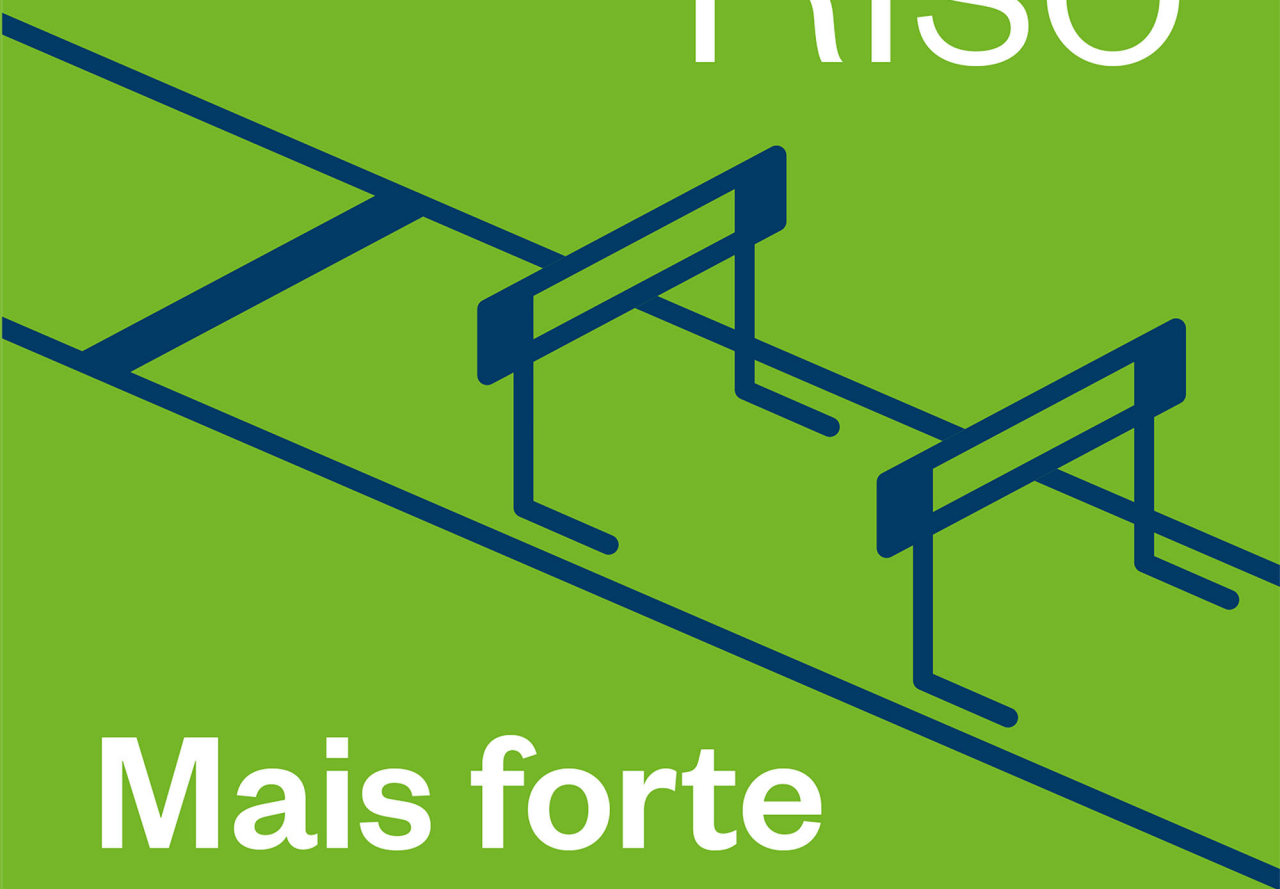


Walter Riso



Mais forte que a adversidade

Como enfrentar os acontecimentos
estressantes, aprender com eles
e sair fortalecido

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

academia

Walter Riso

Mais forte que a adversidade

Como enfrentar os acontecimentos
estressantes, aprender com eles
e sair fortalecido

Tradução
Sandra Martha Dolinsky

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Walter Riso, 2020

c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria

www.schavelzongraham.com

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026

Copyright da tradução © Sandra Martha Dolinsky, 2025

Todos os direitos reservados.

