

Para a Engenharia

Resiliência é a capacidade de resistência e elasticidade dos materiais diante de um impacto ou pressão.

Para a Psicologia

Resiliência é a capacidade de ressignificar a vida após um trauma, uma perda ou um grave sofrimento.

Para a Espiritualidade

Resiliência é uma fortaleza interior inerente a *todo ser humano*, uma fina habilidade para transformar o sofrimento em fonte de sabedoria e elevação espiritual.

**Resiliência é a arte
de navegar nas torrentes.**

(Boris Cyrulnik)

A pergunta fundamental

Descobrir um sentido, mesmo em meio às contrariedades da vida, é uma vocação de altíssima grandeza. Muito nos foi dito sobre a fama e o sucesso, mas muito pouco sobre a finitude e o sentido do sofrimento. Aprender com a dor é uma atitude sábia, mas não é uma tarefa fácil. Exige tempo e reflexão profunda sobre si mesmo. Às vezes, basta apenas um minuto diante de nossos medos e angústias para compreender o verdadeiro significado de nossa existência. Aliás, é no momento de maior desolação que se desvela a fortaleza de nosso espírito. Quando compreendemos a sabedoria por trás do sofrimento, é como se saíssemos literalmente do berço – onde tudo é obter – para uma grande liberdade interior repleta de compaixão. Passamos da pergunta: “o que eu espero da vida?” para outra muito mais profunda: “o que a vida espera de mim?”.

Sufrimento: para quê?

Que o sofrimento faz parte da vida de todo ser humano, isso nós já sabemos. O que precisamos agora, mais do que nunca, é redescobrir um sentido para além dele e nos convencer de que, mesmo em meio às pequenas dores cotidianas, é possível viver de maneira alegre e contente. Ao contrário do que pensamos, o sofrimento não existe para nos sufocar e destruir a nossa liberdade. Tampouco existe para nos humilhar e revelar nossas mazelas diante da existência. Aliás, é justamente o contrário! O sofrimento existe para nos recordar que a vida é finita e, por isso mesmo, é preciso vivê-la com máxima inteireza. Ele existe para lapidar nossa paciência, reavivar nossa fortaleza interior e nos mostrar a verdade sobre nós mesmos. Existe para expulsar de nós toda autossuficiência e nos fazer recordar que “somos membros uns dos outros”.

Errar é humano

O erro foi a maneira que a vida encontrou de desmascarar o nosso orgulho e arrogância diante dos outros. Errar é parte integrante de nossa condição humana. Quem tem dificuldades de assumir os próprios erros, sabe muito pouco sobre si mesmo. Querer ter controle de tudo é neurose, não segurança. Querer ser anjo, quando o chamado universal é para ser humano, é trair o mistério da própria existência. Viver é correr riscos, enganar-se, retomar a direção do caminho, pedir desculpas quando necessário. Viver é um eterno exercício de autocompaixão. Perdoar os próprios erros é um gesto de grandeza. Perdoar os erros dos outros é sinal de liberdade interior. Aquele que teve a ousadia de assumir suas fraquezas diante da vida descobriu a arte de poetizar a dor.

Não deixe

Não deixe de acreditar outra vez no amor, porque alguém feriu seu coração. Não deixe de ser gentil, porque alguém lhe proferiu palavras duras. Não deixe de acreditar, porque alguém disse que você não era capaz. Não deixe que o falso moralismo envenene a sua fé. Não deixe que o barulho externo lhe prive da escuta interior. Não deixe que os autoritários digam que caminhos você deve trilhar. Não deixe que o olhar do outro lhe impeça de ser quem você é. Não deixe que o falso elogio lhe afaste de suas verdades. Não deixe que a pressa roube a inteireza de sua presença. Principalmente, não deixe que o medo domine seus sonhos mais profundos.

Não basta resistir

O sofrimento só tem valor quando descobrimos um significado para além dele. Quando a vida nos fere e nos machuca, o que fazemos? Como reagimos ante o luto inevitável? Ou ficamos feridos para sempre – e posamos de vítima para o mundo à nossa volta –, ou buscamos recomeçar e viver da maneira mais plena possível. Essa é a compreensão básica da resiliência. Ela nos capacita não apenas para suportar os sofrimentos, mas para ressignificá-los pela esperança no amanhã. Para além da resistência à dor, a resiliência evoca a capacidade de reconstrução da vida que foi ferida e machucada. Resiliência, portanto, não consiste apenas em aceitar a condição de sofrer, mas em lutar por um novo sentido, um novo jeito de olhar as peripécias do caminho. Reinventar-se em meio à dor e à escuridão: eis o segredo das pessoas resilientes.

Você é resiliente?

