

Resiliência



O que é essa tal de resiliência e por que devemos ser resilientes na pandemia?

Quando em março de 2020 a OMS declarou a pandemia de covid-19, o vírus era desconhecido, não havia qualquer referência de tratamento preventivo ou curativo. Havia muitas incertezas, desconforto e medo diante do vírus muito letal.

A humanidade precisou ser “resiliente” para chegar ao hoje, olhar para trás e ver que conseguiu vencer tantos obstáculos, tantas ameaças à vida e poder usufruir desse momento de um pouco mais de certezas e esperança pela vacina.

No início, haviam dúvidas até mesmo se a ciência encontraria uma vacina e quanto tempo levaria pra alcançá-la. Hoje, temos várias vacinas aprovadas e outras tantas em fase final de pesquisa. Já se sabe o que não serve de tratamento, fake news foram desvendadas, protocolos de segurança foram criados, foi aprendido que é preciso usar máscara com responsabilidade solidária e que mantendo distância física se otimiza a possibilidade de proteger a vida das pessoas que nos são tão importantes.

Neste caminho até aqui, falamos inúmeras vezes “não estou mais aguentando essa pandemia”, respiramos fundo e nos recuperamos desse desconfortável sentimento de exaustão emocional e, “voltamos atrás” nos maus pensamentos, no desânimo e nos reencontramos com nossa capacidade de seguir em frente.

Isso se chama “resiliência”. A palavra “resiliência” vem do latim “resilire”, que significa “voltar atrás”, e foi muito usada na Física e na Engenharia para indicar uma capacidade que todos os materiais têm, uns mais e outros menos, de retomar sua forma original depois de ter recebido alguma pressão.

É preciso continuar a sermos resilientes nessa pandemia! Ela não acabou, representa um momento muito crítico que estamos vencendo e, com base no que diz Coutu (In: GOLEMAN, 2019) sobre pessoas resilientes, vale a pena:

- Manter o olhar sobre a realidade, sem negá-la, pois situações críticas exigem energia adequada pra enfrentá-las e não é fazendo de conta que algo não existe que ele deixa de existir!
- Consultar seus valores e ficar em paz consigo. Seus valores te direcionam a defender a vida, aplicar solidariedade e ajudar aos próximos, insistir mais uma e outra vez. Ter coragem é seguir em frente mesmo com medo e apesar dele. Então, se refaça e retome por seus valores a coragem de seguir em frente! Seus valores poderão embasar suas tomadas de decisão mesmo em situações difíceis, tornando-as mais fáceis e menos estressantes.
- Usar criatividade para continuar a caminhada mesmo que nela existam muitas pedras a serem vencidas. Ser criativo(a) é encontrar maneiras de satisfazer parcialmente as necessidades, o que fica mais fácil quando os valores permitem avaliar as prioridades. Abra mão de ter tudo em situações em que a realidade não permita o tudo, mas não escolha o caminho “do nada” porque a vida não precisa ser um “tudo ou nada”. Ser criativo ajuda encontrar o meio do caminho.

A resiliência nos ajuda a vencer os desafios diários do dia a dia, especialmente na pandemia, seja no trabalho ou na vida pessoal. Com ela seremos mais fortes para aguardar a vacina e a segurança.

Ser resiliente, contudo, não significa sermos pessoas resignadas. Lutar faz também parte dos enfrentamentos para seguir em frente! Segundo Coutu (2002), a gente só sabe se de fato é resiliente depois que as coisas passam, que ninguém acorda e se sente resiliente para o dia. A autora acrescenta que é o quanto uma pessoa se mostra resiliente que a faz bem sucedida ou fracassada.

Por isso, não tenha dúvida: levante-se quantas vezes forem necessárias! Siga resiliente! Se refaça! Desamasse! Estique-se! Siga em frente! Faça algo com sua dor! Transforme! Ensine! Aprenda! Mude! Evolua!

Caso queira conversar sobre como desenvolver sua resiliência, procure a Psicologia da CASST, estamos disponíveis para agendamento pelo link:
abre.ai/casst

Referências:

- COUTU, D. How Resilience Works. Harvard Business Review. Maio 2002. Disponível em: <<https://hbr.org/2002/05/how-resilience-works>>. Acesso em 18 Fevereiro 2021.
- GOLEMAN, D. Inteligência Emocional. Rio de Janeiro: Sextante, 2019, p.114-129.