheia de biografias de homens e mulheres cuja grandeza foi marcada basicamente pela resiliência com a qual enfrentaram e superaram as situações mais difíceis, escreveu Frederic Flach em seu livro “Resiliência: a arte de ser flexível”.

Entre você e seus objetivos existe um abismo de adversidades, a resiliência é a ponte que vai te levar em segurança até o outro lado.

A resiliência é a mãe de todas as outras competências. Uma vez que você eleva o seu nível de resiliência, você está preparado para qualquer mudança, qualquer adversidade e qualquer desafio você quiser.

Outras definições de resiliência são:

- “O que é resiliência? É o termo que escolhi para descrever as forças psicológicas e biológicas exigidas para atravessarmos com sucesso as mudanças em nossas vidas. (Flach, 1991, p. 11)
- Característica dos sujeitos que, apesar de nascerem e viverem em condições de alto risco, se desenvolvem psicologicamente são e socialmente exitosos. (Munist, 1998)
- “O conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que possibilitam o desenvolvimento saudável do indivíduo, mesmo este vivenciando experiências desfavoráveis”. (Pesce e colaboradores, 2005, p. 436)
- “A resiliência se define como a capacidade dos seres humanos de superar os efeitos de uma adversidade a que estão submetidos e, inclusive, de saírem fortalecidos da situação.” (Melillo, 2004a, p. 63)
- “A resiliência é muito mais que o fato de suportar uma situação traumática, consiste também em reconstruir-se, em comprometer-se em uma nova dinâmica de vida.” (Vanistendael e Lecomte, 2004, p. 91)
- “A capacidade de ser sensível à adversidade, à dor ou ao estresse; a possibilidade de contar com fatores que permitam resistir a este estímulo para logo ser capaz de construir, utilizando a aprendizagem outorgada pela dor como uma possibilidade para a reconstrução.” (Kotliarenco e Lecannelier, 2004, p.124)
- “A capacidade para recuperar e manter um comportamento adaptado após um dano.” (Blum, 1997, p. 16)
- “Reflete a habilidade para manter um equilíbrio estável.” (Bonanno, 2004, p.20)

A Antifragilidade Humana

O termo antifrágil é um neologismo proposto por Nassim Taleb em seu livro: “Antifrágil: coisas que se beneficiam com o caos”. Taleb percebeu que ainda não havia uma palavra para designar o extremo oposto de frágil, que para ele não seria apenas robusto, resistente ou resiliente, como as pessoas acreditam, mas algo superior, seria algo antifrágil.

De forma resumida, o que é frágil não resiste à adversidade e se quebra (o caso de uma taça de vidro). O resistente, suporta a adversidade sem sofrer danos até determinado ponto (ex.: uma cadeira).

O que é resiliente absorve a adversidade e depois retorna ao estado anterior sem danos até certa medida (ex.: um elástico).

Entretanto, existem coisas que não apenas sobrevivem ou resistem às adversidades e retornam ao seu estado original, mas que **se beneficiam das adversidades e até se prejudicam com a ausência delas**, essas coisas seriam mais do que resistentes ou resilientes, seriam antifrágéis.

Nas palavras de Taleb:

“Parece que o segredo da vida é a antifragilidade.[...] O corpo humano pode beneficiar-se dos agentes estressores (para ficar mais forte), mas só até certo ponto. Seus ossos, por exemplo, ficarão mais densos quando o estresse episódico lhes for aplicado. Mas uma refeição, um carro, um objeto inanimado não — esses podem ser robustos, mas não podem ser intrinsecamente antifrágéis.”

Seu cérebro é antifrágil, ele precisa de agentes estressores para se desenvolver ou uma parte da sua capacidade de processamento mental ficará atrofiada.

Seu corpo é antifrágil, tente passar alguns meses deitado em uma cama assistindo TV, sem se mover e veja o que acontece com a sua estrutura óssea e muscular. Você entrará em atrofia pela total ausência de agentes estressores.

Seu sistema imunológico tende a se tornar mais robusto a cada nova guerra travada contra alguma bactéria ou vírus invasor.

No processo de vacinação, por exemplo, os médicos injetam pequenas partes do vírus no nosso corpo para provocar um ataque do sistema imunológico e torná-lo preparado (imune) contra ataques futuros do mesmo vírus. O caminho para o robustecimento começa com um mínimo de danos.

Esses são alguns exemplos de sistemas antifrágéis que, **se forem privados dos agentes estressores, enfraquecem e podem morrer.**

A pérola só é produzida por causa da invasão de um corpo estranho na ostra. É o resultado do mecanismo de defesa que a ostra usa para se defender. O Diamante só formando sob condições extremas de temperatura e pressão.

O resiliente seria como a fênix, que renasce e volta ao seu estado normal sempre que é destruída. O antifrágil seria como a hydra de lerna, um monstro da mitologia grega que, ao ter uma de suas cabeças cortadas, duas outras nasciam em seu lugar, compara Taleb.

Crescimento pós-traumático

“Faça alguma coisa que você não goste todos os dias da sua vida, é assim que você cresce.”

David Goggins

Na dinâmica da antifrágilidade humana, o ser humano não é apenas capaz de se recuperar dos reveses da vida e voltar ao seu estado original, mas de se beneficiar deles, tornando-se mais forte.

Podemos comparar a vida antifrágil ao fenômeno do crescimento pós-traumático, termo pouco conhecido em contraposição ao transtorno do estresse pós-traumático, sua vertente negativa e amplamente difundida.

Foram os psicólogos dos EUA, Richard Tedeschi e Lawrence Calhoun que cunharam o conceito posttraumatic growth (crescimento pós-traumático).

Christina Berndt cita que os dois psicólogos conversaram com várias pessoas que haviam superado alguma crise na vida como acidentes graves, estupros ou doenças graves.

Independente do trauma, essas pessoas faziam relatos parecidos, mais da metade delas acreditava ter tirado proveito da infelicidade.

Eles ficaram surpresos com a frequência com que ouviram: “foi terrível, mas isso me ajudou a amadurecer”; “mudei minhas prioridades e descobri tantas possibilidades que agora enriquecem minha vida”; “jamais quero viver novamente aquilo, mas, no fim das contas, isso me ajudou a avançar”.

Muitas pessoas relataram que viviam com mais amor pelos parentes agora que perceberam como a vida era frágil. Alguns relataram estarem mais resilientes: “agora eu sei que consigo aguentar muita coisa e que posso aguentar ainda mais no futuro”.

O poder da adversidade

“Um dia, quando olhar para trás, os anos de luta lhe parecerão os mais bonitos.”

Freud

Um das principais características das pessoas resilientes é a capacidade delas enxergarem as adversidades como desafios, como algo natural da vida e parte do treinamento para se tornarem pessoas melhores.

Eles transformam problemas em desafios e estão prontos para fazer o que tem que ser feito para vencer. Buscam crescer em qualquer situação, boas ou ruins, e conseguem extrair algo valioso de cada dificuldade que enfrentam.

A família da adversidade é grande: fracassos, problemas, ameaças, injustiças, perdas, brigas, revesses, traições, opressões, humilhações, dificuldades, obstáculos, estresses, falências, desafios, medos, traumas, riscos, doenças, inimigos, críticas, frustrações, decepções, dores, sofrimentos, insucessos, acidentes, desastres.

A adversidade **não escolhe hora, dia ou lugar, ela surge sem marcar hora e não costuma pedir licença. Ela não escolhe idade, gênero, raça, nível intelectual, social ou financeiro; ela é democrática, universal, atende a todos sem distinção.**

Não é fácil olhar para as adversidades como oportunidades de crescimento, não fomos educados para isso. Mas é exatamente isso que você terá que fazer se você quiser se tornar uma pessoa mais resiliente. Comece alterando a sua crença sobre o que as adversidades significam para você.

Todas as adversidade escondem o poder de crescimento do espírito humano que poucas pessoas conseguem enxergar.

É isso que diferencia as pessoas resilientes das pessoas frágeis. Os frágeis temem a adversidade, enxergam nela uma inimiga a ser evitada a todo custo.

É o que podemos chamar de a **“ironia da adversidade”, o que justamente mais permite as pessoas crescerem e se tornarem melhores é o que a maioria delas passa a vida tentando evitar, disse Stephen Covey.**

Não podemos chegar ao menor nível de grandeza na vida sem uma dose de adversidade, disseram Paul Stoltz e Erik Weihenmayer, em seu livro: “As vantagens da adversidade”.

Para Covey, sem desafios e adversidades, não se desenvolve um senso mais profundo de significado e de propósito. O mantra da vida é **“cresça ou morra”, buscar o curso de menor resistência, de conveniências e conforto não contribui em nada, quando paramos de crescer e aprender, morremos mentalmente, emocionalmente e sofremos uma morte física.**

*Hans Selye, especialista em estresse, afirma que **o que mantém o sistema imunológico sadio e as forças regenerativas do organismo em pleno funcionamento são o trabalho e a contribuição ativos, é como lidamos com a adversidade.***

Enquanto estiver vivo, continue crescendo, continue servindo, continue lutando, há uma forte ligação entre o seu espírito de luta e a prontidão do seu sistema imunológico.

A pior coisa que já te aconteceu pode ser, na verdade, a melhor coisa, pois ela tem o poder de te fazer dar um mergulho profundo dentro de si mesmo e despertar qualidades até então adormecidas, capazes de te fazer uma pessoa mais forte e autêntica, escreveu Laura Day em seu livro: “Bem-vindo a sua crise”.

Stoltz e Weihenmayer disseram que:

“A adversidade tem o poder de inspirar clareza excepcional, banir quaisquer vestígios de letargia, colocar suas prioridades em foco, aprimorar seu caráter e liberar suas maiores forças. Mesmo os pequenos percalços constituem um solo fértil para elevar o comportamento. ”

As pessoas aprendem muito com suas próprias limitações, seus fracassos, suas perdas, suas doenças e sofrimentos. Tudo isso as ensina a se desfazer das imagens falsas que tinham de si mesmas, dos desejos e objetivos superficiais ditados pelo ego e lhes dá profundidade, humildade e compaixão. Faz delas pessoas mais reais.

Sempre que acontece alguma coisa negativa, há uma lição embutida, embora nem sempre se perceba isso na hora. Uma doença ou um acidente pode mostrar o que há de real ou irreal em uma situação, aquilo que é importante e o que não é, escreveu Eckhart Tolle em seu livro: “O poder do agora”.

*Se você eliminar a adversidade da sua vida, **você perderá as riquezas mais profundas, as dádivas mais altas e as lições mais potentes que a vida tem a oferecer.*** Quanto mais você evita a adversidade, menos se transforma, menos você cresce, afirmaram Stoltz e Weihenmayer.

É exatamente o que o filósofo romano Horácio disse há mais de dois mil anos: “**A adversidade desperta em nós capacidades que, em circunstâncias favoráveis, teriam ficado adormecidas.**”

3. As seis forças, 12 virtudes e sete capacidades da resiliência

“A capacidade humana de carga é como bambu – muito mais flexível do que você jamais imaginaria à primeira vista.”

Jodi Picoult

A resiliência é uma competência dinâmica e multidimensional capaz de integrar corpo, mente e espírito. Falar em resiliência é falar na sinergia de todas as forças humanas que atuam de forma sistêmica em benefício da superação e do crescimento do indivíduo frente aos reveses da vida.

Existem seis forças humanas que devem ser trabalhadas para que a resiliência possa ser fortalecida:

- **Força espiritual:** é a capacidade do ser humano de transcender suas limitações físicas e psíquicas e superar adversidades por meio da maior conexão com o seu espírito.
- **Força mental:** é a capacidade de gerenciar a mente de forma eficaz, sendo senhor e não escravo dos seus pensamentos.
- **Força emocional:** é a capacidade de gerenciar emoções de forma eficaz. Criando e eliminando estados emocionais indesejados quando quiser.
- **Força moral:** é a capacidade de defender o bem, a verdade e buscar sempre agir da forma correta pelos seus valores pessoais, mesmo que isso signifique abrir mão de benefícios e ter prejuízos pessoais.
- **Força física:** capacidade de cuidar da saúde física para aumentar a energia disponível no corpo para vencer os desafios.
- **Força social:** capacidade de criar e cultivar uma rede de relacionamentos saudáveis para dar e receber suporte em momentos de forte adversidade.

Todas as estratégias e ferramentas apresentadas nesse curso ajudam, direta ou indiretamente, no desenvolvimento dessas forças.

Porém, força que mais tem poder de tornar o indivíduo mais resiliente é a força espiritual.

O poder desafiador do espírito humano segundo Viktor Frankl

Para sobreviver a quatro campos de concentração, lutando contra a morte todos os dias, Frankl **não teve escolha, ou desistia, entregava os pontos e esperava a morte chegar, como vários outros prisioneiros costumavam fazer, ou apelava para o que mais tarde chamou**

de “a última das liberdades humanas”, que é a **liberdade do espírito humano de escolher a própria atitude em qualquer circunstância.**

Frankl afirmou que **qualquer homem pode, mesmo sob tais circunstâncias, decidir no que ele deve se tornar – mentalmente e espiritualmente.**

E foi isso o que ele fez, não só resistiu bravamente como também ajudou seus colegas a suportarem a vida naquele inferno. Ele não abriu mão de segurar firme o volante da sua vida e direcioná-la para onde queria.

Para Frankl, **as circunstâncias só em parte determinam o nosso comportamento, temos o poder de escolher quem vamos ser**, em suas palavras:

“O ser humano não é completamente condicionado e definido. Ele define a si próprio seja cedendo às circunstâncias, seja se insurgindo diante delas. Em outras palavras, o ser humano é, essencialmente, dotado de livre-arbítrio. Ele não existe simplesmente, mas sempre decide como será sua existência, o que ele se tornará no momento seguinte.”

Segundo Frankl, a essência da existência do homem reside na dimensão espiritual. Além da dimensão biológica, psicológica e social, o homem difere dos animais por possuir também a dimensão espírito.

O ser humano só pode ser compreendido na sua totalidade quando considerado em todas as suas dimensões, física, psíquica e a espiritual. O indivíduo é uma tríade, corpo, mente e espírito.

Para Frankl, a dignidade do espírito está acima da perda do valor biológico ou social. O corpo e a mente podem adoecer, mas o espírito não, ele permanece intacto.

O poder desafiador do espírito humano está acima da biologia, dos instintos, da psique, da hereditariedade e do meio ambiente. Ele tem o poder de transcender essas barreiras e superar quaisquer dificuldades.

Cada ser humano carrega dentro de si esse poder que o faz ir além das circunstâncias em que vive.

As 7 capacidades da resiliência

As 12 virtudes da resiliência que serão apresentadas na próxima seção, nos permitem acessar as sete capacidades fundamentais da resiliência:

- 1. Capacidade de resistência:** o quanto de estresse diário você é capaz de processar de forma saudável. O quanto você aguenta de frustração, de “portas fechadas” e de “nãos” recebidos sem sofrer danos e seguir em frente.

