

Ser resiliente perante as dificuldades

Uma história...

Certa vez uma criança foi ao circo com os pais e, entre todos os animais, **ficou maravilhada com o elefante**. Durante o espectáculo, aquela enorme criatura dava mostras de **ter um peso, tamanho e força descomunal**. Ele já tivera visto na televisão, documentários sobre elefantes e sabia que eram capazes de arrancar árvores pela raiz.

A criança ficou tão impressionada que pediu aos pais para, depois do espetáculo, ver o elefante nos bastidores. **Acabaram por o encontrar atado a uma pequena estaca cravada no solo**, o que **causou grande confusão na criança**.

Como era possível que aquele animal tão imponente, com tamanha força, não fosse capaz de se libertar facilmente daquele pedaço de madeira cravado na areia?

Os pais explicaram ao filho que **o elefante não fugia porque fora amestrado**.

Amestrado? Pensou, **se é amestrado porque é que o prendem?**

Mais tarde percebeu, **o elefante não fugia porque desde muito cedo fora amarrado aquela estaca**. Quando era ainda muito novo, o elefante lutou e se debateu durante dias para se libertar, até que a certa altura, se resignou e percebeu que não era capaz.

O elefante grande e forte que está no circo, **não foge porque pensa que não é capaz de o fazer**. Na sua memória está gravada a impotência, frustração e tristeza que sentiu naquela altura, não tendo nunca mais questionado aquela recordação.

Passamos muitas vezes pela vida convencidos que não somos capazes, que já não temos força, coragem ou estrutura para lutar. E assim, tal como o elefante, **acomodamo-nos à nossa condição, culpando e transferindo para os outros a razão da nossa infelicidade**.

Na área da psicologia, **o termo resiliente foi adoptado para caracterizar as pessoas que conseguem resistir e ultrapassar as contrariedades**, apesar de estarem expostas a ambientes adversos. A resiliência tem a ver com a capacidade de um indivíduo ultrapassar as crises, o stress, os traumas e dificuldades e (re)construir-se a partir da adversidade.

Mas ser resiliente é um processo activo e não passivo. É preciso tornarmo-nos responsáveis pela nossa vida. Por muito difícil que pareça, há sempre qualquer coisa a fazer.

A resiliência aprende-se, como tudo na vida... constrói-se.

Deixo aqui algumas sugestões de como o fazer:

- **Somos os protagonistas das nossas vidas e protagonizar é incluir-se na situação como co-responsável**, encontrando formas de superá-la. Ao invés de perguntar “porque é que isto me aconteceu”, experimente dizer “o que posso eu fazer daqui para frente”.
- **Tente conhecer a verdadeira dimensão do problema.** Procure informações objectivas, evitando os boatos que, regra geral, apenas alimenta o stress e o desespero;
- **Aprenda a sonhar com os seus objectivos.** Visualize aquilo que gostaria que acontecesse na sua vida e a forma de chegar até lá.
- Mantenha-se socialmente activo. **Rodeie-se de pessoas otimistas e divertidas que gostem de conviver e partilhar.** Saia com os amigos, isso vai torna-lo mais alegre e otimista;
- **Perceba o carácter transitório das situações**, por muito mau que o acontecimento seja as coisas podem melhorar. Tenha esperança e convicção na capacidade de controlar o seu destino.
- Mantenha-se saudável, **pratique desporto físico.** O seu corpo, mas também a sua mente, vão agradecer.

No que toca à felicidade, tal como na saúde mental, não existe um elixir, uma poção mágica. É preciso procurar e batalhar por aquilo que se quer.

Não se habitue à infelicidade, à doença, à depressão... Tente e procure mudar o que não está bem. Se não consegue sozinho, procure ajuda.