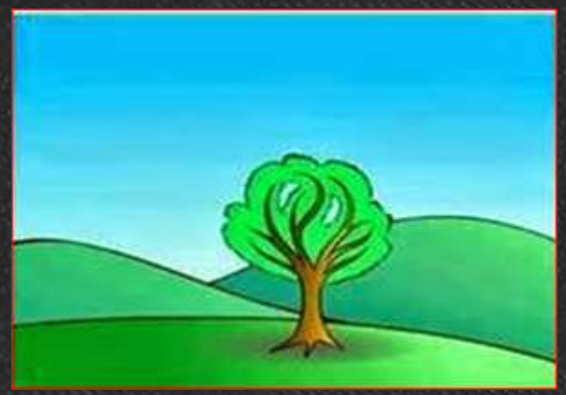
RESILIENCIA
WESLEY ASSIS

RESILIÊNCIA SERIA A CAPACIDADE QUE O SER HUMANO DESENVOLVE DE SUPERAR SITUAÇÕES ADVERSAS NO CAMPO EMOCIONAL, RELACIONAL E EXISTENCIAL COM O MÍNIMO DE DISFUNCIONALIDADE NO SEU COMPORTAMENTO, ADAPTANDO-SE OU AJUSTANDO-SE À NOVA REALIDADE.

“A RESILIÊNCIA É A CAPACIDADE DE SE RECUPERAR DE SITUAÇÕES DE CRISE E APRENDER COM ELA.”



É TER A MENTE FLEXIVEL E O PENSAMENTO OTIMISTA, COM METAS CLARAS E A CERTEZA DE QUE TUDO PASSA”

“Quando a circunstância é boa, devemos desfrutá-la;

Quando não é favorável devemos transformá-la, e

quando não pode ser transformada…

Devemos transformar a nós mesmos.”

VICTOR FRANKL

MITO

Para ser resiliente é preciso ser pessimista, pois assim não nos decepcionamos com o que acontece na vida.

LOS GRANDES FATOS DE LA VIDA

FATO 86

©WALTEIXEIRA

TOFRACA.
TOFRACA.
TOFRACA.
TOFRACA.
TOFRACA.
TOFRACA.
TOEMCRISE.
TOEMCRISE.
TOEMCRISE.
O PROBLEMA DESSA AÍ É QUE ELA FICA ASSISTINDO MUITO TV. LENDO JORNAL E VENDO NOTÍCIAS PELA INTERNET!
Duke
www.dukecharge.com.br

LIXO MENTAL

VERDADE

EM GERAL, AS PESSOAS RESILIENTES SÃO MAIS OTIMISTAS DO QUE PESSIMISTAS;

ELAS TENDEM A INTERPRETAR AS ADVERSIDADES COMO EVENTOS QUE ACONTECEM NA VIDA DE TODAS AS PESSOAS E NÃO APENAS NA SUA PRÓPRIA;

O EXCESSO DE OTIMISMO PODE SER PERIGOSO E PODE GERAR UMA ARMADILHA PARA A PESSOA. (complexo de Pollianna);