Título original: *Más fuerte que la adversidad: Cómo afrontar los acontecimientos estresantes, aprender de ellos y salir fortalecido*

Preparação: Fernanda Guerriero Antunes

Revisão: Mariana Rimoli e Paula Hercy Cardoso Craveiro

Projeto gráfico e diagramação: Márcia Matos

Ilustrações: Diego Martínez García

Capa e imagem de capa: Estúdio Insólito

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Riso, Walter

Mais forte que a adversidade : como enfrentar os acontecimentos estressantes, aprender com eles e sair fortalecido/ Walter Riso ; tradução de Sandra Martha Dolinsky. -- São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
192 p.

Bibliografia

ISBN 978-85-422-3968-3

Título original: *Más fuerte que la adversidad*

1. Desenvolvimento pessoal 2. Psicologia 3. Resiliência

I. Título II. Dolinsky, Sandra Martha

25-4989

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal

Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo e outras fontes controladas

2026

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar

01415-002 – Consolação – São Paulo-SP

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

**Acreditamos
nos livros**

Este livro foi composto em BB Casual Pro e impresso pela Gráfica Santa Marta para a Editora Planeta do Brasil em dezembro de 2025.

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Sumário

INTRODUÇÃO	13
O guerreiro interior e o anjo da guarda	13
O vírus, a lentidão e o estresse	16
Tentar, tentar e tentar mais uma vez	17
<i>E se você tiver mais força do que imagina?</i>	21
O que você encontrará neste livro	23
 1. A PERSONALIDADE RESISTENTE:	
CALEJAR-SE E COLOCAR-SE À PROVA	27
Uma experiência pessoal no confinamento	27
O lago sereno ou o rio que deságua turbulento?	30
A vitória está em tentar com todas as suas forças	33
Um fator fundamental diante da adversidade:	
sentir e acreditar que você é capaz	36
<i>Um guia para construir autoeficácia</i>	38

A personalidade resistente	41
<i>A dimensão do compromisso: envolver-se com as coisas, as pessoas e os eventos</i>	41
<i>A dimensão do controle: ter a convicção de que é possível influenciar o curso dos acontecimentos</i>	42
<i>A dimensão do desafio: entender que as mudanças são uma oportunidade para o crescimento e uma maneira de provar do que somos capazes</i>	44
2. A INCERTEZA:	
O COMBUSTÍVEL DA ANSIEDADE	49
Medo e ansiedade	49
<i>Algumas coisas que você não deve fazer para “acalmar” sua ansiedade</i>	52
O fenômeno da espera	54
O futuro incerto nos momentos difíceis	57
Diferenciar possibilidade de probabilidade	61
Enfrentar as antecipações catastróficas	63
<i>A técnica do mau adivinhador</i>	64
Aceitar o pior que possa acontecer	66
Diferenciar o que depende e o que não depende de você	69
<i>Por que o incontrolável, às vezes, não nos paralisa e sentimos que devemos agir, mesmo sem ganhar?</i>	72
Os cães rebeldes	74
Que mal o confinamento causa?	77

3. RAIVA E TRISTEZA: O QUE APRENDER COM ELAS E COMO GERENCIÁ-LAS EM SITUAÇÕES DE ADVERSIDADE	81
A emoção da raiva diante da adversidade	82
<i>Entender a raiva</i>	82
<i>Superar os obstáculos que nos impedem de alcançar uma meta</i>	83
<i>Sentir-se preso e perder a liberdade</i>	84
<i>Autoafirmação e defesa diante dos ataques</i>	86
<i>Algumas sugestões para administrar a raiva</i>	88
A emoção da tristeza diante da adversidade	90
<i>Entender a tristeza</i>	90
<i>Aprender a diferenciar tristeza de depressão</i>	92
<i>É possível viver o luto tardiamente?</i>	94
<i>Algumas sugestões para administrar a tristeza</i>	96
 4. O DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL HUMANO NA ADVERSIDADE	 101
Quatro ensinamentos do sofrimento construtivo	101
<i>Primeiro ensinamento: quando o sofrimento alerta que um processo mental negativo está bloqueando o funcionamento normal da mente</i>	102
<i>Segundo ensinamento: quando o sofrimento adquire um significado vital</i>	104
<i>Terceiro ensinamento: quando o sofrimento está a serviço de uma meta</i>	106