- 2. Capacidade de autocontrole:** está relacionada a forma “como” você resiste ao estresse. O quanto você é capaz de se manter no controle das suas emoções e agir de forma racional em situações de adversidade.
- 3. Capacidade de recuperação:** o quanto você é capaz de voltar ao seu estado normal após uma grande adversidade e quanto tempo leva para retornar.
- 4. Capacidade de flexibilidade e adaptação:** o quanto você consegue se moldar ao ambiente para retirar o melhor de cada situação.
- 5. Capacidade de contenção de danos:** o quanto você é capaz de conter os danos, limitar o impacto e o alcance das adversidades, não permitindo que um revés em uma área dure muito tempo e comprometa todas as demais áreas da sua vida.
- 6. Capacidade de crescimento:** o quanto você é capaz de aprender e se beneficiar com as adversidades, se tornando uma pessoa melhor não só apesar delas, mas devido a elas.
- 7. Capacidade de enfrentamento proativo:** o quanto você é capaz de realizar mudanças em você mesmo e em seu ambiente de forma proativa para eliminar vulnerabilidades, se desenvolver e alcançar maiores desafios.

As 12 virtudes da resiliência

*“Não se esqueça: a coragem que não é usada diminui.
O empenho que não é exercitado define. O amor não compartilhado dissipa-se.”*

Anthony Robbins

A resiliência é um fenômeno que não existe de forma isolada, é um constructo complexo que engloba diversas outras competências. Podemos afirmar que a resiliência é uma “competência guarda-chuva”, pois é formada pela sinergia de várias outras virtudes.

Não há consenso na literatura quanto às virtudes que compõe à resiliência. Com base em alguns autores, foram levantadas 12 virtudes que apresentam forte impacto na capacidade de superação e crescimentos das pessoas frente às adversidades, são elas:

Coragem

O que você faria com 24 horas de uma coragem insana?

Tenho certeza que várias coisas interessantes vieram a sua cabeça agora, anote-as porque você ainda vai realizá-las um dia.

Dentre todas as forças que você pode recrutar, a coragem é a mais importante para uma vida resiliente. **A coragem é a primeira das qualidades humanas porque garante todas as**

outras, disse Aristóteles. Portanto, para ser resiliente, a coragem é a primeira virtude a ser desenvolvida.

A coragem é a base da capacidade de enfrentamento das adversidades, sem ela somos dominados pelo medo e ficamos paralisados diante dos nossos desafios.

No dicionário, coragem se define como a força ou energia moral diante do perigo; sentimento de segurança para enfrentar situações de dificuldade moral ou o atributo de quem tem determinação para realizar atividades que exigem firmeza.

Segundo o psicólogo Robert Biswas-Diene, autor do livro: “The courage quotient”, os estudos científicos confirmaram o que muitos já suspeitavam: **os que são corajosos o suficiente para perseguir o que desejam, desfrutam de maior sucesso e felicidade.**

Robert elenca quatro critérios para que um ato seja considerado corajoso:

1. O medo deve fazer parte da equação;
2. Deve haver percepção de risco pessoal;
3. O resultado da ação deve ser algo incerto;
4. A pessoa deve decidir agir apesar dos números de 1,2 e 3.

A verdade é que **a sua vida se expande ou se encolhe de acordo com o tamanho da sua coragem**, como disse a escritora francesa Anais Nin.

Nossos medos crescem quando nos encolhemos diante deles, muitas pessoas estão de joelhos diante dos seus medos por falta de coragem.

Eu te proponho a se erguer o máximo que você puder diante dos seus medos e passar a olhá-los de cima, como senhor, não mais como escravo deles.

A vida que você tanto quer está escondida atrás das coisas que você sente medo de fazer hoje. **O medo é um grande ladrão de vidas.** Ele te vende várias mentiras, você acredita nelas e passa a viver de forma limitada.

O medo não suporta o poder da ação corajosa, quando você enfrenta um medo, ele foge e vai procurar outra pessoa para assombrar.

Acorde todos os dias determinado a acabar com seus medos, **aquele que não domina o medo de cada dia não aprendeu a lição da vida**, disse Ralph Waldo Emerson.

Lembre-se do que disse o escritor Mark Twain: **“Coragem é a resistência ao medo, domínio do medo, não a ausência do medo”.**

E não se esqueça do que disse a escritora dos EUA, Meg Cabot:

“Coragem não é a ausência do medo, mas a decisão de que algo é mais importante que o medo. O corajoso pode não viver para sempre, mas o cauteloso nunca vive plenamente”.

Responsabilidade

É a sua capacidade de assumir a responsabilidade por suas ações e seus resultados na vida sem reclamar, culpar terceiros ou se fingir de vítima.

É a sua capacidade de não fugir dos seus deveres e resolver seus problemas ao invés de ficar se lamentando.

Algumas pessoas são peritas em reclamar e apontar culpados, poucas se responsabilizam por melhorar a situação em questão.

No dicionário, o responsável é aquele que responde pelos seus atos ou pelos de outrem; que têm condições morais e/ou materiais de assumir compromisso.

Pessoas responsáveis sabem diferenciar culpa de responsabilidade. Culpa é passado, responsabilidade é presente. Elas sabem que mesmo não sendo culpadas pelas feridas, são responsáveis pela cicatrização.

Foi o que Jean-Paul Sartre, filósofo francês, explicou ao dizer: **“Não importa o que fizeram com você. O que importa é o que você faz com aquilo que fizeram com você.”**

A responsabilidade é sua porque a vida é sua, aconteça o que acontecer, sempre será sua responsabilidade escolher a forma que vai agir diante das circunstâncias.

Sartre afirma que o homem é responsável por tudo o que faz, tem a posse de quem ele é, tem a responsabilidade total sobre sua existência e que o destino do homem está em suas próprias mãos.

Quanto mais responsável você for, mais controle você terá da sua vida. A responsabilidade está diretamente relacionada à sensação de controle pessoal.

Assumir responsabilidade é, em minha opinião, uma das melhores medidas do poder e maturidade de uma pessoa. Os responsáveis são aquelas pessoas que operam a partir da crença de que criam seu mundo, eles dizem: **“Sou responsável. Cuidarei disso”**, escreveu Anthony Robbins.

Viktor Frankl, psiquiatra austríaco e criador da logoterapia, recomenda que você se pergunte: **“o que a vida espera de mim?”**.

Essa pergunta desperta o seu senso de responsabilidade e te fazer sair da posição passiva de vítima e agir.

Você também pode fazer uma reflexão sobre a sua vida atual e se perguntar, como Freud recomendou: **Qual é a minha responsabilidade na desordem da qual me queixo?**

Flexibilidade (mental, emocional e comportamental)

É a disposição para mudar de pensamento e comportamento sempre que for necessário para se adaptar às circunstâncias, aprender e crescer com elas.

Ser flexível é ser como a água, ela não bate de frente com seus obstáculos, mas os contorna de forma inteligente.

No dicionário, flexibilidade é a capacidade de mover-se de modo fácil, solto e rápido; elasticidade, maleabilidade, plasticidade; possibilidade de dobrar-se facilmente, sem chegar a romper-se; aptidão para coisas ou aplicações variadas; versatilidade.

O carvalho é poderoso, mas será destruído por um vento forte porque resiste aos elementos; o bambu se dobra com o vento e, ao dobrar, sobrevive, disse Bruce Lee.

A flexibilidade deve ser exercida dentro dos limites dos seus valores pessoais e seu caráter. Flexibilidade não é “topar tudo”, mas estar sempre com a mente aberta para considerar o maior número de opções possíveis antes de tomar uma decisão.

É uma forma estratégia de viver. A pessoa mais flexível tem mais ferramentas e estratégias de enfrentamento em seu repertório e, conseqüentemente, tem maiores chances de resolver problemas e vencer desafios.

A pessoa flexível não tem compromisso com o erro, nem quer estar sempre certa. Ela quer resultados e está disposta a mudar sua estratégia quantas vezes forem necessárias até chegar ao resultado que deseja.

O lema dela é: **se não está dando certo pense diferente e faça alguma coisa diferente.**

Persistência

“O fracasso deveria ser nosso professor, não nosso coveiro. Fracasso é adiamento, não derrota. É um desvio temporário, não um beco sem saída. Fracasso é algo que nós só podemos evitar não dizendo nada, não fazendo nada, e não sendo nada.”

Denis Waitley

Persistência é a sua capacidade de se recuperar e recomeçar quantas vezes forem necessárias. A persistência do resiliente é acima da média. Ele não só está disposto a recomeçar um, duas ou três vezes, mas 100, 200 ou 300 vezes.

Levantar-se e “dar mais um soco”, continuar firme após um fracasso, continuar seguindo em frente custe o que custar.

É se recusar a entregar os pontos, a menos que seja a coisa mais inteligente a ser feita, não por medo, por cansaço, por vergonha, por ter fracassado algumas vezes ou por acreditar que não é capaz.

No dicionário, persistência significa o ato de persistir; constância, firmeza, perseverança. Muitas pessoas perdem as suas batalhas antes mesmo de entrarem no campo de batalha, outras desistem nas primeiras frustrações.

Algumas persistem por mais tempo, porém, quando estão bem próximas de alcançarem o que querem, desistem por estarem impacientes e cansadas de tanto esperar.

Não há substituto para a persistência, quem faz da persistência sua palavra de ordem descobre que o fracasso acaba se cansando e indo embora. O fracasso não sabe lidar com a persistência, disse Napoleon Hill.

Nada no mundo pode tomar o lugar da persistência, o talento é incapaz de fazê-lo, nada é mais comum que encontrar homens malsucedidos com enorme talento.

Os gênios não conseguem, a existência de gênios não recompensados é quase proverbial. A educação também não é capaz, o mundo está cheio de párias bem educados.

A persistência e a determinação são onipotentes, disse Calvin Coolidge, 30º Presidente dos EUA.

Otimismo

“Minha experiência é o que eu concordo em prestar atenção.
Somente os itens que eu percebo dão forma à minha mente.”

William James

É a disposição de acreditar em si até o fim, ter confiança que pode vencer seus desafios e alcançar o que você quer na vida.

No dicionário, otimismo significa a disposição, natural ou adquirida, para ver as coisas pelo lado bom e esperar sempre uma solução favorável das situações, ainda que as mais difíceis.

Para ser útil, o otimismo exige que a pessoa também seja realista, ou seja, exige olhar a realidade nua e crua do jeito que ela é, sem “jogar açúcar nela”.

Há dois movimentos para serem alimentados no otimismo útil. O primeiro é a fé inabalável em você, na sua capacidade de superação e crescimento. O segundo é a capacidade de olhar a realidade nua e crua, por mais cruel que ela seja.

A ausência de qualquer um dos dois movimentos, principalmente o segundo, é a garantia de péssimos resultados.

Essa é a diferença entre o **otimismo comprometido** e o **otimismo descomprometido**.

O otimista descomprometido se refugia em suas esperanças exageradamente positivas, negligencia a preparação, não toma cuidados essenciais contra riscos evidentes, não faz o seu melhor e, ainda assim, espera que tudo dê certo no final.

O otimista comprometido também espera que tudo dê certo no final, mas não se acomoda e fica esperando que a sorte o ajude. Ele redobra sua atenção contra os possíveis riscos, se prepara com todo seu comprometimento, concentra todos os seus esforços e faz o seu melhor até alcançar o que quer.

Martin Seligman, em seu livro: “Felicidade Autêntica”, afirma que **o otimismo aprendido funciona não pela injustificável positividade sobre o mundo, mas por meio do poder do pensamento não negativo.**

“Segundo descobri em duas décadas de trabalho, **os pessimistas são até oito vezes mais predispostos à depressão quando as coisas não vão bem**; têm um rendimento na escola, nos esportes e na profissão inferior ao que seu talento indicaria; têm saúde física pior e vivem menos; têm relações interpessoais mais tumultuadas e perdem as eleições presidenciais dos Estados Unidos para seus oponentes mais otimistas.”

“Descobri que ensinar a crianças de 10 anos a habilidade de pensar e agir com otimismo reduz à metade a quantidade de deprimidos ao chegarem à adolescência”, concluiu Seligman.

Proatividade

Proatividade é o inverso da reatividade. É a capacidade de agir e fazer as coisas acontecerem por iniciativa pessoal, sem depender de quaisquer circunstâncias externas.

No dicionário, a proatividade é definida como a capacidade de se antecipar às futuras mudanças ou problemas.

Ser proativo é exercitar sua potência de agir. É fortalecer a noção de que você é capaz de fazer as coisas acontecerem em vez de ficar impotente aceitando o que vier.

Stephen Covey elegeu a proatividade como um dos sete hábitos das pessoas altamente eficazes em seu livro: “Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes”.

Em seu livro, ele descreve várias características das pessoas proativas e das reativas, fez um breve resumo para você:

Proativos:

- ✓ Seu comportamento é produto de sua própria escolha consciente, baseada em seus princípios e valores, não resultado de um condicionamento do ambiente ou baseado em impulsos emocionais;
- ✓ Têm em sua essência a capacidade de subordinar um impulso a um valor;

- ✓ Carregam o tempo dentro de si. Faça chuva ou faça sol, não interessa, elas avançam graças a seus valores. E, se um de seus valores é realizar um trabalho de qualidade, ela não depende do tempo estar assim ou assado;
- ✓ Os proativos continuam sendo influenciados pelos estímulos externos, sejam estes sociais, físicos ou psicológicos. Mas a resposta aos estímulos, consciente ou inconsciente, é uma escolha ou reação baseada em valores;
- ✓ É nosso consentimento, nossa permissão para que as coisas aconteçam a nós que nos fere, muito mais do que os eventos propriamente ditos;
- ✓ Eleanor Roosevelt disse: “Ninguém pode feri-lo sem seu consentimento”;
- ✓ Gandhi disse: “Eles não conseguem levar embora nosso respeito próprio, se não o entregarmos a eles”;
- ✓ Ser proativo, tomar a iniciativa, não significa ser agressivo, insistente ou chato, e sim reconhecer a responsabilidade de fazer com que as coisas aconteçam;
- ✓ Uma pessoa só se torna proativa quando se torna capaz de dizer: “Sou o que sou hoje por causa das escolhas que fiz ontem”.

Reativos:

- ✓ Se sentem cada vez mais como vítimas, não controlam suas vidas;
- ✓ Colocam a culpa em forças externas - outras pessoas, circunstâncias, ou mesmo nos astros - por sua condição;
- ✓ São afetadas pelos sentimentos, circunstâncias, condições e ambiente. Se o tempo está bom, elas se sentem bem. Caso contrário, mudam a atitude e a performance;
- ✓ As pessoas reativas também são afetadas pelo ambiente social, pelo “tempo social”. Quando as pessoas as tratam bem, sentem-se bem, quando acontece o contrário, sentem-se mal;
- ✓ As pessoas reativas constroem sua vida emocional em torno do comportamento dos outros, permitindo que a fraqueza alheia os controle;
- ✓ Pessoas reativas esperam que algo aconteça, ou que alguém tome conta delas.

