

# Resiliência

por Tom Coelho em TomCoelho.com.br

*“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 pouco adianta brigar com problemas. É preciso enfrentá-los para não ser destruído por eles, resolvendo-os. E com rapidez, de maneira certa ou errada. Problemas são como bebês, só crescem se alimentados. Muitos se resolvem por si mesmos. Mas quando você os soluciona de forma inadequada, eles voltam, dão-lhe uma rasteira e, aí sim, você os anula com correção. 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 menos do que nos falta e mais do mau 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 em vez de aguardar a grande felicidade. Uma alegria destrói cem 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 autoimpostas 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. Admiramos a luz porque já estivemos no escuro. Contemplamos 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.