<i>Quarto ensinamento: quando o sofrimento fortalece a compaixão e a empatia</i>	108
O apoio afetivo como um fator de proteção	110
<i>Amo muito você</i>	111
<i>Afeto virtual</i>	112
<i>O amor pode mais que o medo</i>	114
<i>Sem afeto ficamos deprimidos, mesmo que isso não agrade às pessoas que vivem encapsuladas</i>	116
<i>Alguns comentários sobre o contato físico</i>	119
O crescimento pós-traumático	121
<i>Um caso de crescimento pós-traumático depois de um sequestro</i>	124
<i>Kintsukuroi: a arte de reconstruir o que se quebrou para que seja mais valioso que um original</i>	127
<i>Um caso no qual o kintsukuroi se mistura com a psicologia cognitiva</i>	130
5. NÃO ENGULA HISTORINHAS: QUANDO A INFORMAÇÃO CONFUNDE E ESTRESSA	133
Como a ambiguidade e a contradição na comunicação afetam sua saúde	133
Aqueles que buscam e aqueles que evitam a informação: de que lado você está?	137
A mentira não é um ponto de vista	140
Rumo a um pensamento crítico	142

6. QUANDO A ADVERSIDADE SACODE NOSSOS PARADIGMAS E VALORES	149
Aproveitar a vida de outra maneira	153
<i>Adaptação hedônica: quando nos acostumamos ao prazer</i>	153
<i>Cada dia “como se fosse o último” (ou como se fosse o primeiro)</i>	154
<i>A maldita procrastinação</i>	155
Somos mais vulneráveis como espécie do que acreditávamos?	156
<i>A angústia pela sobrevivência</i>	157
O consumismo e a filosofia do descartável em épocas difíceis	159
Famílias de fim de semana	162
Seguiremos acelerados ou modificaremos nossa percepção do tempo?	165
A importância da responsabilidade pessoal	169
<i>Podemos aprender a ser mais solidários?</i>	169
<i>Podemos ter mais autodisciplina ou autocontrole?</i>	172
EPÍLOGO	177
BIBLIOGRAFIA	187

1

A personalidade resistente: calejar-se e colocar-se à prova

UMA EXPERIÊNCIA PESSOAL NO CONFINAMENTO

Durante o período de quarentena, também fui confrontado por uma experiência pessoal. Minha esposa, depois de fazer um movimento errado, teve uma hérnia de disco e precisou ficar de repouso, uma vez que ela mal podia se mexer por causa da intensa dor que sentia. Estávamos apenas os dois em um pequeno apartamento em Barcelona, e eu assumi todas as tarefas do lar e do cuidado dela. Além disso, eu estava na etapa final de um livro (a mais difícil, do meu ponto de vista), o que exigia de mim concentração e dedicação quase exclusivas, especialmente porque havia um prazo de entrega combinado. Durante um tempo, tentei equilibrar meus novos papéis com a escrita, mas isso acabou se demonstrando uma tarefa árdua. No início, eu me queixava comigo e dizia a mim mesmo que não iria conseguir. Aquilo me parecia impossível.

Essa situação durou pouco mais de três semanas. Eu não parava de dizer a mim mesmo: “Casa de ferreiro, espeto de pau”. Minha mente estava atenta para que minha esposa se recuperasse bem, mas sempre vinha a ideia de que talvez eu não fosse capaz de dar conta de tudo aquilo. Como se não bastasse, fui diagnosticado com herpes-zóster, uma condição extremamente dolorosa, que exigiu um tratamento com antivirais, analgésicos e corticoides, com seus respectivos efeitos colaterais.

Certa manhã, eu me levantei cedo, depois de uma noite ruim, e me sentei perto da janela para assistir ao nascer do sol. Foi quando percebi que estava fazendo tudo errado. Tomei consciência, daquele jeito que nos toca profundamente. Decidi que precisava mudar minha atitude e sair daquele buraco no qual havia me enfiado. Para isso, fiz seis coisas:

- Primeiro: me lembrei de que havia lido em um livro de Chuang-Tzu (um grande mestre divulgador do Tao) que alguns taoístas recomendavam lavar a louça como forma de meditação – concentrar-se enquanto faz os movimentos. Isso significava usar menos a lava-louças em troca de uma atividade relaxante.
- Segundo: decidi bloquear os pensamentos chorosos e parar de apelar a uma suposta justiça cósmica (“Não é justo”). Essa maneira de pensar estava assombrando meu dia a dia, na verdade, até me entristecendo. Então, pensei que colocar uma música agradável enquanto realizava minhas atividades seria algo bom. Assim, mergulhei

de cabeça no Spotify e criei uma playlist. O lamento continuado, quando não é exteriorizado, deixa a existência mais arrastada, mais pesada.