Seja proativo, pare de inventar boas desculpas e comece a agir. Erre, mas faça, não puna o seu erro, puna a inatividade, puna a covardia, puna a passividade que te paralisa e te impede de progredir na vida.

Você descobrirá que quanto mais bem sucedido o indivíduo é menos inclinado ele é a dar desculpas. Mas o sujeito que não foi a lugar nenhum e não tem planos de chegar a algum

lugar sempre tem várias razões para explicar o porquê. Pessoas com realizações medíocres são rápidas em explicar por que não podem, disse David J. Schwartz.

Você é a sua ação

Ser proativo demanda muita ação. Como disse o filósofo grego Sêneca: “Os homens dividem-se em dois grupos: os que seguem em frente e fazem alguma coisa, e os que vão atrás a criticar.”

Que tipo de homem ou mulher você é, do verbo “agir” ou do verbo “criticar”?

É só por meio da ação consistente, assumindo a responsabilidade por agir da melhor forma possível nos sessenta segundos de cada minuto do dia, diante de cada circunstância concreta, que você consegue efetivamente ser 100% proativo.

Não se pode ser proativo apenas por pensamentos, boas intenções ou discursos bonitos, mas por meio da conduta correta, do cumprindo dos deveres colocados pela vida a cada momento sem reclamar!

Segundo Sartre: O homem nada mais é do que aquilo que faz de si mesmo, não é nada além do conjunto de seus atos. A única esperança do homem está em sua ação.

O covarde se faz covarde e o herói se faz herói; existe sempre, para o covarde, uma possibilidade de não ser mais covarde, e, para o herói, de deixar de o ser.

O psiquiatra Italo Marsili fala que o seu defeito é esquecer de agir, é não escolher conscientemente a melhor forma de agir em cada circunstância concreta, e só.

Você deve se perguntar: **“diante desta circunstância concreta, eu vou escolher o melhor ou o pior?” Essa ação de escolha é o que você é!**

Por isso, tanto faz o seu ontem, porque você tem o hoje e o amanhã. Sua história está sendo contada. Você não é uma pintura fixada numa tela; você é um poder de escolha entre o melhor e o pior, entre o bem e o mal, em cada circunstância concreta, disse Marsili.

Serenidade

É a sua disposição de manter-se tranquilo diante de situações estressantes. A serenidade significa estar sempre com a mente calma para tomar as melhores decisões.

O filósofo Ralph Waldo Emerson nos ensinou que: **“O dia é sempre de quem trabalha com serenidade e com grandes objetivos.”**

O imperador romano Marco Aurélio disse: **“Quanto mais perto um homem chega de uma mente calma, mais perto ele está da força.”**

No dicionário, a serenidade é o estado caracterizado pela ausência de perturbações, agitações; tranquilo, manso, ordeiro; que denota paz e tranquilidade de espírito.

Também podemos chamar a serenidade de autodomínio, equilíbrio emocional ou inteligência emocional. É a sua capacidade de não se desesperar diante das adversidades e tomar decisões racionais ponderadas.

A serenidade surge quando conseguimos levar inteligência para nossas emoções, passando a gerenciá-las de forma mais eficaz. Esse processo é iniciado pelo fortalecimento da autoconsciência quando passamos a praticar a meditação.

Presença

É sua capacidade de viver o momento presente e não disperso vagando pelo passado ou no futuro de forma exagerada. É a sua capacidade de estar plenamente consciente das suas escolhas e não agindo no piloto automático a maior parte do tempo.

Nossa mente é perita em nos manter presos ao passado ou ao futuro, o estado de divagação é praticamente o estado padrão de operação da nossa mente.

É preciso um esforço consciente para voltar-se ao momento presente e assumir o comando dos seus pensamentos e ações.

Pensar no passado e no futuro não é algo ruim, na verdade, é impossível vivermos sem pensar neles, isso não é um problema.

O problema acontece quando você passa mais tempo no passado e no futuro do que no presente, nesse caso, você está desperdiçando a maior parte da sua vida, dizendo de outro modo, **você está ausente da sua própria vida.**

Bom humor

É a capacidade de viver a vida com leveza, brincando, sorrindo e com mais entusiasmo em tudo o que faz.

Pessoas bem-humoradas são capazes de rir de si mesmas, se divertir mais, sentir prazer e emoções positivas com mais frequência e ter uma qualidade de vida bem melhor do que as pessoas mal-humoradas.

No artigo “livre-se do mau humor” da revista ISTOÉ, a psicóloga Ana Maria Rossi, presidente da seção brasileira da International Stress Management Association (Isma-BR), entidade voltada para o estudo e gerenciamento do estress, afirma que o mau humor causa problemas de saúde maiores do que se imaginava.

Em uma pesquisa realizada pela instituição, constatou-se que 85% dos indivíduos mal-humorados apresentam bruxismo ou rangem os dentes, 12% são hipertensos, 42% não têm boa qualidade de sono e 68% apresentam dificuldade de concentração.

Além disso, eles sofrem o enfraquecimento do sistema imunológico, ficando vulneráveis ao ataque de vírus e bactérias, e mudanças metabólicas que contribuem para a maior contração dos vasos sanguíneos, o que eleva ainda mais o risco para doenças cardiovasculares.

Esses impactos são causados pelo estado de alerta permanente em que se encontra o cérebro dessas pessoas. Como mecanismo de defesa, o cérebro ordena a produção de uma cascata de hormônios como a adrenalina e o cortisol, que quando em excesso, fragilizam todo o organismo.

O mau humor faz com que seus julgamentos recebam uma distorção negativa te deixando predisposto a desistir mais rapidamente quando as coisas dão errado.

Pessoas de bom humor são mais criativas, melhores na resolução de problemas e são mais flexíveis, afirma Daniel Goleman em seu livro: “Cérebro e a inteligência emocional”.

O bom humor foi uma das estratégias utilizadas pelo psiquiatra Viktor Frankl para sobreviver a quatro campos de concentração nazistas. Ele escreveu em seu livro: “Em busca de sentido”:

“Um amigo e colega com quem trabalhei lado a lado, por semanas a fio, no local da construção, **foi por mim adestrado na prática do humor: propus-lhe o compromisso mútuo de inventarmos ao menos uma piada por dia.**”

O bom humor compensa! Pessoas bem-humoradas são mais criativas, mais saudáveis, mais persistentes, mais entusiasmadas e mais resilientes de um modo geral do que as pessoas mal-humoradas.

Lembre-se, se você não estiver se divertindo tem alguma coisa errada. Você precisa “levar o bom humor a sério” e se obrigar a brincar ou se fazer de bobo sempre que for possível. Isso dissipa o stress, melhora sua saúde e seus relacionamentos e pode mudar sua vida por completo.

O seu nível de bom humor contribui diretamente com a melhoria de outras virtudes da resiliência, como o otimismo, a flexibilidade, a persistência e a sociabilidade.

Sociabilidade

A sociabilidade é a capacidade de construir e manter relacionamentos saudáveis. As pesquisas apontam que o suporte social é um dos principais fatores positivos para ampliar a resiliência.

A coisa que se sabe com mais certeza sobre a resiliência é que as pessoas que tem família que proporciona apoio, bons relacionamentos com amigos ou mesmo uma conexão positiva com grupos religiosos, comunitários ou organizações semelhantes, no geral, tendem a exibir mais resiliência face à adversidade, escreveu Donald Robertson em seu livro: “Resiliência”.

Robertson aponta alguns dos benefícios de manter relacionamentos saudáveis:

- Ter modelos para os quais olhar e com os quais aprender;
- Experimentar cuidado e apoio de pessoas que se ama e em quem se confia;
- Ter condições de revelar e compartilhar problemas com pessoas que vão ouvir de maneira apropriada;
- Ser encorajado e tranquilizado de forma adequada por outras pessoas.

Quanto maior, mais forte e mais saudável for a sua rede de relacionamentos, mais recursos você terá a sua disposição em momentos difíceis, mais apoio você terá para se recuperar dos impactos de uma adversidade e mais resiliente você será.

Você precisa dedicar mais tempo aos seus relacionamentos, estar presente com mais frequência e se interessar mais pela vida das pessoas.

A arte de criar e cultivar bons relacionamentos é a arte de cuidar e se importar com as pessoas, para ter amigos, primeiro, é preciso ser um amigo.

Gratidão

O sentimento da gratidão é um dos maiores combustíveis da resiliência. O ponto de partida do estilo de vida resiliente é a gratidão. Ela nos faz mais presentes, mais felizes e mais orientados para o que é verdadeiramente importante na vida.

A gratidão é uma virtude que alimenta a sua força espiritual junto com outras emoções nobres como a compaixão, amor, dignidade, honra, generosidade, bondade e paciência. Se você viver essas qualidades em suas interações diárias, a vida vai te tratar de modo diferente e te recompensar por isso.

A gratidão é uma escolha pessoal, não está condicionada a nada. É um sentimento que está além da mente e do corpo. Robert Emmons, professor de psicologia da Universidade da Califórnia e pesquisador da gratidão, afirma que:

“Ao ler relatos de gratidão de pessoas de todo o mundo e ao longo da história, fiquei convencido de que a gratidão é uma abordagem da vida que pode ser livremente escolhida para si. Não depende de circunstâncias objetivas da vida, como saúde, riqueza ou beleza.”

“Nossa pesquisa inovadora mostrou que pessoas agradecidas experimentam níveis mais altos de emoções positivas, como alegria, entusiasmo, amor, felicidade e otimismo, e que a prática da gratidão como disciplina protege a pessoa dos impulsos destrutivos da inveja, ressentimento, ganância e amargura.” Escreveu Emmons.

Alimentar a gratidão é valorizar o que você já possui, é decidir se sentir bem agora e não no futuro quando alguma coisa acontecer. Essa capacidade de não adiar ou condicionar o sentimento bom da gratidão é o que carrega a bateria das pessoas resilientes. Elas apresentam muito mais energia para superar adversidades e vencer desafios do que as pessoas não gratas.

Ser grato não é negar o sofrimento da vida ou fingir que coisas ruins não acontecem. É entender que mesmo passando por situações difíceis, sempre haverá algo pelo qual você pode ser grato e, ao desviar o seu foco do sofrimento para essas coisas, o sofrimento se torna menor.

A gratidão faz o ser humano mais saudável em todos os sentidos. É praticamente impossível ser profundamente grato e ao mesmo tempo estar depressivo.

Em uma pesquisa de 2009 o psicólogo David DeSteno, da Northeastern University, conclui que “a gratidão leva as pessoas a agir de forma virtuosa ou mais altruísta [...] e constrói o apoio social, o qual sabemos que está ligado ao bem-estar físico e psicológico.”

Robert Emmons aponta diversos benefícios da gratidão:

- A gratidão melhora a função imunológica e facilitar o sono mais eficiente. A gratidão reduz o risco ao longo da vida de depressão, ansiedade e transtornos por abuso de substâncias e é um fator chave de resiliência na prevenção do suicídio;
- Estudos demonstraram que pessoas agradecidas se envolvem em mais exercícios, têm melhores comportamentos alimentares, são menos propensas a fumar e abusam de álcool e têm maiores taxas de adesão a medicamentos – fatores que se traduzem em uma vida mais saudável e feliz;
- A gratidão está relacionada a níveis 23% mais baixos de hormônios do estresse (cortisol);
- Praticar a gratidão levou a uma redução de 7% nos biomarcadores de inflamação em pacientes com insuficiência cardíaca congestiva;
- Pacientes com hipertensão que “contam suas bênçãos” pelo menos uma vez por semana experimentaram uma diminuição significativa da pressão arterial, resultando em uma melhor saúde geral;

- Pacientes agradecidos com insuficiência cardíaca assintomática em estágio B apresentaram 16% menos depressão, 20% menos fadiga e 18% mais chances de acreditar que poderiam controlar os sintomas de sua doença em comparação com os menos agradecidos;
- Pessoas agradecidas têm pressão arterial diastólica 16% menor e pressão arterial sistólica 10% menor em comparação com aquelas menos agradecidas;
- O estudo mostrou que indivíduos agradecidos experimentam emoções mais positivas, estão mais satisfeitos com a vida e experimentam menos emoções negativas, incluindo depressão, ansiedade e inveja;
- Pesquisa com universitários descobriu que os alunos com maior gratidão estavam menos estressados, menos deprimidos e tinham maior suporte social percebido no final do primeiro período. Os resultados do estudo sugerem que a gratidão pode promover a resiliência em um período de transição da vida.

Autocompaixão

Se você pensasse em si mesmo como alguém que você deve cuidar e com quem precisa ser compreensivo e bondoso o tempo todo, o que mudaria na sua vida? Como falaria consigo mesmo, se cuidaria e viveria seus dias?

Na vida é extremamente importante ficar a favor de si mesmo. Quando tratamos os outros com bondade, eles nos mostram o que têm de melhor. O que aconteceria se você fizesse o mesmo com você mesmo?

Como seria se você se tratasse da mesma forma que trata um grande amigo, ouvindo, incentivando, o ajudando a pensar com clareza e tomar melhores decisões?

José Roberto Marques define a compaixão da seguinte forma:

“Para entender o que é compaixão é necessário considerar que se trata de um sentimento que é gerado dentro de cada um de nós, como acontece com qualquer outro, porém que se diferencia porque leva à ação. Nesse sentido, quando alguém se compadece por um indivíduo não está sentindo pena, mas sim mostrando respeito sua dor e tomando alguma atitude para amenizar a angústia que ele sente. É exatamente aí que está sua beleza, no desejo de querer ajudar pura e simplesmente para fazer o bem.”

Rick Hanson em seu livro: “O poder da resiliência”, explicou que:

“A compaixão é a sensibilidade afetuosa em relação ao sofrimento – do sutil desconforto físico ou mental à dor agonizante –, juntamente com o desejo de ajudar se possível. Sentir compaixão reduz o nível de estresse e acalma o corpo. Receber compaixão nos fortalece e melhora nossa capacidade de respirar fundo, encontrar o equilíbrio e seguir em frente. Quando oferece compaixão a si mesmo, você recebe os benefícios tanto de dá-la quanto de recebê-la.”

Se dedique ao seu próprio bem-estar, deixe os pensamentos e sentimento de se importar, cuidar e ser seu verdadeiro amigo se instalarem em você e se tornarem parte da sua natureza.

Se você teve pais muito críticos e severos, é provável que você tenha pouca autocompaixão hoje. Provavelmente você se julga e se critica em excesso. É normal internalizarmos a forma como nossos pais nos trataram e como agiam de um modo geral.

Mas agora que você é um adulto, livre e responsável, tem o poder de escolher como quer pensar e agir. E pode escolher se tratar com autocompaixão.

Kristin Neff, em seu livro: “Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás”, escreveu:

“A autocompaixão fornece uma ilha de calmaria, um refúgio dos mares tempestuosos do interminável autojulgamento, positivo e negativo, para que finalmente possamos parar de perguntar: “Sou tão bom quanto eles? Sou bom o suficiente?”

