

BRUNA BARBOSA



# Resiliência

Inteligência emocional em  
tempos de adversidade



*Bruna Barbosa*  
PSICÓLOGA - COACH

## 1) Introdução

Neste livro, quero compartilhar algumas estratégias para que você possa desenvolver a resiliência.

Atualmente parece que estamos perseguindo a felicidade, somos muito reativos ao sofrimento. Procuramos atalhos fáceis como "se você fizer isso, você vai alcançar a felicidade", mas felicidade não é isso, nós só podemos consegui-la quando superamos grandes desafios nas nossas vidas, quando focamos a nossa atenção nas pequenas coisas boas que temos e quando aceitamos o direito ao erro e à imperfeição.

Claro que não procuramos o sofrimento, mas todos nós sofremos por algo de tempos em tempos, a vida muitas vezes é complexa, nos faz enfrentar batalhas na família, com os filhos, no trabalho, com a saúde, com a perda de alguém ou uma perda econômica, sempre estamos passando por uma situação que nos causa algum tipo de sofrimento ou desconforto. Ser resiliente é fundamental na vida, a forma como lidamos com essas batalhas marcará o que chamamos de felicidade.

Pela minha experiência e conhecimento entendo a resiliência como:

### **Resiliência = Inteligência Emocional + Autoestima x Vontade**

Quando o sofrimento é inevitável, a nossa responsabilidade não é mudar a situação, somos responsáveis por nossa forma de responder a essa circunstância. Nessa hora, a inteligência emocional é uma ferramenta fundamental: entender os nossos recursos, identificar como interpretamos as situações, superar as frustrações e administrar as nossas emoções para responder da melhor forma possível à situação é a base da resiliência. Além disso, a inteligência emocional direciona a nossa atenção para o que é relevante para a resolução de problemas, nos permite adotar diferentes pontos de vista, múltiplas perspectivas sobre os problemas, facilitando nossa adaptação às circunstâncias.

Além disso, a pessoa resiliente precisa se sentir capaz de enfrentar a situação difícil que está vivendo. Se a autoestima estiver baixa, provavelmente terá menos capacidade de superar as dificuldades. Tanto que alguns estudos dizem que uma pessoa com autoestima elevada tem maior probabilidade de ser resiliente.

Porém, se não tivermos vontade, se não aprendermos a persistir apesar das dificuldades, manter a determinação apesar dos problemas e adiar as recompensas, não seremos pessoas resilientes.

Resumindo, resistir ao inevitável não fará o problema desaparecer, se estivermos lutando contra ele, buscando uma vida sem desafios e fugindo das frustrações, seremos eternamente insatisfeitos. A felicidade consiste em se conectar com as coisas boas que te acontecem todos os dias e que você consiga lidar com as batalhas da melhor forma possível. É possível estar vivendo uma batalha que causa sofrimento e ser feliz. Temos que entender que não existe felicidade absoluta.

A resiliência é a bagagem da sabedoria, do crescimento e da transformação. Não seremos mais os mesmos, seremos melhores. É o dom de ter cruzado o caminho e aprendido com ele. Sendo resilientes, crescemos com a adversidade.

A falta de informação sobre o assunto pode impedir que as pessoas que estão passando por um desafio ou que sofreram trauma, implementem as estratégias e atitudes necessárias para superar essas dificuldades da melhor maneira possível. A ajuda de um profissional pode te ajudar nesse caminho de superação.