- Terceiro: repassei minha história de lutas e resistências pessoais em diferentes áreas da vida, que não vem ao caso detalhar aqui. Essa perspectiva me animou e me ajudou a redimensionar o problema. Meu pensamento naquele momento foi: *Walter, você já sobreviveu a coisas muito piores.*
- Quarto: pensei nas pessoas que, por estarem em situações extremas, passavam pela experiência da pandemia de uma maneira muito mais terrível, e isso me situou de outro modo na realidade em que eu estava vivendo, sem exagerar as coisas.
- Quinto: decidi encarar tudo que estava acontecendo comigo como um desafio, uma possibilidade de me colocar à prova e aprender mais sobre mim.
- Sexto: modifiquei meus horários e saí da rotina de escrever cedo pela manhã, que mantive durante anos. Passei a trabalhar à noite.

Agora, olhando para trás, penso: *Quem dera todos os problemas da vida fossem simples assim.* Mas o que acontece, na realidade, é que temos uma péssima memória. O que

eu aprendi? Que preciso fortalecer minha tolerância à frustração, à dor e ao desconforto. Que nunca devo me esquecer da importância do esforço e da disciplina. O mais importante foi compreender a situação como um desafio pessoal, uma oportunidade de avançar e aprender com a experiência. Por fim, consegui terminar meu livro sem angústias. Eram justamente as páginas de *Mais forte que a adversidade*.

O LAGO SERENO OU O RIO QUE DESÁGUA TURBULENTO?

Como você vê a vida? Como a sente? Você a vive como se fosse um lago sereno, cercado de neve perene, que lhe provoca uma grande tranquilidade na alma? Se assim o for, pode se sentar em algum lugar maravilhoso, respirar o ar puro das montanhas e curtir a quietude da água cristalina. Em geral, as pessoas que foram criadas com essa visão de mundo cobrem o sol com a peneira e se dedicam à contemplação de uma existência pacífica e descontaminada. Tudo parece maravilhoso para elas: ignoram os exilados, as guerras, a fome, as injustiças, os desastres naturais, a violência, os maus-tratos infantis ou o aquecimento global. Não enxergam nada disso. Está tudo bem, maravilhosamente bem.

OUTRO DIA, OBSERVANDO UMA HASHTAG,
LI NOS COMENTÁRIOS: "A FELICIDADE É UMA
DECISÃO E UMA OBRIGAÇÃO". MAS ISSO

NÃO É VERDADE. A FELICIDADE NÃO É UMA
DECISÃO, É UMA CONQUISTA QUE REQUER
ESFORÇO. SE FOSSE UMA OBRIGAÇÃO, SER
FELIZ SERIA UMA INFELICIDADE.

O pensamento generalizado de “paz e amor” dos anos 1960 desconecta da realidade as pessoas que veem a vida como um lago sereno, e debilita sua capacidade de enfrentar os problemas cotidianos e a adversidade. Se uma pedra cai na água límpida perto delas, esse simples fato as angustia; a calma fictícia na qual subsistem se transforma em catástrofe e elas interpretarão as pequenas ondas da água como um tsunami. Essas pessoas não têm as habilidades nem a resistência necessárias para enfrentar uma situação que poderia ser gerenciada. Cada dificuldade “normal” se transforma em uma espécie de tragédia e, por não saber o que fazer, elas utilizam uma estratégia de evitação ou negação.

Mas talvez tenha acontecido com você, como aconteceu comigo e com muitas outras pessoas, de, em algum momento de sua infância, ter tomado consciência de que estava no meio de uma correnteza, de um rio que desaguava com uma força incontível lá de cima e arrastava consigo todo tipo de coisas. Você tinha que nadar senão afundaria, e isso o obrigou a desenvolver alguns recursos e habilidades para não ir parar no fundo. Às vezes, você se agarrava a um tronco; em outras, se deixava levar pela correnteza ou se juntava a mais pessoas para andar em grupo. E, quando passava por um remanso, mesmo que por pouco tempo, recuperava as forças para depois continuar. Também houve momentos muito difíceis, nos quais você se viu obrigado a nadar rio acima. Se

esse foi seu caso, certamente teve de utilizar uma estratégia básica de sobrevivência: “cuidar de si mesmo” até onde fosse capaz. A travessia o transformou em um guerreiro da existência.