“Quando bebemos da nossa fonte interior de bondade, reconhecendo a natureza compartilhada da nossa condição humana imperfeita, nos sentimos mais seguros, mais aceitos e mais vivos.”

“Quando nos entregamos à compaixão, o nó apertado do autojulgamento negativo começa a se dissolver e é substituído por uma sensação de calma e aceitação – o diamante brilhante que emerge do carvão.”

Mas, assim como aprendemos a ser nossos maiores e mais severos críticos, também podemos aprender a ser nossos melhores amigos. Podemos reaprender a sentir compaixão por nós mesmos.

O segredo para aprender qualquer competência é ter experiências repetidas até que elas moldem as suas conexões neurais de forma permanente. Você precisa acessar cada vez mais o estado de autocompaixão por meio de pensamentos, sentimentos e ações.

Para ser mais resiliente é imprescindível que você fortaleça a sua autocompaixão. Em momentos de grande adversidade, a forma como você se trata pode ser a diferença entre superar e crescer ou sofrer prejuízos irreversíveis.

4. Recrutando forças e removendo obstáculos

“Acredita que vale a pena viver, e a tua convicção ajudará a criar esse fato”
William James

A dinâmica do processo de construção da resiliência gira em torno de dois movimentos principais: o primeiro é cultivar e ampliar suas forças e virtudes; o segundo é remover obstáculos e reduzir as suas fragilidades continuamente.

O potencial dos seres humanos é limitado, não somos seres onipotentes. Entretanto, as fronteiras dessa limitação são completamente desconhecidas. Ninguém pode estimar do que é capaz e até onde pode chegar o espírito humano.

A história nos prova frequentemente que o impossível é um conceito relativo. Era impossível ir à lua, era impossível voar, era impossível se comunicar em tempo real por vídeo com uma pessoa do outro lado do mundo.

Os seres humanos são mais fortes do que normalmente costumam demonstrar. Você também sabe que é mais forte e resiliente do que vem demonstrando nos últimos anos.

A maioria das pessoas passa pela vida sem conhecer o limite do que é capaz de SER e FAZER na vida. Elas criam seus limites imaginários e vivem dentro dessas cercas por toda a vida, nunca ousando ir além e enfrentar o desconhecido.

O filósofo e psicólogo William James disse:

“Comparados ao que devíamos ser, estamos apenas meio acordados. Fazemos uso somente de uma pequena parte de nossas reservas físicas e mentais, ou dizendo de modo claro: o ser humano vive em grande parte dentro dos seus limites. Possui poderes de várias espécies, os quais habitualmente deixa de usar.”

Existe um incrível potencial dentro de você ainda não acessado que está esperando para ser colocado para fora. As pessoas resilientes cavam fundo dentro de si mesmas para extrair o máximo de suas forças.

Potencial não é potencial real. No dicionário potencial significa: relativo a potência; existente de forma virtual ou latente; que exprime apenas a possibilidade e não realidade; o que ainda não foi atingido plenamente.

Potencial é inútil se não for transformado em ação. Potência significa qualidade do que é potente, forte ou poderoso; aptidão inata para produzir; poder de decidir, de se fazer obedecer.

“Dentro de cada homem residem esses poderes adormecidos; poderes que o assombrariam, que ele jamais sonhou possuir; forças que revolucionariam sua vida se despertadas e postas em ação”, afirmou o escritor Orison Swett Marden.

Chegou a hora de reivindicar toda essa força, e transformar todo o seu potencial em potência real.

Removendo obstáculos

“Não force o desenvolvimento; elimine os fatores que o limitam.”
Peter Senge

O que te impede hoje de vencer seus desafios? Quais barreiras devem ser eliminadas? Quais são as vulnerabilidades que estão drenando a sua energia e a sua paz? Quais são os muros que separam o seu Eu frágil do seu EU resiliente?

O segredo para fazer uma boa escalada é levar apenas o essencial. Temos que andar com a carga leve e a carga certa, ou corremos o risco de sermos esmagados com tanto peso inútil.

Você não pode crescer carregando tanta fragilidade, existe uma ordem de ascensão que precisa ser respeitada para se tornar uma pessoa mais resiliente, e ela começa reduzindo suas vulnerabilidades.

Taleb afirma que **da mesma forma que você não pode melhorar a saúde sem reduzir a doença, nem aumentar a riqueza sem, primeiro, diminuir os prejuízos, você também não pode ser antifrágil sem reduzir suas fragilidades.**

Primeiro o mais importante, seja resiliente antes de ser eficiente, se um avião corre risco de queda, não adianta melhorar o seu conforto nem a sua velocidade.

“Elimine a causa e o efeito cessa”, disse Miguel de Cervantes. **Lute o bom combate, não seja um desertor da sua própria vida.** Declare guerra contra todos os obstáculos que te impedem de alcançar o que você quer.

Na maioria das vezes, nossa paz precisa ser conquistada por meio de muitas batalhas. Há uma guerra que precisa ser travada contra todos os hábitos sabotadores, padrões limitantes, pessoas e situações fragilizadoras.

A declaração clara de guerra contra seus inimigos interiores e exteriores te permite recrutar todas as suas forças para vencer suas batalhas. Enquanto você não fizer isso, sua ação será fraca e dispersa e, portanto, mais fácil de ser derrotada.

Após declarar guerra você vai acordar todos os dias com uma missão clara a ser cumprida: fazer o seu melhor para vencer os obstáculos em seu caminho e se tornar uma pessoa mais resiliente.

Michelangelo, quando foi perguntado pelo papa sobre qual era o segredo de sua maestria ao esculpir a estátua de David, disse: “É simples. Eu só removo tudo o que não é David.”

É sua responsabilidade esculpir a si mesmo, retirar de você tudo o que drena a sua energia, toda a carga que te sufoca. É sua missão defender o seu reino interior contra os seus inimigos, é sua responsabilidade defender a sua biografia.

Jordan Peterson, em seu livro: “12 regras para a vida” escreveu: **você precisa sacrificar o que precisa ser sacrificado para SER a pessoa que você quer ser. Ajuste sua mira para a melhoria do seu SER, alinhe a si mesmo e sua alma.**

Há uma ordem habitável para estabelecer e uma beleza para ser trazida à existência. Há males a serem superados, sofrimento a ser aliviado e a si mesmo a ser melhorado.

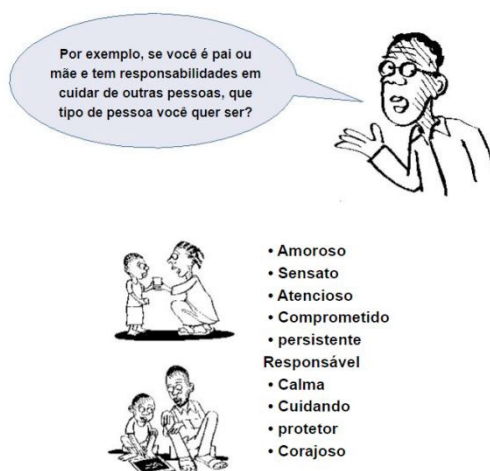
5. Definindo Valores

Os seus valores são as coisas que você considera mais importantes em sua vida. São **princípios, virtudes, atitudes ou posturas pessoais** prioritárias que orientam suas ações.

Seus valores são os seus **compromissos de conduta pessoal** mais importantes. Como o próprio nome já diz, são as coisas que tem um valor maior para você, portanto merecem mais energia da sua parte e guiam as suas escolhas e decisões, determinando o caminho que você costuma seguir todos os dias.

Os seus valores definem o tipo de pessoa que você deseja SER, como você escolhe se tratar, tratar aos outros e ao mundo ao seu redor.

Quanto maior for a sua clareza mental sobre os seus valores pessoais e a forma como você escolhe viver cada um deles, mais fácil será para você tomar decisões e agir em situações estressantes.



Por exemplo, se você tem compromisso com a honestidade, não fará nada fora da lei mesmo que a proposta seja muito tentadora. Se você tem compromisso com a lealdade, não trairá seus amigos ou a sua esposa.

Mas, por outro lado, se você tem um compromisso com o prazer ou o dinheiro acima da honestidade e a lealdade, pode tanto roubar quanto trair com facilidade.

Perceba que tudo o que você faz na vida indica um compromisso ou descompromisso com algum valor pessoal. Se você se esforça no trabalho para ser mais o mais eficiente possível, você tem o valor da excelência, do comprometimento ou da competência fortes.

Se você fala mal dos seus amigos pelas costas, lhe falta o valor ou o compromisso pessoal com a lealdade. Se você foge dos seus deveres, lhe falta o valor ou compromisso pessoal com a responsabilidade.

Todas as pessoas possuem valores, não existe uma pessoa “sem valores”, como ouvimos falar por aí. O que existe são pessoas com valores superiores, que melhoram a qualidade de vida, e pessoas com valores inferiores, que pioram a qualidade de vida.

Isso torna óbvio o fato de que todo ser humano sempre está priorizando uma coisa em detrimento de outra a cada segundo. Procrastinar e não fazer o que é mais importante significa que você está priorizando algo menos importante no momento.

Se eu priorizo minha paz de espírito ou minha serenidade, por exemplo, não vou sair por aí entrando em conflitos por qualquer motivo.

São os seus valores que determinam de que forma você prioriza os seus pensamentos, suas escolhas e as suas ações. Seus valores vão determinar as experiências que você costuma viver e os resultados que obtém na vida.

Eles explicam por que você faz o que você faz, e também por que você não faz o que você não faz. Por isso é tão importante ter clareza sobre quais são os seus valores e sempre fazer compromissos com valores melhores.

O seu conjunto de valores forma a sua **filosofia de vida** ou o seu **estilo de vida**. Tony Robbins escreveu: **“Há poder em indivíduos que levam vidas congruentes, em que suas filosofias e ações são a mesma coisa”.**

Se você quer construir uma vida significativa, defina valores mais elevados e se empenhe como nunca se empenhou antes para viver por eles todos os dias.

Ser resiliente é permanecer compromissado com seus valores apesar das adversidades, custe o que custar. E sempre que se desviar, voltar ao eixo o mais rápido possível.

Quando se integra a clarificação de valores com o compromisso com a ação valorizada, você acessa uma grande fonte de resiliência.

Atenção: Cuide dos seus valores, eles moldam as suas decisões. Cuide das suas decisões, elas determinam as suas ações. Cuide das suas ações, elas determinam o seu destino.

Duas formas de viver: viver por valores ou viver por impulsos

Todos os dias quando abrimos nossos olhos ao acordar, a vida nos dá o direito de fazermos uma escolha: viver por valores ou viver por impulsos.

A vida vivida por valores é construída de forma intencional. A vida vivida por impulsos é criada de modo acidental pelas circunstâncias do ambiente, pelo condicionamento do passado e pelas opiniões e prioridades das outras pessoas.

Viver por impulsos é muito mais fácil do que viver por valores. O viver valorizado, muitas vezes, significa seguir o caminho mais longo, difícil e desconfortável, não é uma tarefa fácil.

Por isso é tão raro ver pessoas que efetivamente se comprometem a viver por seus valores e defende-los custe o que custar. Normalmente as pessoas vivem por conveniência, pelo caminho mais fácil e prazeroso.

“É relativamente fácil seguir valores quando estamos confortáveis e seguros. O **verdadeiro teste é quando o comportamento virtuoso exige que a gente resista à gratificação instantânea e faça sacrifícios**”, escreveram Jim Loehr e Tony Schwartz em seu livro: “Envolvimento total: gerenciando energia e não o tempo”.

A missão mais importante

Ouso dizer que a missão mais importante da nossa vida é lutar diariamente para viver por nossos valores, não abrindo mão deles por nada em nenhuma situação.

As pessoas mais admiradas da nossa história foram aquelas que estavam determinadas a dar suas vidas por seus valores.

É só a congruência entre nossas ações e nossos valores que pode garantir uma vida bem vivida a longo prazo, sem grandes arrependimentos.

Ao melhorar a qualidade dos seus valores, imediatamente, você melhora a qualidade da sua vida. Se comprometer com valores mais elevados é o antídoto contra uma vida vazia de sentido.

Segundo Tony Robbins: **“nossos valores são como uma bússola interior que nos guia para nosso supremo destino, não usar a sua bússola interior de forma inteligente resulta em frustração, falta de realização e o sentimento incômodo de que a vida poderia ser mais. Por outro lado, há um incrível poder em viver por seus valores: um senso de certeza, uma paz interior, uma total harmonia, que poucas pessoas jamais experimentam.”**

Os objetivos bem formulados são aqueles que estão em sincronia com os seus valores. Verifique se os objetivos que você criou na aula 2 estão congruentes com os valores que você vai clarificar nesta seção.

6. Clarificando o Sentido da Vida (propósito)

“Existe uma vitalidade, uma força de vida, uma energia, um despertar, que é traduzido em ação através de você, e porque só existe um de você em todos os tempos, essa expressão é única.”
Martha Graham

Propósito, significado, sentido, desígnio, para o nosso curso todas essas palavras representam a mesma coisa: **a necessidade humana por preencher o vazio interior com algo que faça sentido e seja maior do que elas próprias.**

Qual é o sentido ou o propósito da sua vida hoje? O que te faz levantar da cama todos os dias? (Escreva a primeira coisa que vier à cabeça, não tem resposta certa ou errada)

Se você não conseguiu responder à pergunta acima ou teve muita dificuldade em pensar em algo, não se preocupe, é normal. Isso é um sinal que você precisa se conectar mais com o seu propósito.

Leia com atenção o que você escreveu acima, você sente alguma conexão emocional com o que escreveu ou foi algo apenas racional? O ideal é que o seu propósito represente uma conexão emocional maior, que mexa com você e te motive a levantar da cama com mais disposição todos os dias.

Se Viktor Frankl, psiquiatra austríaco, autor do livro: “Em busca de sentido” e criador da logoterapia, estivesse vivo, com certeza ele te daria o conselho: **encontre um sentido para a sua vida.**

Para Frankl: **“Há um clamor desconhecido por sentido.”** A logoterapia é terapia psicológica e antropológica voltada para a resiliência que busca a **“cura” através do sentido da vida.**

A preocupação mais fundamental e básica do ser humano não é o prazer, a felicidade, o prestígio nem o poder, mas originalmente e basicamente sua vontade, seu desejo de encontrar e realizar um sentido em sua vida. Um sentido em cada situação da vida que o confronta, afirmou Frankl.

E se há um sentido a cumprir, se a pessoa está ciente, se ela se torna consciente de tal sentido, então ela está pronta para sofrer, está pronta para oferecer sacrifícios, está pronta para o estresse, tensões e assim por diante, sem que nenhum dano ocorra a sua saúde.

Mas se não há nenhum sentido no seu campo visual, então, ele não suporta. Um propósito de vida pode ser a diferença entre curar ou padecer.

