

Resiliência emocional

Os novos 10 traços de pessoas emocionalmente resilientes

A pesquisa analisa como suportamos o estresse e crescemos com o trauma.

1. Elas se auto-regulam e estabelecem limites.

Pessoas resilientes entendem que existe uma separação entre quem elas são e a causa de seu sofrimento temporário. Uma experiência estressante ou traumática pode desempenhar um papel em sua história, mas não ultrapassa sua identidade permanente. Eles regulam sua resposta emocional ao estresse e praticam a aceitação do que podem e não podem mudar sobre a situação.

Segundo a pesquisadora de resiliência Sherry Hamby, "a autorregulação é a capacidade de manter o controle emocional, cognitivo e comportamental, mesmo em momentos de estresse. É a capacidade de experimentar e lidar com os sentimentos sem ficar sobrecarregado. Envolve também a capacidade de fazer boas escolhas mesmo quando as tensões são altas".

A escritora de psicologia Maria Konnikova escreve que "a pesquisa de Martin Seligman, psicólogo da Universidade da Pensilvânia que foi pioneiro em grande parte do campo da psicologia positiva ... descobriu que treinar pessoas para mudar seus estilos explicativos de internos para externos ("Eventos ruins não são minha culpa"), do global para o específico ("Essa é uma coisa estreita em vez de uma indicação massiva de que algo está errado na minha vida") e de permanente para impermanente ("eu posso mudar a situação, em vez de presumir que é fixa") tornou-os mais psicologicamente bem-sucedidos e menos propensos à depressão".

2. Elas mantêm boa companhia.

Pessoas resilientes tendem a procurar e cercar-se de outras pessoas resilientes quando há necessidade de apoio. Esses apoiadores são nossos modelos - uma fonte de aprendizado e inspiração para como eles lidam com o que a vida faz deles. O apoio social e o senso de comunidade consistentemente aparecem na pesquisa como um dos principais fatores de resiliência. Como o Dr. Romeo Vitelli nos diz: "Para pessoas sem esse tipo de apoio, a solidão pode frequentemente contribuir para as consequências emocionais do trauma e tornar a recuperação muito mais difícil".

3. Elas cultivam a autoconsciência.

Ser "propositadamente ignorante" pode nos ajudar a suportar dia ruim, mas não é uma estratégia de longo prazo muito sensata. A autoconsciência nos ajuda a entrar em contato com nossas necessidades psicológicas e fisiológicas - sabendo o que precisamos, o que não precisamos e quando é hora de buscar ajuda extra. Os autoconscientes são bons em ouvir as sugestões sutis que o corpo e o humor estão enviando. Eles entendem quando e onde estão mantendo o estresse em seu corpo e quando podem precisar de uma reformulação de suas reações atuais a um estressor ou trauma.

No outro extremo do espectro psicológico, as pessoas podem se apegar a uma confiança excessiva em explicações científicas ou a um senso rígido de necessidade de permanecer fortes o tempo todo. A falta de flexibilidade psicológica e vulnerabilidade pode nos tornar glaciais emocionais - sempre tentando ser inteligentes e fortes para permanecer à tona, mas propensos a grandes fraturas por estresse quando experimentamos uma mudança inesperada em nosso ambiente.

4. Elas praticam aceitação.

A dor é dolorosa, o estresse é estressante e a cura leva tempo. Quando estamos nisso, queremos que a dor desapareça. Quando estamos fora, queremos tirar a dor daqueles que vemos sofrendo. No entanto, as pessoas resilientes entendem que

estresse e a dor fazem parte do fluxo e refluxo da vida. Por mais difícil que seja no momento, é melhor aceitar a verdade da dor do que ignorá-la, reprimi-la ou negá-la. Aceitação não é desistir e deixar o estresse assumir; Trata-se de testemunhar e experimentar toda a gama de emoções, confiando que nos recuperaremos e absorvendo lições ao longo do caminho.

