

"Você pode falhar muitas vezes, mas só será realmente um fracasso quando começar a culpar os outros."

Knox Manning

CRESCER

Ano VI - Nº 224 • 20 de maio de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da  **TECNOLENS**
O Laboratório da Sua Ótica

Você precisa ser resiliente! Descubra como

Você e eu estamos sujeitos a inúmeras situações que provam a nossa capacidade resilitiva: vendas declinantes, clientes que rejeitam nossos produtos, perda de um emprego, separação, chefes ignorantes que nos desrespeitam e nos massacram emocionalmente. O fato é que mentes resilientes também estão sujeitas a passar por tudo isso. A diferença é que passam melhor. Vou explicar.

Resiliência é um termo tomado da Física, mais especificamente da área que estuda as propriedades mecânicas dos materiais e que tem sido aplicado à capacidade das pessoas resistirem e superarem as adversidades. Do ponto de vista científico, resiliência é a propriedade mecânica que certos materiais têm de acumular energia potencial quando submetidos a uma tensão ou esforço e liberar essa energia quando retornam ao seu estado normal, sem sofrer deformação em suas características ao longo do processo.

Para simplificar, pense em um elástico. Você o estica, estica, estica e, nesse processo, ele vai acumulando energia potencial. Quando a tensão ou o esforço é cessado, o elástico libera essa energia enquanto volta ao seu estado normal. O aspecto positivo é que essa energia pode ser transformada, por exemplo, em impulso para mover objetos.

A resiliência no nosso dia-a-dia

Não adianta negar a tensão que as forças contrárias e adversas nos causam, nem ficar imaginando um mundo sem adversidades. Falando aos seus discípulos, Jesus afirmou, e está registrado no evangelho de João: "No mundo passais por provações, mas tendes bom ânimo, eu venci o mundo".

Ou seja, antes que você se ache uma vítima exclusiva dos problemas, saiba que eles fazem parte do jogo da vida, assim como ondas e ventos fazem parte do jogo do mar. Só resta a você fazer como os navios à vela, que ajustam as velas para aproveitar essas forças que parecem contrárias.

Vejamos, então, como fazer isso. Entenda que o que chamamos de problemas é somente uma situação, é a forma como a encaramos que a torna um problema. Lembre que aquilo que é adversidade para uns é solução para outros. A enxurrada que ameaça vidas, por exemplo, se transforma em uma festa para os vendedores de material de construção. Enquanto os motoqueiros reclamam das chuvas, os vendedores de capas comemoram. Assim, problemas existem e ponto final. Ou quase!

As adversidades desencadeiam na nossa mente uma seqüência de pensamentos negativos ou cenários de ameaça. Isso é natural do ser humano. Na verdade, esse é mais um dos muitos mecanismos de defesa ou sobrevivência que jogam adrenalina no sangue, nos mantendo alerta e até mesmo atentos a perigos que possam significar uma ameaça a nossa vida. Assim, esses pensamentos negativos começam a exercer uma carga sobre nossa mente.

Nesse momento, começa o fenômeno que eu chamo de "envergamento" da mente. Vamos nos arqueando mentalmente, reduzindo nossa fé e esperança de que poderemos superar o problema. Nessa hora, é natural materializarmos ou externarmos esses pensamentos através do medo, angústia, tristeza, melancolia, inquietação ou irritação.

Não deixe que os seus pensamentos piorem as coisas

Se a nossa mente não for flexível em aceitar que tal processo é natural e se deixar dobrar diante deles, tendemos a enrijecê-la, aumentando a possibilidade de rupturas ou fissuras, que chamamos de trauma, rancor, amargura e ferida.

Se tal fato ocorre, ficamos com a mente e o coração marcados por essas deformações emocionais, que acabam por nos perseguir e influir em nossas posturas e atitudes, até o instante em que entramos em algum processo de restauração ou cura interior.

O importante é entendermos que existem três situações básicas de enfrentamento das adversidades:

- » Rigidez que leva à quebra, ao trauma.
- » Flexibilidade resiliente que produz superação e crescimento.
- » Flexibilidade resiliente que não suporta a tensão, e que necessita de restauração.

A vida é um processo, e cabe a você transformar todos os obstáculos em oportunidades de crescimento, amadurecimento. Saiba que a constante sucessão de problemas na jornada ao sucesso é um dos fatos inevitáveis da vida. Só lhe resta se preparar para eles. Seja resiliente! E que Deus lhe ajude nesse processo.

5 dicas para desenvolver sua resiliência

1. Não negue a tensão provocada pelas adversidades e pelos desafios. Todos temos problemas. Você não é o único privilegiado.
2. No primeiro instante, não resista à enxurrada de pensamentos negativos. Deixe sua mente "envergar", chore, lamente.
3. Logo após o início do processo, até o ponto máximo de envergadura, de tristeza e dor, procure se alimentar de coisas positivas (pessoas, livros, frases).
4. Concentre-se em sua alta auto-estima, fé, sabedoria e comece a processar pensamentos positivos.
5. Devidamente energizado, libere essa energia, mova-se e "parta para cima" do problema, vencendo-o em sua mente e em sua vida.

Paulo Angelim

é arquiteto, pós-graduado em Gestão de Marketing e empresário imobiliário.

Consultor e palestrante nacional em marketing, vendas, crescimento pessoal e mercado imobiliário.

E-mail: pauloangelim@uol.com.br