Cada vez mais as pessoas estão buscando um sentido para suas vidas, a sensação de se sentirem parte de algo maior, não apenas vivendo para sobreviver, reproduzir e acumular bem materiais.

Uma vida significativa é uma vida com propósito. Quanto maior o propósito, mais significado haverá em sua vida.

O propósito é a maior fonte de resiliência. Frankl cita Nietzsche: “**Aquele que tem um ‘porquê’ para viver pode suportar quase qualquer ‘como’.**”

A busca de significado é central para nossa existência, imbuídos de significado somos mais resilientes e podemos suportar as condições mais degradantes.

Carl Jung afirmou que: “**o sentido faz muito, talvez tudo suportável**”. Quando estamos conectados a algo maior do que nossos interesses egocêntricos, é como se criássemos raízes mais profundas e ficássemos mais firmes na vida, preparados para passar por qualquer tempestade sem sermos destruídos.

Todos nos necessitamos de âncoras para os momentos em que o mar está em caos. Essas âncoras estão à disposição de qualquer pessoa que esteja disposta a sair de si para encontra-las.

Como encontrar o propósito da vida?

Para Frankl, o sentido da vida não pode ser dado, ou inventado, mas deve ser encontrado.

A vida é sempre dotada de sentido, e ao indivíduo sempre está aberta a possibilidade de se encontrar esse sentido através de várias formas, dentre elas, ele sugeriu:

1. Criando um trabalho ou praticando um ato: através daquilo que o ser humano é capaz de aprender e criar por meio das suas habilidades, aquilo que entrega ao mundo na forma de suas obras e criações;
2. Experimentando a bondade, o serviço, a verdade, a beleza no contato com a natureza e a cultura;
3. Encontrando e amando outro ser humano em sua originalidade única;
4. Adotando uma atitude positiva em relação a um sofrimento inevitável.

O homem só se torna homem e só é completamente ele mesmo quando **fica absorvido pela dedicação a uma tarefa, quando se esquece de si mesmo a serviço de uma causa, ou no amor a uma pessoa. Quanto mais a pessoa esquecer de si mesma – dedicando-se a servir uma causa ou a amar outra pessoa –, mais humana será e mais se realizará**, escreveu Frankl.

Trabalhe, seja responsável, seja útil, sirva, crie algo para entregar ao mundo. Seja em casa, no trabalho, na comunidade, onde você estiver, assuma a posição de servir, ser útil e entregar algum valor.

Para ser útil você precisa desenvolver competências, precisa ser bom em alguma coisa, dedique-se a uma profissão com afinco, busque a excelência no que faz, esteja sempre se aprimorando para aumentar cada vez mais a sua contribuição e assim preencher cada vez mais o sentido da sua vida.

Viva pela verdade, sendo justo, honrado, defendendo o que é certo e lutando contra o que é errado, isso também dará um sentido a sua vida.

Aristóteles disse que: **“Cada um é feliz na medida que faz e cumpre a sua missão; A felicidade só resulta do cultivo da virtude.”**

Há um velho ditado que precisamos sempre ter em mente:

“Passarei por este caminho uma só vez; por isso, se existe qualquer bem ou qualquer gesto de bondade que eu possa fazer em benefício do ser humano, que eu faça já. Que eu não o adie ou negligencie, pois por aqui jamais passarei.”

Frankl também afirma que o amor a uma pessoa ou a uma causa também são formas de encontrar o sentido da vida. É paradoxal, mas é justamente quando você se esquece de si mesmo e se dedica a servir e amar outra pessoa, é que você encontra mais sentido na vida.

“O homem não existe para se observar a si mesmo nem para olhar a si mesmo no espelho, mas sim para se entregar, para se sacrificar e para se abandonar conhecendo e amando”, escreveu Frankl.

Por fim, Frankl fala do sentido que há no sofrimento, assumindo a responsabilidade por sofrer com bravura e fazer desse sofrimento um triunfo pessoal. Só o ser humano tem o privilégio de eleger uma atitude frente ao sofrimento e pode escolher passar pelo sofrimento com bravura.

Você percebeu que em nenhum momento Frankl fala em riqueza, sucesso e felicidade? Pois bem, apesar dessas coisas representarem a maior busca da vida da maioria das pessoas, elas não trazem sentido algum para nossas vidas, nas palavras de Frankl:

“Não procurem o sucesso, quanto mais o procurarem e o transformarem num alvo, mais vocês vão errar. Por que o sucesso, como a felicidade, não pode ser perseguido; ele deve acontecer, e só tem lugar como efeito colateral de uma dedicação pessoal a uma causa maior que a pessoa, ou como subproduto da rendição pessoal a outro ser. A felicidade deve acontecer naturalmente, o mesmo ocorre com o sucesso; vocês precisam deixá-lo acontecer,

não se preocupando com ele. Quero que vocês escutem o que sua consciência diz que devem fazer e coloquem-no em prática da melhor maneira possível. E então vocês verão que a longo prazo – estou dizendo: **a longo prazo! – o sucesso vai persegui-los, precisamente porque vocês esqueceram de pensar nele.**”

Repetindo mais uma vez para fixar melhor:

O sucesso e a felicidade são efeitos colaterais de uma dedicação pessoal a uma causa maior que a pessoa, ou como subproduto da rendição pessoal a outro ser.

Jordan Peterson escreveu que a felicidade não é o objetivo correto para a vida, um significado mais profundo é necessário, tem mais a ver com **o desenvolvimento do caráter frente ao sofrimento do que com a felicidade.**

“Cada um de nós deve dizer a verdade e corrigir o que está errado e quebrado e recriar o que está velho ou desatualizado. É dessa forma que podemos e devemos reduzir o sofrimento que envenena o mundo. É pedir muito. É pedir tudo. Mas a alternativa — o horror da crença autoritária, o caos do estado falido, a catástrofe trágica do mundo natural desenfreado, a angústia existencial e a fraqueza do indivíduo sem propósitos — é claramente pior.”, escreveu Jordan.

É essa visão que foi defendida pelo filósofo Ralph Waldo Emerson quando disse:

“O objetivo da vida não é ser feliz. É ser útil, honrado, compassivo, fazendo com que nossa vida, bem vivida, faça alguma diferença.”

Busque uma profissão para se dedicar de corpo e alma, causas dignas para se entregar, pessoas para amar com toda a força do seu coração. É lá, fora de si, que você encontrará um sentido para a vida.

O propósito no trabalho

No ambiente profissional, as pessoas movidas por um propósito não mais engajadas, produtivas, comprometidas e assumem posições de liderança com maior facilidade.

Algumas pessoas trabalham apenas pelo salário, outras por gostar do trabalho que fazem e dos relacionamentos. Mas um terceiro tipo de profissional vai além, ele trabalha pelo propósito de contribuir de forma pessoal com algo maior.

O profissional que se conecta com seu propósito todos os dias ganha uma verdadeira armadura contra o estresse. Quanto mais conectado ele está, mais energia, criatividade e produtividade ele terá para vencer as pressões diárias e alcançar seus maiores objetivos.

Alcançar essa conexão exige uma completa desconexão com a visão pequena, mesquinha e limitada que a maioria das pessoas alimenta, a de que o trabalho é uma obrigação penosa ou um mal necessário.

Jesus Cristo falou:

“Por seus frutos os conhecereis [...] toda a árvore boa produz bons frutos, e toda a árvore má produz frutos maus. Não pode a árvore boa dar maus frutos; nem a árvore má dar frutos bons. Toda a árvore que não dá bom fruto corta-se e lança-se no fogo. Portanto, pelos seus frutos os conhecereis.” (Mateus 7:16-20)

Ao enxergar o significado maior para tudo o que você faz no trabalho, ao enxergar o servir como uma missão maior e ao entender que a sua vida é estruturada sobre aquilo que você faz do seu dia, tendo o trabalho como a maior fonte dos seus frutos, e que **você é os seus frutos**, você se torna um profissional com alto nível de resiliência.

7. Estados emocionais

A palavra emoção se origina do termo latino “emovere”, onde o “e” significa “fora” e “movere” significa “movimento”. Logo, a emoção é força que faz o ser humano se mover, agir e se comportar.

Todos os comportamentos humanos são resultantes do estado emocional no qual nos encontramos. Quando você observa alguém agir calmamente, ele está em um estado emocional calmo. Quando você observa alguém agir agressivamente, ele está em um estado emocional nervoso, estressado ou muito impaciente.

Se os seus comportamentos são gerados pelos seus estados emocionais, então, o que gera seus estados emocionais?

Existe uma tríade que atua diretamente na construção dos seus estados: **fisiologia, foco/representações mentais e palavras**.

Fisiologia: é a forma como você utiliza seu corpo. Sua postura, respiração, expressão facial, tudo o que o seu corpo faz.

Se você andar muito lentamente, olhando para o chão e a coluna curvada fazendo “cara feia”, é provável que você acesse estados emocionais limitados de recursos.

Foco/representações mentais: são as imagens, cenas e diálogos internos que você cria em sua mente. Ou seja, onde sua mente está focada. Se você fizer uma lista das piores coisas que já te aconteceram e começar a imaginar cada uma delas em detalhes, é certo que seu estado emocional será seriamente afetado para pior.

Da mesma forma, se você começar a imaginar as melhores coisas que já te aconteceram, você estrará em um estado emocional de mais recursos para agir.

Palavras: as palavras que você usa para se expressar afetam diretamente o modo como você se sente. Pense nas palavras serenidade, generosidade, amor, paz, carinho, felicidade, alegria, entusiasmo, leveza, sorriso, união.

Agora pense nas palavras humilhação, assassinato, guerra, tortura, caos, guerra, suicídio, assassinato, traição, vingança, ódio, macabro, bizarro, desgraça.

Conseguiu perceber que o simples fato de ler algumas palavras já foi o suficiente para que a carga emocional associada a elas começasse a mexer com o seu estado?

Uma vez que você sabe o que cria seus estados emocionais, sempre que você quiser, a partir de agora, pode criar qualquer estado emocional.

Vai ter uma reunião importante? Escolha o estado que você quer estar antes de entrar nela e obtenha resultados muito melhores.

Pare alguns minutos, feche os olhos, ajuste sua postura de acordo com o estado, traga memórias a sua mente de quando você acessou esse estado antes, se coloque dentro da cena mais uma vez, sinta o que sentiu, veja os detalhes mais uma vez, carregue seu estado emocional repetindo palavras que te levam para ele.

Em pouco tempo, se entregando a ao estado que você quer estar por meio do uso mais intenso possível da tríade, você pode criar de forma proativa a forma como se sente durante todo o seu dia.

8. O cérebro e a resiliência

O cérebro é como um músculo. Quando pensamos bem, nos sentimos bem.
Carl Sagan

O cérebro é a “máquina” mais incrível do universo. Enquanto você lê essa apostila o seu cérebro está processando as imagens das letras, palavras e frases e fazendo as conexões com tudo o que você aprendeu até hoje na vida para formar significados e conclusões diversas.

Nosso cérebro é formado por 80% de água e possui aproximadamente 86 bilhões de neurônios. Representa apenas 2% do nosso peso (1,2 a 1,5 kg), mas consome diariamente entre 20 e 25% de toda nossa energia.

Segundo a neurocientista Suzana Herculano: **“Com seus 86 bilhões de neurônios, o cérebro humano custa cerca de 500 kCal por dia – um quarto das 2 mil kCal totais de energia que o corpo todo precisa. Mas o cérebro da criança custa até três quartos da energia que o corpo todo (cérebro inclusive) requer.”**

Cada neurônio tem o potencial de fazer aproximadamente 10 mil conexões, são cerca de um quadrilhão de conexões sinápticas no total, suficientes para armazenar cada experiência da sua vida em detalhes.

Seu cérebro é o último órgão do corpo a amadurecer anatomicamente por completo, com o córtex pré-frontal completando seu desenvolvimento total por volta dos 23 anos de idade.

Para Rick Hanson, autor do livro: “O cérebro e a felicidade”, a estrutura do nosso cérebro pode ser resumida em três grandes blocos:

“O cérebro desenvolveu-se em três etapas que estão vagamente associadas às fases de evolução dos répteis, dos mamíferos e dos primatas/humanos. As três camadas do cérebro foram construídas de baixo para cima, como os três andares de uma casa.”

Tronco cerebral (cérebro reptiliano): é a parte mais primitiva do cérebro e comum a todas as espécies que têm um sistema nervoso superior a um nível mínimo. Desenvolve-se a partir do topo da medula espinhal. Responsável por funções vitais básicas de sobrevivência como a respiração, metabolismo dos órgãos e outros reguladores pré-programados que mantém o funcionamento do corpo.

Sistema límbico (cérebro emocional): são os centros emocionais do cérebro, ficam acima da base do cérebro e se espalha pelo meio da cabeça.

Neocórtex (cérebro racional): o neocórtex é a capa externa do cérebro. Permite o raciocínio lógico e abstrato, a reflexão sobre o passado e o futuro e as habilidades sociais fundamentais como empatia, linguagem e planejamento cooperativo.

Explicando de outro modo, segundo Daniel Goleman, existem duas mentes, a **racional e a emocional**. Uma raciocina e outra que sente. Nas palavras do autor:

“A mente racional, é o modo de compreensão de que, em geral, temos consciência: é mais destacado na consciência, **mais atento e capaz de ponderar e refletir [...]** A mente emocional é muito mais rápida que a racional, agindo irrefletidamente, sem parar para pensar. Essa rapidez exclui a reflexão deliberada, analítica, que caracteriza a mente racional.”

Segundo Goleman, as duas mentes operam em cooperação, mas quando ocorre uma emoção forte, **a mente emocional assume o comando sobre a mente racional**.

Na nossa evolução biológica era mais vantajoso que emoção e intuições guiassem nossa reação imediata frente a situações de perigo de vida — parar para pensar o que fazer poderia nos custar a vida.

Software de sobrevivência do cérebro

Nosso cérebro foi projetado com um potente “software de sobrevivência”. A principal função da nossa neurobiologia é nos defender das ameaças do ambiente para nos manter vivos.

O mundo evoluiu de forma assustadora no último século, mas a arquitetura do nosso cérebro permanece dos nossos ancestrais.

Essa arquitetura salvou a vida dos nossos antepassados e nos trouxe até aqui, mas hoje provoca uma série de problemas por enfrentar situações modernas com mecanismos criados para sobreviver à vida selvagem.

Daniel Goleman afirma isso em seu livro: “Inteligência emocional”:

“Em termos do plano biológico dos circuitos neurais básicos da emoção, aqueles com os quais nascemos são os que melhor funcionaram para as últimas 50 mil gerações humanas, mas não para as últimas 500 — e, certamente, não para as últimas cinco.”

De acordo com Goleman, a região do nosso cérebro responsável por reagir às ameaças são duas pequenas estruturas em formatos de amêndoas que se chamam **amígdalas cerebrais**.

A amígdala é uma parte do cérebro que funciona como **radar emocional para ameaças**. É o ponto de disparo da angústia, da raiva, do impulso, do medo e assim por diante.