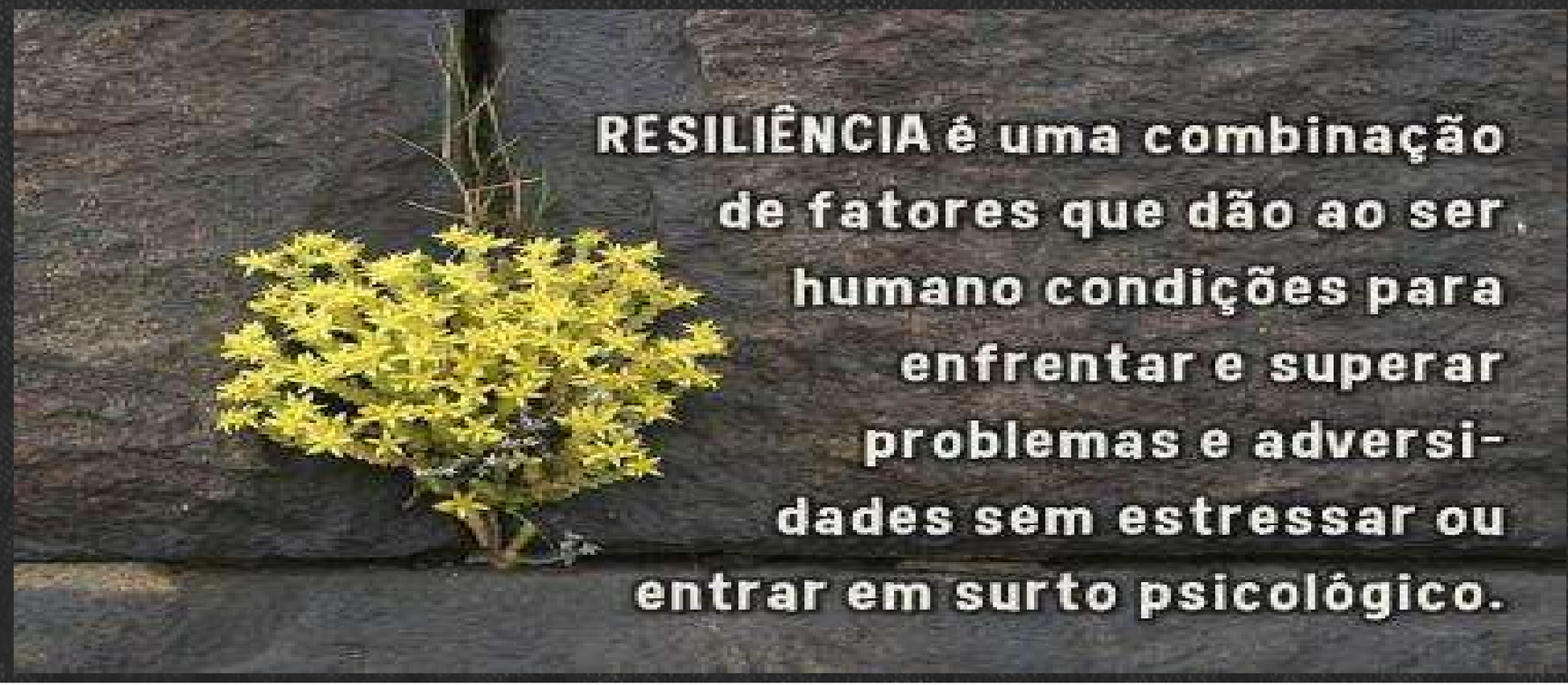
A INTERPRETAÇÃO DA REALIDADE DEVERÁ ESTAR FUNDAMENTADA EM EVIDÊNCIAS, E NÃO EM ADIVINHAÇÕES POSITIVAS DO FUTURO.

FÍSICA: PROPRIEDADE PELA QUAL A ENERGIA ARMAZENADA EM UM DETERMINADO CORPO DEFORMADO É DEVOLVIDA QUANDO CESSA A TENSÃO CAUSADORA DE UMA DEFORMAÇÃO ELÁSTICA.

(DICIONÁRIO AURÉLIO)

VOCÊ SABE O QUE É RESILIÊNCIA ?

A CAPACIDADE DE UM CORPO VOLTAR AO SEU ESTADO NORMAL APÓS TER SOFRIDO UMA PRESSÃO (DEFORMAÇÃO) QUE FOI REMOVIDA.



CIÊNCIAS SOCIAIS

QUALIDADE DE RESISTÊNCIA E PERSEVERANÇA DA PESSOA HUMANA FACE ÀS DIFICULDADES QUE ENCONTRA

VOCÊ SABE O QUE É RESILIÊNCIA ?

CIÊNCIAS SOCIAIS

MEDICINA

MEDICINA

CAPACIDADE QUE O INDIVÍDUO TEM DE RESISTIR, POR SI PRÓPRIO OU POR MEDICAMENTOS, A UMA DOENÇA, INFECÇÃO OU INTERVENÇÃO.