Na metáfora apresentada, obviamente existem pontos intermediários, mas acredito que, no geral, a maioria de nós está mais perto do turbilhão do rio do que do lago.

O FATO É: AS ADVERSIDADES
SÃO PARTE DA VIDA.

Algumas adversidades são absurdas, injustas e criadas pelo ser humano; outras são inatas à natureza. Não entendo que estamos em um “vale de lágrimas” nem em um “mar de rosas”, mas tenho certeza – como veremos mais adiante – de que, embora muitas coisas nos causem dor, dispomos da aptidão necessária para dar um sentido construtivo ao sofrimento e, sem cultuá-lo, transformá-lo em aliado. Essa capacidade está em todos nós, mas alguns simplesmente ainda não sabem disso.

A VITÓRIA ESTÁ EM TENTAR COM TODAS AS SUAS FORÇAS

EXISTEM MOMENTOS DE PAZ E MOMENTOS
DE LUTA; O IMPORTANTE É DIFERENCIÁ-
-LOS E SABER O PONTO EM QUE ESTAMOS
LOCALIZADOS.

Quando eu era jovem, fazia parte do time de basquete da escola. Todos os anos se celebrava o torneio intercolegial, para o qual nos preparávamos a fim de ganhar a tão almejada competição. Certa vez, a única na história, surpreendentemente chegamos à final, e digo isso porque nosso time era considerado o mais fraco. E teríamos que jogar contra o melhor de todos. Nosso treinador se chamava Buby – bem, nós o chamávamos assim. Ele era um americano muito alto, louro, corpulento, de uns 50 anos. Falava pouco e gritava muito. No dia do jogo, no vestiário, fizemos a saudação de rotina, falamos palavras de incentivo e, ao sair, fiquei para trás de propósito. Eu estava morrendo de medo de perder e perguntei a Buby, com uma esperança que exalava dos meus poros: “Nós vamos ganhar, não é?”. Ele ficou em silêncio por um tempo e depois disse, com seu sotaque típico: “Não sei se vamos ganhar, mas vamos lutar! Por isso, vá lá e faça o melhor que conseguir!”.

Aquilo me atingiu em cheio. Quando entrei, repassei a mensagem a todos: “Pode até ser que eles ganhem, mas nós não

vamos facilitar!”. Naquela noite, jogamos como nunca, fomos heróis do basquete, demos o sangue dentro da quadra. Eles eram mais fortes e eu os via como gigantes, mas não nos encolhemos. Perdemos por duas cestas, só duas!

O que me vem à memória quando relato isso é que os espectadores nos aplaudiram mais que aos nossos adversários, possivelmente porque valorizaram nossa tentativa. Nossa felicidade não estava só no elogio, mas também no orgulho, na sensação satisfatória de não termos nos diminuído. Meu pai sempre me dizia, depois da experiência que viveu ao ter estado em combate contra os nazistas, que “mais vale um olho inchado que a dignidade maltratada”. E eu entendia: oferecer a outra face não era uma opção.

Há uma estrofe da poeta escocesa Alice Mackenzie Swaim que sempre me inspirou, especialmente quando penso na resiliência de meus pais, tios e tias tentando sustentar a família, apesar dos obstáculos que nos coube enfrentar como imigrantes italianos na Argentina: sem falar o idioma, sem dinheiro, sem profissão e trazendo os traumas da Segunda Guerra Mundial na bagagem. Swaim diz:

A CORAGEM NÃO É UM CARVALHO
MAJESTOSO QUE VÊ A TEMPESTADE IR E VIR;
ELA É O FRÁGIL BROTO DE UMA FLOR QUE
SE ABRE PARA A NEVE.

Aristóteles deixou claro: a virtude é como um vale entre duas colinas, um ponto médio entre dois extremos. Nesse caso, um dos cumes é a covardia (o medo do medo) e o outro é a temeridade (a ausência de medo, como no caso de um psicopata ou um irresponsável que não avalia as consequências). O corajoso, então, é aquele que, sentindo medo, enfrenta-o com a intenção de vencê-lo.