Quando esse circuito assume o comando, temos o chamado “**sequestro da amígdala**”, a clássica **reação luta-ou-fuga**, nos fazendo agir por impulso e fazer coisas que nos arrependemos depois.

A amígdala é poderosa, **quando ela detecta uma ameaça consegue dominar o resto do cérebro**, particularmente o córtex pré-frontal. Ela aciona o eixo HPA (hipotálamo-pituitária-adrenal), e o corpo recebe um fluxo de hormônios de estresse, principalmente cortisol e adrenalina.

Segundo Goleman, nossa atenção se estreita, nos fixamos naquilo que é perturbador e esquecemos o resto. Quanto mais forte é a emoção, maior a nossa fixação. Nossa memória se reembaralha, tornando mais fácil recordar qualquer coisa que seja relevante à ameaça em questão.

Nossos ancestrais precisavam de amígdalas rápidas e alertas o bastante para ajudá-los a escapar dos predadores da vida selvagem. Era preciso estar atento para ouvir os passos de um tigre se aproximando. Entretanto, **esse design neural que herdamos vem nos causando sérios problemas.**

Sequestros da amígdala podem durar minutos, horas, dias ou semanas. Para algumas pessoas pode parecer o seu estado “normal”, sempre com raiva e receosas. Com o tempo, esse estado se desdobra em distúrbios de ansiedade ou depressão.

Goleman alerta para o fato de que há muita gente vivendo sob um **sequestro da amígdala crônico de baixo nível devido ao estresse, insegurança e ansiedade** trazidos pelos problemas modernos.

Segundo Goleman, eletroencefalogramas de pessoas em alta perturbação mental **mostraram a amígdala direita altamente ativa, junto com o córtex pré-frontal direito.** São os circuitos da amígdala capturando o lado direito e assumindo o comando.

Nossa resiliência cerebral reside na capacidade do lado esquerdo do córtex pré-frontal para acalmar a amígdala e retomar o comando do cérebro. Segundo Goleman, **pessoas altamente resilientes podem ter até 30 vezes mais ativações da região pré-frontal esquerda do que as que são menos resilientes.**

Para desenvolver a região do córtex esquerdo, o melhor exercício é a meditação da atenção plena ou mindfulness. Além de treinar e desenvolver nosso córtex, a atenção também desacelera a amígdala.

Pesquisas já confirmaram que a atenção plena, provocou a redução da espessura da amígdala e a expansão do córtex pré-frontal, também ampliando a conexão entre essas duas áreas.

Atenção plena (mindfulness)

Se você quiser ser mais resiliente precisa gerenciar melhor o seu cérebro. Para isso, é preciso treiná-lo diariamente. E o melhor treino para o cérebro é a prática da meditação.

Segundo Goleman, a prática da meditação, entre elas, a atenção plena, **fortalece as conexões entre as zonas executivas pré-frontais e a amígdala**, especialmente os circuitos que podem dizer “não” aos impulsos.

A prática diária da atenção plena trará aperfeiçoar os seus circuitos cerebrais da resiliência.

Segundo Jon Kabat-Zinn, o mindfulness é consciência ou estado mental que surge ao se prestar atenção de forma intencional à experiência ou momento presente sem julgá-la, criticá-la ou reagir a ela.

Para Christopher Germer é **“Dar-se conta da experiência presente com abertura e aceitação.”**

A atenção plena é um estado mental, a meditação é apenas um instrumento que leva a pessoa ao estado de atenção plena.

Como praticar?

Segundo Marcelo Demarzo e Javier García Campayo, no livro: “Manual prático Mindfulness: curiosidade e aceitação”, a prática correta de mindfulness exige algumas atitudes:

- 1. Não esperar nada:** não ter qualquer expectativa de resultado com a prática. É um processo de observação e qualquer expectativa distorce a realidade. Se alguém procura algo na prática ou tem algum objetivo específico já não está praticando mindfulness. Já não está presente na experiência com abertura e curiosidade;
- 2. Estar atento:** o indivíduo não deve estar sonolento ou indolente, mas atento e perfeitamente centrado no que está vivendo;
- 3. Não julgar:** não se deve julgar, criticar ou ficar insatisfeito com a experiência presente, mas aceitá-la de uma forma radical. Nossos pensamentos não são a realidade. A experiência é direta e objetiva sem palavras. Conceitos e argumentações são obstáculos no caminho. Bom/mau, gosto/não gosto, são julgamentos que atrapalham a prática;
- 4. Aceitar/não rejeitar:** tudo que vem à mente é bem-vindo. Aceite os pensamentos e emoções por mais desagradáveis, negativos ou constrangedores que lhe pareçam. Não resista ou rejeite nada. Não se critique por ter tais pensamentos. Aceitação é diferente de resignação ou passividade. Qualquer elemento de não aceitação que exista na experiência levará a perda do estado de mindfulness.
- 5. Orientação aberta à experiência:** caracteriza-se pela curiosidade e aceitação da realidade livre de nossos filtros cognitivos;
- 6. Não forçar:** a prática deve fluir, ser suave, solte, apenas sinta sem esforço;
- 7. Não se apegar a nenhum pensamento ou emoção:** Flua com tudo que vier a sua mente, não se apegue a nenhum pensamento, tanto positivos quanto os negativos. Apenas “surfe” os fenômenos mentais e emocionais sem se deixar agarrar por eles.
- 8. Atitude amável em relação a si próprio:** um dos elementos-chave de mindfulness é a atitude de compaixão e amabilidade que devemos ter perante nós mesmos. A natureza da mente é pensar continuamente, não sinta raiva ou se puna por seus pensamentos;

- 9. Mente de principiante:** experimente a prática como se fosse a primeira vez, sem preconceitos que nos impedem de viver a realidade como ela é. Cada prática de mindfulness traz uma nova experiência e precisamos estar abertos e curiosos em relação a tudo;
- 10. Paciência:** não tenha pressa, as coisas mais importantes da vida são obtidas de forma gradual. Estudos mostram que 20 ou 30 minutos por dia de prática regular começa a produzir mudanças psicológicas significativas em 8 ou 12 semanas.
- 11. Passar do modo “fazer” para o modo “ser”:** o modo fazer é o modo habitual da nossa mente funcionar, sempre voltada a realização de algum objetivo, analisando o passado e o futuro, e colocando o presente em segundo plano. A mente divaga, com diálogos internos incessantes, rotulando e julgando tudo, se apegando a algumas coisas e rejeitando outras e considerando os pensamentos como coisas reais. O modo “ser” é a união de todos os 10 pontos citados acima. É um estado em que não há meta, nada a fazer ou aonde ir. Há abertura e flexibilidade total da mente. Não há expectativa. O foco está em aceitar e permitir que a vida seja como ela é, não como deveria ser. No modo “ser” os pensamentos são considerados apenas eventos mentais automáticos, não a realidade.

A dinâmica da meditação tem o seguinte fluxo:



No momento em que você percebe a divagação é sinal que você está consciente e pode retornar sua atenção para a respiração mais uma vez. Essa percepção da divagação e o retorno do foco na respiração é o exercício que fortalece o músculo da atenção plena.

Portanto, a divagação mental não é um erro, é a condição natural da mente. Se você divagar 100 vezes, perceba sem vezes e retorne a sua atenção para a respiração gentilmente.

Jon Kabat-Zinn alerta para a importância do compromisso com a prática de mindfulness: “É mais eficaz se você a assume como um compromisso sério consigo mesmo, o que exige persistência e disciplina, e, ao mesmo tempo, certa dose de despreocupação e leveza.”

Mark Williams e Danny Penman, em seu livro: “Mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético”, explicam detalhes sobre a prática da atenção plena:

- Uma meditação típica consiste em concentrar toda a atenção na respiração. Isso permite que você observe os pensamentos surgindo em sua mente e, pouco a pouco, troque a luta pela observação e aceitação;
- Você começa a perceber que os pensamentos vêm e vão por si próprios, descobre que você não é seus pensamentos. Você pode observá-los enquanto aparecem de repente e enquanto desaparecem como uma bolha de sabão.
- Você começa a entender na prática que pensamentos e sensações (mesmo os negativos) são transitórios e que você tem a opção de agir com base neles ou não. A atenção plena consiste em observar sem criticar e em ser compassivo consigo;
- É libertador perceber que seus pensamentos não são “reais”. São meros fenômenos mentais. Não são você.
- No momento em que perceber isso, os padrões de pensamentos e sentimentos que o prendiam podem perder a força e permitir que sua mente se aquiete. Uma sensação profunda de contentamento invadirá seu corpo.
- Quando a infelicidade e o estresse ocupam sua cabeça, em vez de levá-los para o lado pessoal, você aprende a tratá-los como se fossem apenas nuvens negras e a observá-los com curiosidade enquanto se afastam.
- Em essência, a atenção plena permite que você capte os padrões dos pensamentos negativos antes que eles o lancem em uma espiral descendente. Esse é o início do processo para retomar o controle de sua vida;
- Ao iniciar a prática, você poderá sentir que fracassou em alguns momentos. Surgirá um caldeirão de pensamentos borbulhantes. Você poderá ter sono e ser invadido por um torpor que tornará difícil se manter acordado.
- Haverá momentos de desespero, em que você colocará as mãos na cabeça e pensará: Isso não vai funcionar. Mas esses momentos não são sinais de fracasso. São profundamente importantes.
- Como qualquer atividade que você esteja aprendendo – como pintar ou dançar – é meio frustrante ver que os resultados não corresponderam ao que você esperava. Nesses momentos, persista com empenho e compaixão.

- Você aprenderá com esses “fracassos”. Só o fato de perceber que sua mente disparou ou que você está inquieto ou sonolento já é um grande aprendizado.
- Você perceberá que a mente é como o mar: nunca fica parada. Ela pode se acalmar de novo, ao menos por um momento. Pouco a pouco, os períodos de tranquilidade ficarão mais longos.

Mentalidade consciente

Pessoas resilientes não permitem que as incertezas do futuro e as lamentações do passado drenem as suas energias. Em vez disso, elas direcionam seu foco para única coisa que podem controlar, a sua atitude presente a cada segundo.

A prática da atenção plena te permite alcançar estados de presença cada vez maiores e mais frequentes. É o despertar da sua Mentalidade Consciente que antes estava automatizada em ritmo hipnótico.

A Mentalidade Consciente te retira da condição de observador passivo da sua vida e te coloca no comando do centro de operações da sua mente para tomar as melhores decisões.

A presença é a arma mais poderosa que você dispõe para ser mais resiliente porque ela te liberta das perturbações mentais e das emoções desordenadas que o excesso de passado e futuro (que não passam de ilusões) sempre causam em você.

A Mentalidade Consciente utiliza o estado de presença para minimizar o automatismo e a dispersão que roubam do ser humano o controle sobre quem ele é.

“Até você se tornar consciente, o inconsciente irá dirigir sua vida e você vai chamá-lo de destino”, disse Carl Jung.

Ao acessar a Mentalidade Consciente você se **libertará do excesso de ruminação sobre o passado e a ansiedade sobre o futuro que parasitam o seu momento presente.**

Pierre Hadot explica que **“a preocupação, que nos aflige ante o futuro, esconde de nós o valor incomparável do simples fato de existir”.**

Para acessar a Mentalidade Consciente é preciso se dedicar inteiramente ao agora, cuidando de cada segundo como se fosse o bem mais precioso que você já ganhou na vida, porque efetivamente é.

Eckhart Tolle disse:

“Faça do Agora o foco principal da sua vida. Se antes você se fixava no tempo e fazia rápidas visitas ao Agora, inverta essa lógica, fixando-se no Agora e fazendo visitas rápidas ao passado e ao futuro quando precisar lidar com os aspectos práticos da sua vida. Diga sempre “sim” ao momento atual.”

O agora é o ponto de poder da sua vida. É ele que está criando o seu amanhã, sua próxima semana, seu próximo mês. Nesse exato segundo, você está escolhendo o seu futuro, seja intencionalmente ou acidentalmente.

Isso significa que, **ao tomar posse do momento presente e agir conscientemente a cada segundo, você passa a interferir diretamente no seu amanhã, criando o seu futuro de forma intencional.**

Por outro lado, ao viver disperso no automatismo, vagando no passando ou no futuro em excesso, você abre mão de criar o seu futuro intencionalmente, deixando que outras pessoas ou o acaso determinem o seu destino.

“O que quer que a pessoa esteja fazendo hoje vai criar seu amanhã. Uma vez que ela saiba o segredo, não vai desfrutar apenas do aqui; vai também criar o futuro”, disse Osho.

“Quanto mais consciente você for, maior será seu poder sobre a realidade”, disse Deepak Chopra.

A principal contribuição da Mentalidade Consciente para a construção da sua Mentalidade Resiliente é o despertar da figura do **“observador consciente”** que vamos chamar de **gerente mental**.

Segundo Eckhart Tolle, nossa mente é formada por dois atores principais: o **observador consciente** e o **pensador**. O pensador é a mente que gera milhares de pensamentos por dia de forma automática sem parar, independentemente da sua vontade.

O observador é a sua consciência por trás dos pensamentos, é uma área de inteligência muito mais abrangente e poderosa, é o gerente que comanda a sua mente, ou pelo menos deveria.

Nas palavras de Eckhart Tolle:

“Ao observarmos a nós mesmos, um maior grau de presença surge automaticamente em nossas vidas. Sempre que somos capazes de observar nossas mentes, deixamos de estar aprisionados. Um outro fator surgiu, algo que não pertence à mente: a presença observadora.”

Infelizmente, a maioria das pessoas está com o seu gerente mental adormecido. Estão vivendo no automatismo em um ritmo hipnótico sem um destino certo. Suas mentes estão à deriva sendo conduzidas pela figura do pensador compulsivo a maior parte do tempo.

Em resumo, a Mentalidade Consciente te permite finalmente perceber que:

- Você não é o pensador (a mente que pensa sem parar), mas a consciência por trás do pensador, uma vasta inteligência muito superior;
- Você não é seus pensamentos, apenas tem pensamentos. Portanto, pode ser livre e não escravo de tudo o que se passa em sua mente;

- Seus pensamentos são apenas eventos mentais automáticos, não são a realidade, nem a verdade. São apenas ilusões (você não pode tocar ou ver um pensamento com seus olhos, não passam de uma espécie de ilusão dentro da sua cabeça);
- Uma vez sabendo que você é senhor e não escravo dos seus pensamentos, você pode escolher não agir mais pelo automatismo que eles induzem, pode escolher qual pensamento vale a pena dar crédito e qual deve ser apenas descartado;
- Assim como você não é mais um escravo dos seus pensamentos, também não é escravo das suas emoções. Você também pode observar suas emoções de forma distanciada e perceber que elas surgem e desaparecem sem que você seja obrigado a se identificar com elas e agir impulsivamente.

