



**Clarice Santana**  
Executive/Career coach. Psicóloga, pós-graduada em Gestão de Pessoas, com experiência em consultoria externa e interna de Recursos Humanos nas empresas Catho, Magnesita, TOTVS, VALE e Kroton - Rede Pitágoras, em posições técnica e gerencial



# RESILIÊNCIA, *um estilo de vida*

**V**ocê sabe o que é ser resiliente e o quanto a resiliência pode contribuir para o seu sucesso? Para estimular a reflexão, veja como uma pessoa não resiliente age diante de frustrações e adversidades:

- É reativo, considera-se azarado, fica remoendo os azares e as situações negativas.
- Apresenta baixa autoestima, é inseguro, demora a reagir.
- Depende das iniciativas de outrem (figura de autoridade) para agir.
- Durante crises, tem emoções infladas ou oscilantes, às vezes perde o controle.
- Insiste teimosamente em alguma decisão, mesmo que ela se mostre ineficaz.

- Fica exaurido (energia psíquica) enquanto enfrenta a situação.
- Não procura ajuda externa e perde a esperança.
- Nunca volta ao estado "normal", ou leva uma década ou mais para isso.
- Torna-se refém da situação ou se deixa levar pela autossabotagem.
- Vive doenças crônicas, perde ambições e vontade de realizar.

Se você apresenta vários desses comportamentos, significa que possui baixa resiliência. Alcançar a resiliência é sinal de amadurecimento emocional e de sabedoria. Quem a possui é capaz de adquirir alta performance com mais facilidade em qualquer área da vida.

Mas, afinal, o que é *resiliência*? E mais: trata-se de uma competência ou de

um estilo de vida? Resiliência deriva do latim *resilientia*, que significa *saltar para trás, recuperar-se, voltar ao estado normal*; é um conceito utilizado pela física e pela engenharia. A psicologia empregou o termo para descrever comportamentos, definindo-o como “o processo e resultado de se adaptar com sucesso a experiências de vida difíceis ou desafiadoras, especialmente através de flexibilidade mental, emocional e comportamental, ajustando demandas internas e externas”, segundo a American Psychological Association. Paulo Sabbag, em seu livro *Resiliência, competência para enfrentar situações extraordinárias na sua vida profissional*, descreve os principais comportamentos de uma pessoa resiliente:

- Acredita na própria capacidade de produzir os resultados desejados.
- Conhece bem a si mesmo e acredita em seus pontos fortes, valorizando-se.
- Encara o mundo de forma positiva, considerando as dificuldades como temporárias.
- Consegue contrapor emoções positivas a negativas nos momentos difíceis.
- É capaz de regular as emoções em situações muito difíceis, mantendo a serenidade.
- É empática, capaz de compreender o outro em seu próprio sistema de crenças.
- Busca ajuda e apoio de outros em situações adversas.
- Busca estreitar relacionamentos e alcançar resultados através das pessoas.
- Antecipa soluções, estando à frente do problema, mesmo em situações de risco e incerteza.
- Adapta o pensamento conforme as circunstâncias, tolera mais as ambiguidades.
- É capaz de diagnosticar problemas e planejar soluções, tomando a iniciativa.
- Suporta pressão e estresse sem muito sofrimento.

Assim, quem é resiliente tem mais criatividade, sendo capaz de transformar situações de crise em oportunidades, sem se deixar “capturar” pelo mau momento. Essas pessoas enxergam o fracasso como um incentivador para fazer algo melhor da próxima vez, e aprendem com cada situação da vida, seja ela favorável ou não.

Para refletir: você já parou para pensar em como está o seu nível de resiliência atualmente? Como lida com suas expectativas e frustrações? Como encara as situações negativas em sua vida? Você se torna refém delas e desiste facilmente ou aprende e se fortalece cada vez mais?

Assim, resiliência é uma competência que pode (e deve) ser desenvolvida, mas também pode ser encarada como um estilo de vida, ou seja, uma forma especial de nos comportarmos e fazermos escolhas, alcançando, assim, maior satisfação, saúde e qualidade de vida. Nas palavras de Oscar Wilde, “O segredo da vida consiste em recusar qualquer emoção que não seja conveniente”, ou que não seja produtiva.

Sendo resiliência esse “estado de ser” ou um hábito que pode ser desenvolvido, trazendo como consequência melhor capacidade de aprendizado, pergunto: qual o papel do educador nesse contexto? Como o professor pode ajudar o aluno a ter comportamentos resilientes durante o processo de aprendizado?

Enfim, escolas que criam ambientes que incentivem o estudante não só a aprender, mas a “aprender a aprender”, tornando-o protagonista e responsável pelo seu próprio processo de aprendizado, certamente terão mais sucesso no desafiador caminho da educação. ■

[www.educarbrasil.org.br](http://www.educarbrasil.org.br)