5. Elas estão dispostas a se sentar no espaço do não-julgamento e não-saber.

Somos mestres do julgamento. Há um comentarista constante em nossa cabeça transmitindo um editorial sobre tudo o que encontramos: Isso é feio. Isso é estúpido. Essa pessoa estava me olhando engraçado. Fulano de tal me odeia. A vida é uma droga. Eu não sou bom o suficiente. Somos também mestres da distração. Telefones inteligentes, televisão, comer em excesso, abusar de drogas, comportamentos de risco, fofocas, etc., são distrações temporárias do sofrimento criado por estressores externos e nosso comentarista interno. Existe agora um grande corpo de pesquisas indicando que a atenção plena - parte da qual é estar na presença do momento sem sucumbir a distrações doentias, e parte da qual não está atribuindo julgamento a tudo que encontramos - aumenta nosso bem-estar psicológico e físico. É preciso prática, mas não requer nada além de disposição. Não é necessário se inscrever para as aulas, comprar equipamentos especiais, baixar aplicativos ou viajar para um local específico para meditar ou fazer uma abordagem mais atenta às nossas vidas diárias.

6. Elas procuram por significado.

Nosso kit de ferramentas de resiliência se fortalece quando experimentamos oportunidades de crescimento e aprendizado como resultado de eventos estressantes ou traumáticos. De acordo com Grych, Hamby e o modelo de portfólio de resiliência de Banyard:

"Crescimento pós-traumático refere-se a derivar significados de experiências altamente estressantes que levam a mudanças positivas nas visões de si, do mundo e / ou relacionamentos (Tedeschi & Calhoun, 2004). Enquanto a resiliência é conceituada como manter a saúde psicológica apesar da exposição à violência, o crescimento pós-traumático é um resultado saudável que ocorre porque o indivíduo experimentou um evento estressante".

O que é construir significado? Para alguns, o significado pode ser um senso de propósito recém-descoberto ou fortalecido ou uma priorização do que é mais importante em suas vidas. Talvez sobreviver à violência ou ao trauma lhes dê uma razão para viver, uma afirmação da missão de sua vida, ou um senso de como eles querem passar seu legado para a próxima geração. Para outros, pode ser um chamado espiritual ou a percepção de que eles podem transformar seu sofrimento em oportunidades de liderança ou de ensino.

7. Elas têm um menu de hábitos de autocuidado.

As pessoas resilientes têm uma lista de hábitos positivos que as sustentam quando mais precisam. Todos nós podemos nos tornar observadores de autocuidado em nossa vida - notando aquelas coisas que recarregam nossas baterias e enchem nossa xícara. A Dra. Karen Horneffer-Ginter, autora de Full Cup, Thirsty Spirit, compartilha 25 idéias que alimentam a alma, tais como buscar intencionalmente boas notícias e o ato apoiado pela pesquisa de se conectar com a natureza. Mas não é suficiente conhecer nossos hábitos de autocuidado, devemos intencionalmente criar tempo para eles. Talvez isso signifique iniciar uma prática diária, como exercitar, meditar ou manter um diário de gratidão.

Falando em escrever. Quando estamos no meio de estresse e sobrecarga, nossos pensamentos podem girar com velocidade e desconexão vertiginosas. Podemos encontrar indulto tirando os pensamentos da cabeça e no papel. Como o Dr. James Pennebaker escreveu em seu livro Writing to Heal, "As pessoas que se envolvem com a escrita expressiva relatam sentir-se mais felizes e menos negativas do que antes de escrever. Da mesma forma, relatos de sintomas depressivos, ruminação e ansiedade geral tendem a cair nas semanas e meses depois de escrever sobre transtornos emocionais".

Escrever, escrever no diário e falar sobre nossas emoções é um reflexo do nosso atual estado de ser. Ver nossas palavras no papel ou ouvi-las em voz alta nos permite testemunhar como estamos lidando com o estresse ou com o trauma.