9. Estilo de pensamento resiliente

“Você pode esculpir sua própria existência pelos pensamentos que projeta sistematicamente em cada momento de sua vida.”
Anthony Robbins

- ✓ Com quem frequência o seu computador faz atualizações de softwares?
- ✓ Com que frequência o seu celular faz atualizações de softwares?
- ✓ Quando foi a última vez que você fez uma atualização dos seus softwares mentais?

Falamos muito sobre a parte física do cérebro (hardware), agora vamos falar da sobre o estilo de pensamento (software).

O seu estilo de pensamento é o fator mais determinante para a sua resiliência pelo simples fato de que suas emoções e comportamentos são desencadeados, não pelos eventos externos que acontecem a você, mas pela maneira como você interpreta esses eventos.

Andrew Shatté e Karen Reivich, autores do livro: “The resilience fator: 7 chaves para encontrar sua força interior e superar os obstáculos da vida”, concluíram:

“Seu estilo de pensamento é o que faz você reagir emocionalmente aos eventos; portanto, é o seu estilo de pensamento que determina seu nível de resiliência – sua capacidade de superar, se orientar e se recuperar quando a adversidade ocorre.”

Pensar não é um processo passivo, a menos que você o faça passivamente. **Pensar sempre deve ser um processo ativo.** Quando você pensa de uma maneira nova, consegue fazer coisas novas e sentir coisas novas, escreveu Richard Bandler em seu livro: “Get the Life You Want”.

Andrew Shatté e Karen Reivich afirmaram que: **“O principal obstáculo à resiliência não é a genética, nem as experiências da infância, nem a falta de oportunidade ou riqueza. O principal obstáculo para explorar nossa força interior reside no nosso estilo cognitivo, o estilo de pensamento.”**

O psicólogo e filósofo William James disse: ***“a maior descoberta da minha geração é a de que o ser humano pode mudar sua vida modificando seus pensamentos”.***

Quem quer progredir, esforça-se para conduzir com ordem seus pensamentos e chegar assim a uma transformação total da sua representação do mundo, de seu clima interior, mas também de seu comportamento exterior, disse Pierre Hadot.

Uma evolução do seu estilo de pensamento tem caráter estruturador. Tem o poder de provocar mudanças em todas as áreas da sua vida, gerando novos e melhores resultados.

A base do estilo de pensamento resiliente é o trabalho de Albert Ellis e Aaron Beck, precursores da chamada “revolução cognitiva” da década de 1960, movimento da inaugurou uma nova psicoterapia chamada “terapia cognitiva”, hoje “terapia cognitivo-comportamental”.

A premissa central da teoria de Ellis é que **praticamente todos os distúrbios emocionais estão estreitamente relacionados a ideias irracionais.**

Ellis desenvolveu o **método ABC**, o principal software de resiliência que você deve atualizar em sua mente.

Em resumo, o método ABC se baseia na simples percepção de que **nossas emoções e comportamentos são desencadeados não pelos eventos externos, mas pela maneira como interpretamos esses eventos.**

Foi o que filósofo estoico grego Epiteto afirmou há cerca de 2 mil anos: “**os homens não se perturbam pelas coisas que acontecem, mas sim pelas opiniões sobre as coisas.**”

Simplificando, são as nossas crenças (B) em relação a uma adversidade (A), não a adversidade em si, que causam os sentimentos e comportamentos resultantes (C).

Para Ellis, em seu livro: “A conquista da felicidade”: “**as pessoas criam suas próprias dificuldades emocionais, e não são simplesmente condicionadas ou agem dessa forma devido a influências externas [...] assim como se pode seguir ou acreditar em qualquer pensamento, também se pode desacreditá-lo ou recusar-se a segui-lo.**”

Se nossos estados emocionais não resultam dos acontecimentos externos, mas daquilo que pensamos sobre os acontecimentos, e é possível para qualquer pessoa mudar o que pensa sobre qualquer coisa, é possível também dominar nossos estados emocionais e não mais ser um escravo deles.

Para que isso aconteça, é preciso treinar a flexibilidade do pensamento o máximo possível e questionar todas as crenças que funciona como certezas que limitam e cegam o nosso estilo de pensamento.

Estilo de pensamento A-C

Ellis afirma que as pessoas pensam erradamente que adversidade (A) causa as emoções e os comportamento (C), essas pessoas vivem no **estilo de pensamento A-C.**

Como elas não podemos mudar A, que é o evento externo ocorrido, só lhes resta sentir e agir de acordo com o estímulo que A trouxe.

Elas esquecem que existe um elemento determinante para gerar o C da equação, que é o que elas pensam e dizem para si mesmas (B) diante de uma adversidade.

Pulamos do A direto para o C, nos esquecendo do B, porque fomos treinados e condicionados a viver dessa forma. Esse estilo de pensamento se tornou um hábito programado em nosso inconsciente e não refletimos mais sobre isso.

Vivemos de forma condicionada aos eventos externos, se acontece algo bom nos sentimos bem, se acontece algo desagradável, nos sentimos mal.

O estilo de pensamento A-C não é livre. É sempre escravo das circunstâncias externas. Se o clima externo é bom, o interno também será. Se clima externo for ruim, o interno também será. É uma forma limitada de viver.

Estilo de pensamento ABC

Por mais óbvio que possa parecer o modelo A-C, ação e reação, ele não está correto. **O mundo não funciona no modelo A-C, mas no modelo A-B-C.**

A maior prova disso é que se ocorre uma mesma adversidade (A) com 100 pessoas da mesma classe social e mesmas condições físicas e psicológicas, praticamente todas tendem a se sentir e responder (C) de modos diferentes.

Ou seja, não foi o A que gerou o C, embora influencie, mas o elemento B que foi o determinante. É o modo como encaramos os fatos, são nossas convicções a respeito de nós mesmos, das outras pessoas e da vida como um todo que vão determinar nossas reações.

Ellis afirma que se você está depressivo ou excessivamente ansioso, é a sua base interpretativa (B) que está sendo o fator determinante. Embora a adversidade influencie de forma significativa.

O estilo de pensamento resiliente adota o modelo A-B-C e afirma que embora não possamos mudar o A, podemos mudar B e chegar a um novo C se treinarmos para isso.

Quando uma pessoa resiliente se depara com uma adversidade, **a primeira coisa que ele faz é checar se os seus Bs estão lhe ajudando ou lhe impedindo a lidar bem com a situação**, superar, aprender e crescer com a experiência, seja ela boa ou ruim.

Quando ele percebe que B o está fragilizando, ele gera um curto-circuito nesta interpretação e criar novas alternativas que possa lhe impulsionar a um comportamento resiliente.

Um princípio básico do resiliente é começar a ver todos os eventos como neutros, limpar todos os preconceitos que estão programados em sua mente pouco a pouco, para evitar reações programadas A-C irracionais.

Ao aceitar a falta de controle sobre A e assumir a total responsabilidade por B, você vai desenvolver a **habilidade poderosa de transformar rapidamente seus pensamentos contraproducentes em pensamentos mais resilientes e obter resultados imediatos.**

É dessa habilidade poderosa que nasce a sua resiliência. O objetivo de estilo de pensamento resiliente é fazer você se aproximar o máximo possível do pensamento realista, preciso e construtivo.

Se afastando e se prevenindo o máximo possível do estilo de pensamento A-C, não resiliente, tendencioso, reativo, limitado e distorcido.

Estilos de pensamento não resilientes

Além de entender o estilo de pensamento A-B-C, é preciso treinar sua mente para melhorar continuamente a qualidade das suas crenças (B).

Além de ser incrivelmente poderosa, nossa mente também é incrivelmente imprecisa. No processo de captar todos os estímulos sensoriais absorvidos pelos nossos cinco sentidos, registrar e armazenar tudo por meio de sinapses eletroquímicas, muita informação é distorcida, generalizada ou simplesmente cancelada.

Segundo Ellis, temos dois tipos de B bastante diferentes: a crença racional que leva a conclusões reais e precisas dos fatos e a ter consequências satisfatórias. E a crença irracional, que leva a conclusões distorcidas da realidade e a consequências insatisfatórias.

Crenças racionais ou construtivas nos impulsionam para os resultados que queremos e as crenças irracionais ou destrutivas nos impedem de alcançar os resultados que queremos.

O estilo de pensamento resiliente treina sua mente para questionar as crenças irracionais e se aproximar o máximo possível das crenças construtivas, obtendo assim mais do que você quer e menos do que você não quer.

O maior problema é que quando estamos muito estressados, deprimidos ou nervosos, nosso cérebro tende a procurar atalhos que gaste menos energia, esses atalhos normalmente nos levam para pensamentos distorcidos, muitas vezes destrutivos. Os psicólogos referem-se a isso como “distorções cognitivas”

Enfrentando suas crenças (B) não resilientes

Para se tornar mais resiliente é preciso enfrentar, desafiar e eliminar suas crenças não resiliente. Até hoje, suas crenças limitantes puderam “reinar” sozinhas e “governar” o seu comportamento, determinando o que você era capaz de fazer. A partir de agora você vai retomar o comando.

Vamos imaginar uma situação hipotética em que você esteja fazendo uma apresentação para um grupo no seu trabalho:

Adversidade (A): você está fazendo uma apresentação no trabalho e as pessoas estão olhando muito o celular, outras olhando muito o relógio e poucas verdadeiramente prestando atenção ao que você fala. Você passou 10 minutos do tempo determinado pelo seu chefe.

Crença (B): seu diálogo interno imediatamente diz: “eu sou péssimo para falar em público, sempre estrago tudo. As pessoas estão me achando um idiota e meu chefe com certeza vai pensar se eu mereço continuar na função que ocupo hoje.”

Consequências (C): você se sente mais nervoso e ansioso, começa a suar, sua fala perde a firmeza e você começa a gaguejar e demonstrar insegurança mesmo tendo total conhecimento do assunto.

Depois desse evento, você passa a evitar de todos os modos falar em público e começa a perder oportunidades de se destacar e crescer no trabalho. Com o passar do tempo, você tem consequências indesejadas como ser visto pelo seu chefe como alguém inseguro e que não está preparado para assumir cargos maiores da empresa.

Até esse ponto, temos o modelo A-B-C indicando crenças irracionais que te levam a consequências insatisfatórias. **Ellis fala que as crenças são irracionais porque não lhe trarão o resultado que deseja, mas, ao contrário, serão obstáculos.**

São crenças derrotistas que não fazem sentido, não representam quem você é, nem todo o seu potencial. Não se baseia em evidências factuais, mas em conclusões precipitadas e distorcidas dos fatos. Mesmo que você acredite que elas são reais, na maioria das vezes você não tem fatos para chegar a essa conclusão.

A partir de agora é preciso enfrentar suas crenças e começar a trazer resiliência em tempo real ao seu estilo de pensamento.

Desafiar (D): no elemento D ocorre o enfrentamento e o questionamento racional da sua crença inicial (B) sobre os fatos ocorridos (A).

Podemos chamar esse passo de “**choque de lucidez**” onde você desafia de forma criativa a utilidade do que está pensando e escolhe o que quer pensar de forma consciente e construtiva para influenciar o que sente, como se comporta e os resultados que obtém.

O objetivo é cortar as pernas das crenças irracionais, tirar você do condicionamento do hábito mental limitado e te fazer chegar o mais próximo possível da verdade dos fatos para tomar as melhores decisões.

Martin Seligman no artigo “Building Resilience” (Construindo resiliência) disse: **“converse consigo mesmo. Ofereça a si mesmo uma intervenção cognitiva e contraponha um pensamento derrotista com uma atitude otimista. Desafie suas ideias sombrias e as substitua por uma visão positiva.”**

No exemplo anterior, ter algumas pessoas olhando o celular e outras olhando o relógio enquanto você se apresentava não são provas de que você é péssimo em falar em público e sempre estraga tudo, ou seja um idiota.

Perceba o quanto as crenças acima estão distorcidas, muito tendenciosas para a perspectiva negativa, para a autodepreciação e até a catastrofização.

Haviam outras pessoas prestando atenção e algumas até fazendo perguntas. Hoje em dia, as pessoas dificilmente passam muito tempo sem olhar o celular. Talvez estivesse perto da hora do almoço e as pessoas estivessem com fome, ou talvez as pessoas estivessem com outros compromissos atrasados as deixando ansiosas. Existem várias formas de interpretar a realidade, cabe a você escolher a que é mais útil.

Para desafiar suas crenças de forma construtiva, alguns elementos são fundamentais:

Utilidade: defina se o modo pelo qual você está escolhendo interpretar os fatos é útil ou está causando prejuízos a você. Caso não seja útil, liberte a indignação positiva por pensar de forma limitada e use essa energia para seguir os passos abaixo.

Consequências: levante as consequências negativas que esse modo de pensar vai te trazer a curto, médio e longo prazo. Ao contabilizar todo o prejuízo futuro, você cria uma alavanca forte para mudar sua crença irracional.

Evidências: o que prova que as suas crenças têm alguma base real? Infelizmente, é mais provável que a crença seja distorcida e generalizada para o lado negativo do que realista e positiva.

O objetivo é levantar o máximo de evidências de que essa crença é falsa e deve ser eliminada do seu estilo de pensamento.

Pergunte-se: Esse modo de pensar é coerente? É lógico? É justo? É construtivo? Quais são as evidências que provam que essa crença é verdadeira? O que prova que ela é falsa?

Alternativas: pergunte a si mesmo: “existem maneiras alternativas mais realistas e construtivas de analisar essa situação?”.

O objetivo aqui é usar o máximo da sua flexibilidade e criatividade para criar novas formas de enxergar a situação.

Coloque-se no lugar da outra pessoa. O que você diria se essa situação fosse com algum

amigo seu? Olhe como um observador neutro, mude a perspectiva e crie pelo menos três alternativas de pensamento.

Primeiro crie uma versão otimista dos fatos (exagere no positivo), depois uma visão ruim dos fatos e uma terceira visão buscando ser a mais neutra e realista possível.

Estimule sua criatividade fazendo perguntas estratégicas para direcionar o seu foco na direção do crescimento:

- ✓ “Como eu posso interpretar essa situação de modo que me fortaleça de alguma forma?”
- ✓ “Quais são as oportunidades que existem por trás disso tudo?”
- ✓ “Quais são os aprendizados que eu posso tirar dessa situação?”
- ✓ “Quais virtudes ou forças pessoais eu posso treinar nessa situação?”

Após criar alternativas fortalecedoras você simplesmente determina pra você mesmo a conclusão a que chegou.

Você deve alimentar o seu diálogo interno com frases iniciadas com palavras de comando como, por exemplo: “**eu escolho pensar...**”, “**eu determino pensar...**”, “**eu decido pensar...**”. Em seguida, você completa a frase com a alternativa fortalecedora que escolheu.

Ao usar essa estratégia você está determinando o que quer pensar de forma proativa e não da forma sabotadora que o seu condicionamento do passado impõe.

Se a crença irracional voltar, além considerá-lo um simples evento da mente sem importância, você reafirma a sua conclusão mais uma vez: “sobre esse assunto, eu decido... eu escolho... eu determino pensar...”.

