

Resiliência

“O problema não é o problema.
O problema é sua atitude com relação ao problema.”
(Kelly Young)

Hoje, a tristeza me visitou. Tocou a campainha, subiu as escadas, bateu à porta e entrou. Não ofereci resistência. Houve um tempo em que eu fazia o impossível para evitá-la adentrar os meus domínios. E quando isso acontecia, discutíamos demoradamente. Era uma experiência desgastante. Aprendi que o melhor a fazer é deixá-la seguir seu curso. Agora, sequer dialogamos. Ela entra, senta-se na sala de estar, sirvo-lhe uma bebida qualquer, apresento-lhe a televisão e a esqueço! Quando me dou por conta, o recinto está vazio. Ela partiu, sem arroubos e sem deixar rastros. Cumpru sua missão sem afetar minha vida.

Hoje, a doença também me visitou. Mas esta tem outros métodos. E outros propósitos. Chegou sem pedir licença, invadindo o ambiente. Instalou-se em minha garganta e foi ter com minhas amígdalas. A prescrição é sempre a mesma: amoxicilina e paracetamol. Faço uso destes medicamentos e sinto-me absolutamente prostrado. Acho que é por isso que os chamam de *antibióticos*. Porque são contra a vida. Não apenas a vida de bactérias e vírus, mas toda e qualquer vida...

Hoje, problemas do passado também me visitaram. Não vieram pelo telefone porque palavras pronunciadas ativam as emoções apenas no momento e depois perdem-se, difusas, levadas pela brisa. Vieram pelo correio, impressos em papel e letras de baixa qualidade, anunciando sua perenidade, sua condição de fantasmas eternos até que sejam exorcizados.

Diante deste quadro, não há como deixar de sentir-se apequenado nestes momentos. O mundo ao redor parece conspirar contra o bem, a estabilidade e o equilíbrio que tanto se persegue. O desânimo comparece estampado em ombros arqueados e olhos sem brilho, que pedem para derramar lágrimas de alívio. Então, choro. E o faço porque Maurice Druon ensinou-me, através de seu inocente Tistu, que se você não chora, as lágrimas endurecem no peito e o coração fica duro.

Limão e Limonada

As Ciências Humanas estão sempre tomando emprestado das Exatas, termos e conceitos. A última novidade vem da Física e atende pelo nome de *resiliência*. Significa resistência ao choque ou a propriedade pela qual a energia potencial armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão incidente sobre o mesmo.

Em Humanas, a resiliência passou a designar a capacidade de se resistir flexivelmente à adversidade, utilizando-a para o desenvolvimento pessoal, profissional e social. Traduzindo isso através de um dito popular, é fazer de cada limão, ou seja, de cada contrariedade que a vida nos apresenta, uma limonada, saborosa, refrescante e agradável.

Aprendi que não adianta brigar com problemas. É preciso enfrentá-los para não ser destruído por eles, resolvendo-os. E rapidamente, de maneira certa ou errada. Problemas são como bebês, só crescem se forem alimentados. Muitos deles resolvem-se por si mesmos. Mas quando você os soluciona de forma inadequada eles voltam, dão-lhe uma rasteira e, aí sim, você os anula corretamente. A felicidade, pontuou Michael Jansen, não é a ausência de problemas. A ausência de problemas é o tédio. A felicidade são grandes problemas bem administrados.

Aprendi a combater as doenças. As do corpo e as da mente. Percebê-las, identificá-las, respeitá-las e aniquilá-las. Muitas decorrem não do que nos falta, mas do mal uso que fazemos do que temos. E a velocidade é tudo neste combate. Agir rápido é a palavra de ordem. Melhor do que ser preventivo é ser preditivo.

Aprendi a aceitar a tristeza. Não o ano todo, mas apenas um dia, à luz dos ensinamentos de Victor Hugo. O poeta dizia que “tristeza não tem fim, felicidade, sim”. Porém, discordo. Penso que os dois são finitos. E cíclicos. O segredo é contemplar as pequenas alegrias ao invés de aguardar a grande felicidade. Uma alegria destrói 100 tristezas...

Modismo ou não, tornei-me resiliente. A palavra em si pode cair no ostracismo, mas terá servido para ilustrar minha atitude cultivada ao longo dos anos diante das dificuldades, impostas ou auto-impostas, que enfrentei pelo caminho, transformando desânimo em persistência, descrédito em esperança, obstáculos em oportunidades, tristeza em alegria.

Nós apreciamos o calor porque já sentimos o frio. Apreciamos a luz porque já estivemos no escuro. Apreciamos a saúde porque já fomos enfermos. Podemos, pois, experimentar a felicidade porque já conhecemos a tristeza.

Olhe para o céu, agora! Se é dia, o Sol brilha e aquece. Se é noite, a Lua ilumina e abraça. E assim será novamente amanhã. E assim é feita a Vida.

Tom Coelho
05/09/2003

Tom Coelho, com graduação em Economia pela FEA/USP, Publicidade pela ESPM/SP e especialização em Marketing pela MMS/SP e em Qualidade de Vida no Trabalho pela FIA/USP, é empresário, consultor, escritor e palestrante, Diretor da Infinity Consulting, Diretor do Simb/Abrinq e Membro Executivo do NJE/Fiesp. Contatos através do e-mail tomcoelho@tomcoelho.com.br. Visite www.tomcoelho.com.br.