8. Elas praticam uma visão de mundo otimista.

Repare que eu não disse que elas possuem inerentemente uma visão de mundo otimista. Dr. Seligman aponta em seu livro, *Authentic Happiness*, que não precisamos ser naturalmente otimistas para praticar uma visão de mundo otimista. Para muitos de nós, autor incluído, isso requer prática. Podemos pegar nosso pessimismo no ato e dizer: "Não, não é quem eu sou ou quem eu quero ser. O que é uma maneira alternativa de ver isso?"

Então, o que é uma visão de mundo otimista? Pense na pessoa mais otimista da sua vida. Aposto que nem sempre estão sorrindo ou carregando pompons como a pequena líder de torcida da vida, mas eles provavelmente têm um certo entusiasmo pela vida e são guiados por um conjunto de princípios otimistas e valores fortes. Talvez eles acreditem que as pessoas são inerentemente boas, que as coisas geralmente funcionam no final, ou que há um poder maior olhando para elas. Talvez eles se recusem a aceitar que são vítimas de suas circunstâncias e se concentrem no que eles têm o poder de mudar.

9. Elas criam finais alternativos.

Não podemos confiar em uma bola de cristal para prever nosso futuro, mas podemos nos treinar para perguntar quais partes de nossa história atual são permanentes e quais podem mudar no futuro. Essa situação pode ser vista de uma maneira diferente que eu não estive considerando? Posso imaginar um final alternativo para essa situação? Isso nos ajuda a manter uma compreensão realista de que a situação atual está sendo influenciada por nossa interpretação atual. Nossas interpretações de nossas histórias sempre mudarão à medida que crescemos e amadurecemos. Saber que a interpretação de hoje pode e vai mudar nos dá a fé e a esperança de que as coisas possam melhorar amanhã.

10. No entanto, elas também saem para de remoer finais.

Em tempos de estresse, tentamos entender nosso sofrimento. Porque é que isto me aconteceu? Eu mereço isso? Quem fez isso comigo? Por que estou sendo punido? Por que a vida é tão injusta? Nossas respostas a essas perguntas criam uma narrativa que podemos acreditar e nos apegar ou testemunhar e deixar flutuar como nuvens no céu. Ao praticar o último, é muito menos provável que nós criemos histórias que não são baseadas na realidade - as pequenas ficções que exacerbam nossos problemas. Pessoas resilientes testemunham a fiabilidade de si mesmas e saem de si mesmas. Eles direcionam suas energias mentais e físicas para outros lugares, como cuidar de outras pessoas ou se envolver em seu trabalho ou hobby.

De acordo com este artigo da Harvard Business Review, a resiliência dentro de nossas vidas profissionais é aumentada com pausas para a recuperação mental. "Se você está tentando construir resiliência no trabalho, precisa de períodos adequados de recuperação interna e externa. Como os pesquisadores Zijlstra, Cropley e Rydstedt escreveram em seu artigo de 2014:" Recuperação interna refere-se aos períodos mais curtos de relaxamento que ocorrem dentro dos quadros da jornada de trabalho ou do trabalho na forma de pausas curtas programadas ou não programadas, mudando a atenção ou mudando para outras tarefas de trabalho quando os recursos mentais ou físicos necessários para a tarefa inicial estão temporariamente esgotados ou esgotados. lugar fora do trabalho - por exemplo, no tempo livre entre os dias úteis, nos fins de semana, feriados ou férias. [...] A própria falta de um período de recuperação está dramaticamente atrasando nossa capacidade coletiva de ser resiliente e bem-sucedida. que há uma correlação direta entre falta de recuperação e aumento da incidência de problemas de saúde e segurança".

Traduzido e extraído do site [psychologytoday](https://www.psychologytoday.com/intl/blog/design-your-path/201812/the-new-10-traits-emotionally-resilient-people) (<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/design-your-path/201812/the-new-10-traits-emotionally-resilient-people>).

[Livro - Um Sentido Para a Vida - Viktor E. Frankl](https://www.amazon.com/Sentido-Para-Vida-Portuguese-Brasil/dp/8598239356) (<https://www.amazon.com/Sentido-Para-Vida-Portuguese-Brasil/dp/8598239356>).