VOCÊ SABE O QUE É RESILIÊNCIA ?

BIOLOGIA

CAPACIDADE QUE A NUTEREZA TEM DE SE REORGANIZAR APÓS PASSAR POR UMA SITUAÇÃO DE DEVASTAÇÃO

O número de estudos e publicações cientificas sobre crescimento ocorrido com pessoas acometidas pelos mais variados processos de enfermidades, acidentes e as mais variadas condições ligadas à violência urbana, aumenta significativamente.

O CONJUNTO DESSES ESTUDOS REVELA QUE A RESILIÊNCIA PODE SER APRENDIDA E OPERACIONALIZADA DURANTE PROCESSOS TERAPÊUTICOS (PSICOTERAPIA, PSICOTERAPIA, ETC), SEM NEGAR OBVIAMENTE A DOR E O SOFRIMENTO.

PESSOAS QUE PASSAM POR SOFRIMENTO E CONSEGUEM PROSPERAR A PARTIR DAS DIFICULDADES APRESENTAM ALGUMAS CARACTERÍSTICAS QUE VALE A PENA SER LEMBRADAS:

1. **Abertura para novas experiências**
2. **Desenvolvimento de novos interesses e objetivos de vida**
3. **Apreciação e valorização da vida**
4. **Relação familiar e interpessoal permeada por gratidão**

Geralmente, as pessoas que conseguem **prosperar a partir das dificuldades** apresentam **cinco fatores :** abertura para novas experiências, desenvolvimento de novos interesses e objetivos de vida; apreciação e valorização da vida; melhor relação familiar e interpessoal permeada por gratidão, bondade e amor; desenvolvimento espiritual, resgate da religiosidade e espiritualidade no dia-a-dia e descoberta de força e recursos pessoais para superação de adversidade, coragem, honestidade e perseverança.

Os estudos concluem que o crescimento pós-trauma se relaciona com o fortalecimento do caráter e da generosidade e esses achados são também observados como preditivos de um estilo de vida saudável em estudos populacionais sobre bem-estar e felicidade. O que geralmente move essas pessoas?