A resiliência é a porta de acesso ao empoderamento e à liberdade de espírito. Resiliente é aquela pessoa que continua apostando na vida, mesmo quando o caminho parece turvo e sem saída. É aquela pessoa que continua remando o barco dos sonhos, apesar das tempestades e das ondas contrárias. É aquela pessoa que continua crendo no amor, mesmo diante dos desencontros e partidas. Resiliente é, acima de tudo, aquela pessoa que aprendeu a sofrer com paciência, sem jamais perder a esperança. “As pessoas resilientes se revoltam contra o destino e não se deixam determinar pela adversidade. A resiliência é um canto de esperança” (Ortega e Miravalles).

O poder da vulnerabilidade

Nossos pais, professores, amigos e a própria sociedade nos recordam, minuto a minuto, que é preciso ter sucesso e vencer na vida. Que é preciso ser forte, sonhar alto e chegar ao topo. A sociedade do desempenho nos diz o tempo inteiro: ou você conquista o primeiro lugar no pódio ou não será digno de aplauso e reconhecimento. Mas, como aprender com as próprias fragilidades em um mundo onde não há espaço para se pensar a dor e a finitude? Não se trata de ignorar a luta e o desejo de realização pessoal, mas de renunciar à pretensão de que somente através da fama e do poder conseguiremos ser felizes. Quando tivermos a coragem de abandonar o movimento ascendente, que aponta sempre para o sucesso, e adentrar o nosso eu mais profundo, então descobriremos na vulnerabilidade o caminho para a fortaleza e a vida plena.

Debaixo do mesmo teto

Vida comum é o tempo que se permanece à mesa depois que o prato se esvazia. Há muitas pessoas dividindo o mesmo teto, mas vivendo como estranhas. Famílias, amigos, casais, religiosos. Ninguém está isento de sentir-se hóspede dentro da própria casa, sobretudo hoje, com os excessos da vida conectada. Essa, porém, não é a parte mais desoladora. Difícil mesmo é quando alguém não se sente em casa dentro das próprias escolhas, ou ainda, quando perde o contato consigo mesmo e, solitário, passa a perambular de uma experiência a outra, sem sentir-se em paz dentro de seu castelo interior.

Sua luta é contra quem?

Não traia suas verdades em nome de alguns falsos elogios ou promessas passageiras. Saiba romper as correntes que impedem a sua verdadeira liberdade. Mas não lute na hora errada nem com as pessoas erradas. Às vezes, a batalha mais importante começa com “saber esperar”. A liberdade interior é uma conquista que começa de dentro. Às vezes, achamos que estamos preparados para viver a tão sonhada liberdade; então, a vida pede um pouco mais de paciência. É preciso ser livre para obedecer ao chamado da espera. Não tente romper todas as regras a qualquer preço. É sempre prudente consultar a sabedoria do tempo. Esteja atento aos sinais que a vida lhe dá. Silencie e observe as brechas que o tempo lhe oferece para mudar o rumo de suas decisões. Mas, se você se ocupar demais com o amanhã, poderá não perceber o momento certo de mudar a direção do caminho.

Pare e escute-se

Depois de um dia agitado e povoado de conexões, a nossa alma precisa de um momento de pausa e silêncio para se ter de volta. Se não nos damos esse tempo de recolhimento, nosso corpo e nossa mente podem não suportar o tédio da vida diária. A escuta interior é necessária a todo aquele que deseja conquistar um pouco mais de plenitude e de paz para sua existência. Sem isso, as relações tornam-se tediosas e superficiais. Sem um tempo para si mesmo, os gestos mais simples podem ficar vazios de significado. Que adianta ouvir todos os sons do mundo e ser incapaz de escutar a própria voz interior? Que adianta estar conectado com tantas pessoas e não sentir-se em paz na própria companhia? Em tempos de pressa e barulho, todos têm ânsia de contar suas aventuras, mas, no fundo, ninguém se ouve.

Felicidade é cultivo

Ou descobrimos o poder de nossa interioridade, ou não compreenderemos a nossa missão neste mundo. A verdadeira felicidade comporta sempre um pouco de melancolia. Felicidade tem a ver com o processo de autoconquista. É construção diária, moldada pelos erros e acertos, pelas escolhas e decisões da vida cotidiana. Felicidade é o sutil equilíbrio entre a palavra e o não dito. Entre a dor e o silêncio da espera. Felicidade é cultivo. Vida continuada. Felicidade é um estilo de vida sempre em construção. A felicidade não tem morada fixa, ela está sempre acontecendo. Naquele minuto de dúvida entre uma escolha e outra, a felicidade está escrevendo o seu destino. Felicidade é a sutileza da alma procurando abrigo. Felicidade, como dizia Guimarães Rosa, se acha é em horinhas de descuido. Esteja atento!