RESILIÊNCIA NA PANDEMIA

escrito por cafecomdeus | 14 de junho de 2020
Resiliência – S*ubstantivo feminino*

1. 1.FÍSICA propriedade que alguns corpos apresentam de retornar à forma original após terem sido submetidos a uma deformação elástica.
2. 2.FIGURADO (SENTIDO)•FIGURADAMENTE capacidade de se recobrar facilmente ou se adaptar à má sorte ou às mudanças.

Quando nos vemos diante de um futuro difícil, é fácil ficar deprimido e não ter esperança. Mas uma das escolas de filosofia, o estoicismo, tem muito para nos ajudar a lidar com os tempos difíceis que estamos vivendo. Os estoicos amavam e desfrutavam a vida, e faziam isso sendo realistas sobre a imprevisibilidade da vida. Isso é o que significa ser resiliente. É a nossa habilidade – real ou percebida – de superar ou nos recuperar de situações difíceis, de dar a volta por cima dos problemas e entrar nos eixos outra vez.

Resiliência não é deixar para lá." Nós simplesmente não conseguimos fazer isso depois de muitos eventos da vida – e nem deveríamos querer. Resiliência é sobre seguir em frente, aceitando a perda e a mudança. Mudança é o que mais estamos vivendo neste momento.

Nossa mentalidade – a forma como vemos ou abordamos o mundo e os problemas da vida – frequentemente determina nosso nível de resiliência e, portanto, como lidamos com mudanças e perdas. Desenvolver a resiliência frequentemente requer mudar pensamentos e comportamentos habituais: fazer mais o que aumenta a resiliência e menos o que a diminui.

A Resiliência é a habilidade emocional mais importante para nos ajudar a passar por momentos difíceis e uma das que mais pode contribuir para a nossa saúde mental. A boa notícia é que

podemos aprender a desenvolvê-la, ficando mais fortes e confiantes.

Resiliência é a habilidade de aceitar perdas e mudanças e superar o estresse e os contratempos no trabalho, no casamento, na saúde, na vida…

As pessoas resilientes são capazes de se manterem com energia, saudáveis e produtivos ou retornar rapidamente a esse estado durante e após a exposição a eventos estressantes no trabalho. Elas aceitaram que toda mudança traz um pouco de perda e reconhecem a perda como parte natural de toda a vida profissional (e pessoal). A mentalidade de crescimento permite que eles se recuperem rapidamente após a perda. Suas estratégias para superar a perda e o estresse costumam incluir lembrar a si e aos outros de sucessos passados e considerar episódios estressantes como uma oportunidade para aprender.

Pessoas com falta de resiliência são mais propensos ao esgotamento ou a sofrer gravemente com perdas e estresse no trabalho. Altos níveis de pressão os distraem do trabalho e diminuem sua capacidade de concentração. Eles podem ter dificuldades para desenvolver a consciência dos sinais físicos de estresse e cuidar adequadamente do corpo. Além disso, podem achar difícil deixar de lado o que se perdeu e se apegar ao passado, demorando muito tempo para se recuperar de fracassos.

Vários heróis bíblicos possuem em comum o fato de terem demonstrado (ou aprendido a resiliência). Moisés foi um resiliente. E você? Será que Deus está trabalhando a fé e a esperança dentro de sua alma, transformando você em uma pessoa mais resiliente às intempéries da existência?

Luciano Maia, com colaboração de TSOL.