Esse pode parecer um processo longo e trabalhoso, mas não é. Com a prática você passa a fazer isso em questão de segundos.

Você checa utilidade, levanta prejuízos, checa se tem provas contrárias e a favor, cria alternativas e determina.

É possível abreviar o processo também apenas checando a lógica da crença, quebrando a lógica e já determinando como escolhe pensar.

Principais crenças não resilientes a serem eliminadas

Albert Ellis, Aaron Becker, Martin Seligman, entre outros psicólogos, identificaram várias crenças irracionais que são responsáveis por minar a resiliência das pessoas e levá-las a consequências desastrosas na vida.

Essas crenças, de tanto serem repetidas se toraram hábitos mentais sabotadores que funcionam como se fossem vírus de computador, impedindo o bom funcionamento da sua mente. Vejamos alguns desses vírus mentais mais comuns:

Vírus da Impotência aprendida

Costuma surgir depois que você se frustra ou fracassa repetidamente. O vírus então se instala em sua mente te fazendo pensar que nada mais do que você fizer na vida será bem-sucedido.

Sua mente então se torna pessimista e te mantém paralisado com medo de agir mais uma vez. Pessoas que adquirem a impotência aprendida tendem a ser pessimistas, letárgicas, conformistas e até depressivas.

Antivírus: processe os fracassos em sua mente transformando-os em aprendizados e associando o sentimento de gratidão e orgulho por ter tido a coragem de tentar ao invés de associar sofrimento e frustração.

Vírus da catastrofização

Esse vírus cria os piores cenários possíveis em sua mente, tanto para as situações reais quanto para as imaginárias.

Ele funciona como um gatilho provocando a abertura de vários outros pensamentos perturbadores do passado, criando profundas espirais negativas e fazendo sua mente se transformar em um caos.

Diante dessa ameaça imaginária, sua amígdala cerebral mantém a reação de “luta ou fuga” ativada ininterruptamente, drenando a sua energia e produzindo hormônios do estresse em excesso na sua corrente sanguínea.

Antivírus: questione o pensamento catastrófico assim que ele surgir, pergunte-se: “qual é a real probabilidade disso acontecer?” ou “quais evidências eu tenho de que isso é real?”.

Nunca aceite um único cenário, busque sempre criar pelo menos três alternativas em sua mente: um cenário pior, um melhor e um neutro. Por fim, escolha o cenário mais provável de acordo com as evidências que você possui.

Vírus da generalização

Esse vírus faz seu cérebro pensar com generalização distorcida ao invés de ser objetivo e específico. Normalmente ele surge com os termos “sempre”, “tudo”, “nada”, “nunca”.

Isso contribui para criar espirais negativas em sua mente e acionar outros vírus, como o vírus da catastrofização.

Antivírus: seja o mais específico possível quando pensar e se expressar verbalmente, quando usar “sempre” questione-se: “isso sempre acontece exatamente dessa forma mesmo ou teve alguma vez que aconteceu de outra forma?”.

Em vez de falar: “sou um fracasso em tudo”, pergunte-se: “alguma vez eu fiz alguma coisa bem feita que poderia ser considerado um sucesso mesmo que pequeno?”.

Seja sempre brutalmente honesto e específico para vencer esse vírus: “Não passei na prova porque nunca consigo aprender, mas porque procrastinei e não estudei o suficiente”.

“Não fui demitido porque sou incompetente, mas porque não estava me esforçando tanto quanto deveria ou porque a crise econômica fez com que a empresa fosse obrigada a reduzir o seu pessoal”.

Quando você é genérico se torna menos racional e mais emocional, confunde seus pensamentos, age por meio de percepções erradas e não consegue resolver seus problemas de forma eficaz.

Quando você é específico traz racionalidade e clareza à situação e consegue perceber onde e como deve agir para melhorar, se tornando muito mais eficaz.

Vírus da permanência

Esse vírus mental faz seu cérebro acreditar que uma situação ruim é permanente e vai te acompanhar por toda vida comprometendo tudo o que você faz.

Antivírus: questione o pensamento da permanência imediatamente assim que ele surgir, lembre-se de outras situações difíceis que conseguiu superar antes.

Medita sobre a lei da impermanência em que tudo muda ou se transforma e perceba que, por pior que seja a sua situação, mais ou mais tarde, ela também vai mudar e você passará por ela.

Vírus da personalização

Esse vírus faz o cérebro associar as coisas ruins que te acontecem à sua personalidade e tudo de bom que acontece ao mérito de outras pessoas ou circunstâncias externas.

Ele faz você se desvalorizar como ser humano e colar vários falsos rótulos na sua personalidade, te fazendo transportar uma carga sabotadora por toda a vida.

Antivírus: questione o pensamento de personalização com o pensamento de que você não é seus comportamentos, nem seus pensamentos, nem suas emoções, apenas tem pensamentos, comportamentos e emoções. Você é maior que tudo isso.

Use mais “eu estou” do que “eu sou”. Você está doente, não é doente, você está depressivo, não é um depressivo.

Não aceite que rótulos sejam colados em sua identidade pessoal, você é livre. Afirme para si mesmo que errar em determinado momento não significa estar condenado por toda a vida a repetir o mesmo erro.

Lembre-se de situações que você já errou e aprendeu a corrigir seu erro depois. Lembre-se que você está em contínua evolução, não é uma pintura estática na parede e sempre pode mudar.

Vírus da externalização

É o contrário da personalização em que a pessoa sempre se culpa pelo que ocorre de errado. Na externalização, a pessoa só enxerga o que os outros fizeram ou as circunstâncias causaram, nunca o que ela pode ter causado.

Os externalizadores estão sempre culpando algo ou alguém e se colocando na posição de vítima. Essa postura defensiva impede de que eles identifiquem pontos de melhoria em sua conduta e fazer melhorias.

Antivírus: monitore a sua tendência de estar excessivamente personalizando ou externalizando. Procure sempre levantar pontos em ambos os lados da balança.

Levante evidências de que sua conduta pode ter falhado em algum momento e também levante evidências de que você não foi parte da causa que gerou o problema.

O ser humano tem muitos pontos cegos e não consegue se analisar com tanta precisão. É interessante que você peça feedbacks a pessoas próximas sobre a sua conduta, pergunte se você está falhando em algum comportamento e não está percebendo.

Vírus da telepatia

Muitas pessoas vivem como se fossem capazes de ler a mentes das outras pessoas. Muitas vezes, de forma inconsciente, elas também esperam que os outros saibam o que elas estão pensando.

Com base nesse vírus, muitas decisões são tomadas de forma precipitada e errada, e muitas discussões são geradas pela simples falta de diálogo.

Antivírus: pergunte-se “eu comuniquei de forma clara a pessoa o que eu queria?”; “estou tentando adivinhar o que ela está pensando sem perguntar antes?” ou “como eu sei que ela está pensando?”.

Conclusão

A resiliência é uma competência que pode ser desenvolvida por qualquer pessoa que esteja comprometida em se tornar um ser humano melhor.

O treinamento mental e comportamental deve ser integrado a sua rotina diária para que os resultados possam ser colhidos. Treinar o “pensar” e o “agir” é o único caminho. Ninguém se torna mais resiliente por ler sobre resiliência, mas por praticar os exercícios, pensar e agir conscientemente.

O início de qualquer treinamento é sempre mais complicado, lembre-se de quando aprendeu a dirigir, a escrever ou qualquer outra competência que você tenha adquirido e que hoje está automatizada em sua rotina.

Seu cérebro é plástico, com a prática e a repetição ele altera as suas estruturas, liga novas conexões neurais, e, em alguns meses, o que era difícil se torna um hábito, e o hábito torna qualquer coisa fácil de ser feita.

Você só precisa persistir, ser incansável na sua busca pelo autoaperfeiçoamento da sua resiliência. Existe um princípio da gestão japonesa chamado “kaizen”, que significa “melhoria contínua”.

Não importa o tamanho da melhoria, a única coisa que importa é que ela seja contínua, incessante. A direção é mais importante do que a velocidade. Enquanto houve vida, há lições a serem aprendidas.

O mundo tende a se tornar cada vez mais acelerado e caótico. A resiliência humana precisa ser desenvolvida para que as profissionais consigam atuar com eficiência e superar seus desafios. Você deu primeiro passo para o fortalecimento do seu nível de resiliência, não pare mais de seguir em frente um passo de cada vez.

Referências

- ACHOR, Shawn. **O jeito Harvard de ser feliz**. Rio de Janeiro: Saraiva, 2012.
- BANDLER, Richard. **Get the Life You Want**. Harper Collins Publishers, 2010.
- BEGLEY, Sharon. **Treine a mente, mude o cérebro**. Rio Janeiro. Fontonar, 2008.
- BERNDT, Christina. **Resiliência: O segredo da força psíquica**. Petrópolis/RJ: vozes, 2018.
- BONANNO, G. A. (2004). **Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?** *American Psychologist* [versão eletrônica], 59 (1), 20-28.
- BOUCHEZ, C. (2018). **Stress and Infertility**. *WebMD*.
- BLUM, R. W. (1997). **Risco e resiliência: sumário para o desenvolvimento de um programa**. *Adolescência Latino-americana* [versão eletrônica], 1 (1), 16-19.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Disponível em: http://www.blog.saude.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=52979&catid=579&Itemid=50218. Acesso em: 2020.
- BROOKS, David. **A estrada para o caráter**. São Paulo: Alta Life Books, 2019.
- CHILNICK, L. (2008). **Heart Disease: An Essential Guide for the Newly Diagnosed**. Philadelphia, PA: Perseus Books Group.
- COVEY, Stephen. **Os 7 hábitos das pessoas altamente eficazes**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2015.
- DALIO, Ray. **Princípios**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.
- DAVIDSON, R.J., KABAT-ZINN, J., SCHUMACHER, J., et al. **Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation**. *Psychosomatic medicine*, 65 4, 564-70 .
- DAY, L. **Bem-vindo a sua crise**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2008.
- DEMARZO, Marcelo. CAMPAYO, Javier García. **Manual prático Mindfulness: curiosidade e aceitação**. São Paulo: Palas Athena, 2015.
- DOIDGE, Norman. **O cérebro que cura**. Rio de Janeiro: Record, 2016.
- ECKHART, Tolle. **O poder do agora**. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.
- ELLIS, A. BECKER, I. **A conquista da felicidade**. Rio de Janeiro: Editora Record, 1982.
- FLACH, F. (1991). **Resiliência: a arte de ser flexível**. (W. Dupont, trad.) São Paulo: Saraiva.
- FRANKL, Viktor. **Em Busca de Sentido: Um psicólogo no campo de concentração**. Vozes: 2017.
- GALLAGHER, Winifred. **Rapt: Attention and the Focused Life**. Penguin Books, 2010.
- GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
- HANSON, Rick. **O poder da resiliência**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.
- _____, Rick. **O cérebro e a felicidade**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2015.

International Stress Management Association no Brasil – Isma-BR: <http://www.ismabrasil.com.br/img/estresse105.pdf>

KOTLIARENCO, M. A. e LECANNELIER, F. (2004) **Resiliencia y corage**: el apego como mecanismo protector. Em A. Melillo; E. N. S. Ojeda e D. Rodríguez (org.) Resiliencia y subjetividad: los ciclos de la vida (pp. 123-135). Buenos Aires: Paidós.

LOEHR, Jim. SCHWARTZ, Tony. **Envolvimento total**: gerenciando energia e não o tempo. Rio de Janeiro: Campus, 2003.

MCEWEN, B. (2003). **The End of Stress as We Know It**. Washington, D.C.: Joseph Henry Press.

_____, B. (2004). **Protection and damage from acute and chronic stress**: allostasis and allostatic overload and relevance to the pathophysiology of psychiatric disorders. Ann N Y Acad Sci 1032:1-7.

MELILLO, A. (2004a) **Resiliencia**. Revista Psicoanálisis: ayer y hoy. Buenos Aires: AEAPG.

MUNIST, M.; SANTOS, H.; KOTLIARENCO, M. A.; OJEDA, E. N. S.; INFANTE, F. e GROTHBERG, E. (1998). **Manual de Identificación e promoción de la resiliencia** [versão eletrônica]. Washington, DC: Organización Panamericana de la salud.

NEFF, Kristin. **Autocompaixão**: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás. Teresópolis, RJ: Lúcida lera, 2017.

ORGANIZAÇÃO Mundial de Saúde – OMS. **World Health Organization**. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide: 2020.

PEREIRA, A. M. S. (2001). **Resiliência, personalidade, stress e estratégias de coping**. Em J. Tavares (org.) Resiliência e Educação. (pp. 77-94) São Paulo: Cortez.

PESCE, R. P.; ASSIS, S. G.; Avanci, J. Q.; SANTOS, N. C.; Malaquias, J. V. e CARVALHAES, R. (2005). **Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência**. Cadernos de Saúde Pública [versão eletrônica], 21 (2), 436-448.

PETERSON, Jordan. **12 Regras Para A Vida**: Um antídoto para o caos. Alta Books: 2019.

REIVICH, Karen. SHATTÉ, Andrew. **The resilience factor**: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles. New York: Broadway Books, 2003.

ROBERTSON, Donald. **Resiliência**: como blindar a sua mente e conquistar a tranquilidade para resolver qualquer adversidade. Porto Alegre: CDG, 2019.

ROBBINS, Tony. **Desperte seu gigante interior**. Rio de Janeiro. Best Seller, 2017.

SABBAG, Paulo. **Resiliência**: Competência para enfrentar situações extraordinárias na sua vida profissional. São Paulo: Elsevier, 2012.

SELIGMAN, Martin. **Felicidade Autêntica**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

STOLTZ, P. **Desafios e oportunidades**. Adversidade: o elemento oculto do sucesso. Rio de Janeiro: Campus, 2001.

_____, P. WEIHENMAYER, E. **As vantagens da adversidade**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2008.

TALEB, Nassim. **Antifragil**: coisas que se beneficiam com o caos. Rio de Janeiro: Best Bbusiness, 2015.

TAVARES, J. (2001). **A resiliência na sociedade emergente**. Em J. Tavares (org.) Resiliência e Educação. (pp. 43-75) São Paulo: Cortez.

VANISTENDAEL, S. e LECOMTE, J. (2004). **Resiliencia y sentido da vida**. Em A. Melillo; E. N. S. Ojeda e D. Rodríguez (org.) **Resiliencia y subjetividad**: los ciclos de la vida (pp. 91-101). Buenos Aires: Paidós.

WALLENSTEIN, G. (2003) ***Mind, Stress, and Emotion: The New Science of Mood***. Boston, MA: Commonwealth Press.

WILLIAMS, M.; PENMAN, D. **Atenção Plena**: Mindfulness, como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

Sobre o autor

Murilo Alves é Gestor Governamental desde 2011. Graduado em administração e mestre gestão sustentável. Possui formação em coach, mindfulness e programação neurolinguística. Atua como professor do Cefospe desde 2016. Criador do canal @vidaantifragil do instagram.