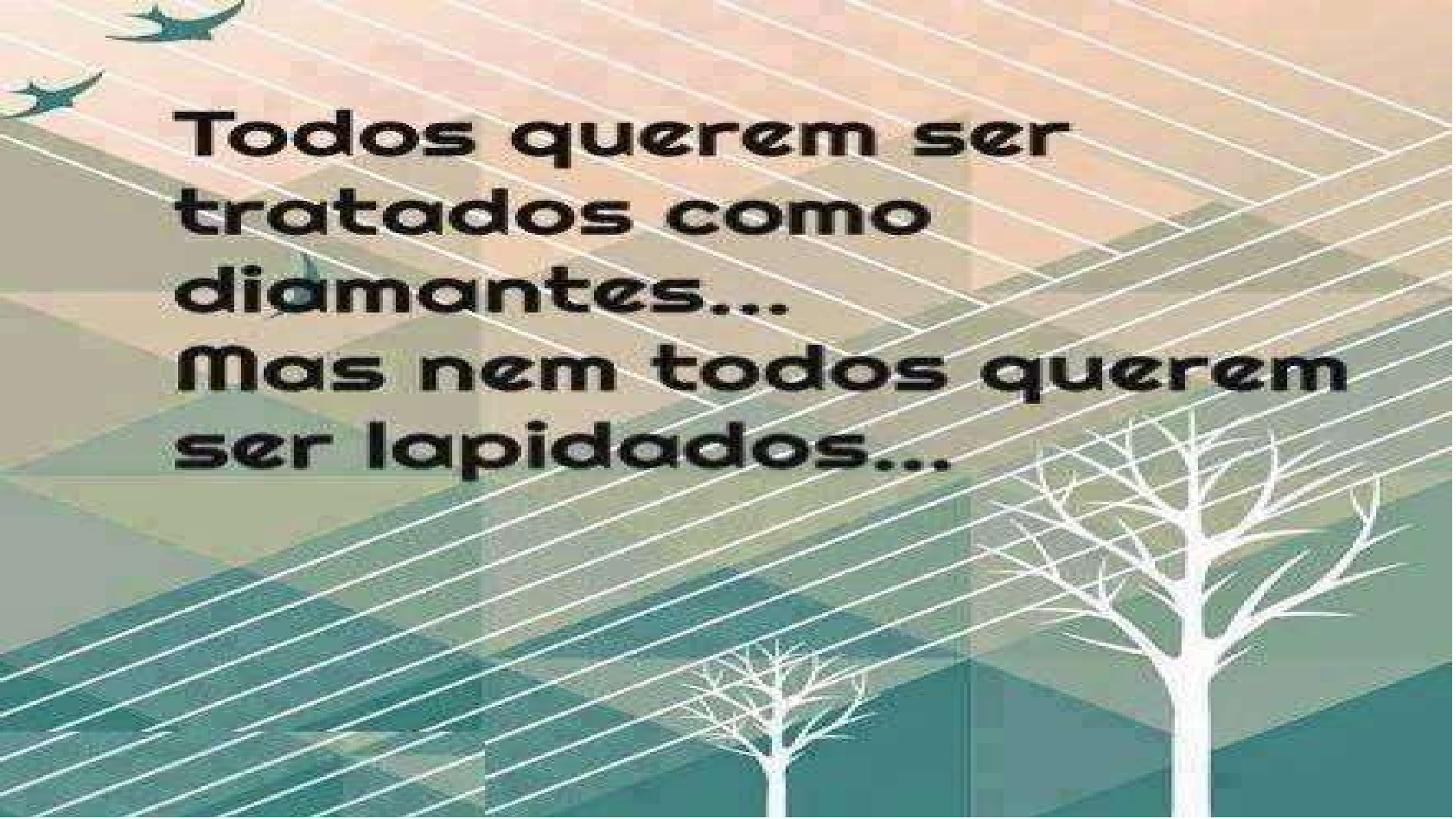
Estudos sobre **resiliência** mostraram que **três são os diferenciais** das pessoas que superam mais facilmente suas dificuldades, assim como seus traumas:
- auto diretividade (confiança em seus recursos pessoais);
- cooperação (visão que envolve o bem do entorno, e não apenas o benefício pessoal);
- autotranscedência (prática da espiritualidade e religiosidade).

Contudo, devo esclarecer que a resiliência não é uma característica rígida ou fechada que simplesmente o indivíduo apresenta ou não. Ao contrário, a resiliência se relaciona com permeabilidade e aprendizado. A psicoterapia especializada tem ajudado muitas pessoas que atravessam dificuldades severas ou apresentam respostas pós-traumáticas a desenvolverem traços de resiliência para a construção do alicerce e pavimento de seus caminhos de superação. Em geral, elas conseguem exercer influência sobre quem convive com elas?

Certamente. Costumo dizer aos meus pacientes que a relação com o entorno é uma via de mão dupla. Podemos tanto receber as influências de episódios inesperados, dolorosos e adversos, como também podemos influenciar o entorno e as pessoas com as quais convivemos.

A população geral é afetada pelas características traumatogênicas do mundo contemporâneo com a difusão da impotência, fragmentação das funções parentais, solidão, comprometimento da capacidade empática, tendência ao individualismo, incremento da rivalidade em detrimento da solidariedade, desamparo e crise de valores.

Alguns desses fatores podem causar micro traumas e resíduos cumulativos ao longo do tempo, desencadeadores de sintomas tais como aqueles causados por grandes eventos traumáticos. A despeito das influências ansiógenas, (*) estudos epidemiológicos revelam que a maioria de nós sofreu ou sofrerá um ou mais eventos potencialmente traumáticos. Em torno de 10% da população geral apresenta Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) e 30%, TEPT parcial, enquanto grupos de risco podem apresentar prevalência do transtorno entre 52% e 87%.


Todos querem ser
tratados como
diamantes...
Mas nem todos querem
ser lapidados...