

Adapte-se e transforme sua vida: cinco dicas para cultivar a resiliência na vida pessoal quanto profissional

Especialista em desenvolvimento do potencial humano Gaya Machado explica como cultivar um estado de espírito resiliente para superar obstáculos pessoais e profissionais.

12/09/2016 16:28:57

Vivemos em épocas turbulentas na economia e na política do país. Em nossa vida pessoal, também não estamos imunes às mudanças e transformações que, muitas vezes, nos pegam desprecebidos e nos levam em direção a caminhos que jamais imaginaríamos trilhar.

Mas como agir diante dos imprevistos da vida? Para a especialista em desenvolvimento do potencial humano Gaya Machado, para superar os momentos de provações é fundamental cultivarmos um estado de espírito resiliente: “Em engenharia “resiliência” se refere, em geral, ao grau em que uma estrutura, como uma ponte ou um prédio, consegue retornar ao seu estado natural após uma perturbação. Na área de gerenciamento de emergências o termo está relacionado com a rapidez com que sistemas críticos podem ser restaurados após um terremoto ou uma enchente, por exemplo. Em desenvolvimento humano, usamos o termo “resiliência” para descrever a capacidade que uma pessoa tem de absorver um trauma de maneira eficaz e se recuperar de mudanças, adaptando-se a elas”, explica.

Gaya Machado reforça que ser resiliente é fundamental em todas as áreas da nossa vida. Em algumas questões, podemos atuar na prevenção de problemas, mas em grande parte delas, as mudanças estão além da nossa zona de influência e nos atingem, quer queiramos, quer não. Nestas horas, é fundamental ser resiliente para compreender que não podemos evitar as “ondas” de mudanças, mas podemos aprender a “construir barcos melhores”: “O que isso significa? Que podemos e devemos projetar e reprojetar nossas vidas e carreiras para que saibamos absorver melhor as transformações e rupturas inevitáveis e tenhamos mais opções de ação – no sentido consciente e atuante de escolha de como agir – e não de reação – quando não pensamos e apenas reagimos às situações e fatos”, diz.

Mas é preciso diferenciar a resiliência do conformismo. Uma pessoa conformada aceita qualquer coisa sem refletir ou agir, já o resiliente, entende que não é possível ter controle sobre o que nos acontece, mas está em nossas mãos escolher como agir em cada uma das situações imprevistas

que a vida nos apresenta.

Para aqueles que desejam, na prática, tornarem-se pessoas mais resilientes, Gaya Machado traz cinco dicas para cultivar a resiliência, tanto na vida pessoal quanto profissional:

1. Acredite que a provação promove superação: precisamos eliminar o mito de que nascemos prontos. Quando tudo vai bem na vida, temos uma tendência natural ao conformismo. Já quando surgem os obstáculos, nos movemos a superá-los e isso nos ajuda a evoluir, desenvolver novas habilidades e ampliar nossos limites. Estamos em plena época de Paralimpíadas e quantos exemplos de superação estamos conhecendo a cada dia! Pessoas que não se deixaram abater por limitações físicas e buscam, a cada dia, a superação.

2. Amplie seu senso de visão: temos a tendência de olhar para nossa vida apenas a curto prazo, prestando atenção apenas nos impactos imediatos do que nos acontece. Mas é preciso ampliar nosso senso de visão. Quando olhamos a médio e longo prazo para algo que, em uma impressão imediata parece negativo, podemos perceber que o que hoje parece provação, pode ser, na verdade, a mudança de rumo que nossa vida precisava para ir mais além. Steve Jobs contava que só pôde ser quem se tornou porque a vida o quebrou inúmeras vezes – não pôde concluir a faculdade, foi demitido da própria empresa... Todos os obstáculos foram a mola propulsora para leva-lo mais além!

3. Ajuste as velas: os momentos de mudanças são grandes oportunidades para revermos nossos planos e ajustarmos a rota para alcançarmos nossos objetivos. Nestas horas, temos a oportunidade de encontrar maneiras mais simples e eficazes de chegarmos a lugares que, de outra maneira, demoraríamos muito mais para alcançar. O pensador e filósofo chinês, Confúcio, disse que você não pode mudar o vento, mas pode ajustar as velas do barco para chegar onde quer.

4. Assuma uma atitude de coragem frente à vida: muitas pessoas acreditam que ter coragem significa ausência de medo, mas a origem da palavra nos mostra que seu significado é exatamente o oposto disso. Coragem vem de COR – coração e AGE – agir, ou seja, agir com o coração a despeito do medo. Muitas situações da nossa vida nos deixarão com receio, mas podemos, ainda assim agir com o coração e enfrentar o medo em busca de nossos objetivos e de algo maior.

5. Não se deixe abater pelas circunstâncias: pesquisas dão conta de que o nosso estado geral de felicidade é impactado em apenas 10% pelas coisas que nos acontecem, as circunstâncias, 50% deste total é guiado por nossa genética e 40% é escolha individual de cada um. Isso significa que você, através de seus pensamentos e atitudes, tem o poder de decidir se será ou não feliz. Portanto, aja hoje para construir o seu futuro, alimente emoções positivas em relação a ele e fique tranquilo de que, as coisas que te acontecem, ainda que não saiam como você gostaria, impactam em apenas 10% no seu índice de felicidade. É você quem escolhe ser feliz!

Sobre Gaya Machado:

É Palestrante e Treinadora Comportamental especialista em Psicologia Positiva, MBA em Desenvolvimento do Potencial Humano e Coaching.

Recentemente representou o Brasil no 5º Encuentro de Felicidad, maior encontro sobre Ciência da Felicidade da América Latina, realizado no Chile no mês de abril.

Doutoranda em Psicologia e Mestre em Comunicação. É coautora de cinco livros; palestrante em congressos nacionais e internacionais e professora universitária.

Fundadora do projeto Coisas de Gaya e da Academia de Desenvolvimento Humano Transforma.