Por sua vez, Ralph Waldo Emerson disse: “Um herói não é mais corajoso que um homem normal, só é corajoso cinco minutos mais”. Pois é disso que se trata: quando estiver em uma situação estressante ou muito difícil, na qual o medo lhe diga para correr, não corra imediatamente. Aguarde um pouco, resista por alguns instantes, o máximo que puder, e da próxima vez um pouco mais ainda – e assim, gradualmente, você aumentará seu limite de resistência. Talvez você não ganhe por nocaute, mas, sim, por pontos, e isso é o suficiente.

UM FATOR FUNDAMENTAL DIANTE DA ADVERSIDADE: SENTIR E ACREDITAR QUE VOCÊ É CAPAZ

Não é papo-furado: pesquisas comprovam que indivíduos que se sentem capazes de enfrentar problemas e superar obstáculos têm melhores resultados quando tentam alcançar suas metas, e com menos custo para sua saúde.

Vejamos dois conceitos que quero que você tenha em mente:

- **Autoeficácia:** é a crença que uma pessoa tem de que é capaz de ser bem-sucedida em uma situação particular.
- **Competência pessoal percebida:** é uma crença geral (independentemente da situação específica) sobre quão capaz você acredita ser de alcançar as metas e os objetivos desejados.

Quanto mais você percebe sua autoeficácia e sua competência pessoal, menor é o impacto do estresse e mais facilmente você enfrentará a adversidade. Obviamente, qualquer um desses dois esquemas pode ser aprendido. No entanto, posso dizer uma coisa com base em minha experiência como clínico: a melhor maneira de medir sua eficácia percebida é colocar-se à prova e assumir riscos de maneira responsável, com uma boa dose de audácia e experimentação. Já dizia Sêneca: “Não há ninguém menos afortunado que o homem a quem a adversidade esquece, pois ele não tem oportunidade de se colocar à prova”.

Que ninguém tire de você sua vitalidade e sua capacidade de exploração. As pessoas inseguras, que se encerram em um espaço confortável e asséptico, nunca saberão quais são suas verdadeiras forças, pois o medo decidirá por elas.

EU LHE PERGUNTO DE NOVO:
COMO VOCÊ SABE QUE NÃO É CAPAZ
SE NEM AO MENOS TENTOU?

A *autoconfiança* não nasce de profundas reflexões espirituais ou filosóficas; é preciso arriscar. O caminho a percorrer é principalmente experiencial. Cada situação adversa ou problemática será uma oportunidade (isso não é um lugar-comum) para você revisar suas ações e ajustar seus esquemas ao que é o seu entorno. E se houver estresse? Melhor ainda. A *autoeficácia* e a competência pessoal percebida são os motores de qualquer estratégia de enfrentamento adaptativa. Quando você vai baixar a guarda, a *autoconfiança* lhe colocará no campo de batalha (se a linguagem lhe parece demasiado bélica, perdão, mas é descritiva) e acionará os recursos que você já dispõe. Se você estiver enfiado em um buraco, de pés e mãos atados, ela o solta e o empurra para a saída.

Um guia para construir autoeficácia

• A aplicação deste guia pode servir como uma referência para a sua vida. Use-o sempre que tiver que enfrentar um problema e sentir que está sem coragem para agir.

• **1. Defina um objetivo que exija esforço.** A ideia de que todos os seus sonhos se tornarão realidade se você desejar profundamente pode levá-lo ao pior dos pesadelos. Sua meta precisa ser realista.

• **2. Defina suas expectativas de maneira objetiva, clara e precisa, para que, depois, possa compará-las com os resultados obtidos.** Lembre-se de que

temos a tendência de confirmar os esquemas mentais que já carregamos. Por exemplo, se você acredita que é inútil, pode estar se impondo um tipo de autoboiocote. Ao tornar essas expectativas explícitas, seja o mais sincero possível. Anote tudo para evitar uma profecia autorrealizável e não se enganar.

3. Antes e durante o enfrentamento em si, não utilize verbalizações inibitórias. Não diga a si mesmo: “Não sou capaz”; “Não posso fazer nada”; “Serei sempre um fracassado” etc. Estabeleça um ponto de controle interno: “Eu controlo minhas ações”. Lembre-se dos momentos em que você demonstrou coragem, quando ninguém acreditava em você (nem mesmo você), e ainda assim foi capaz. Não se trata de provar nada a ninguém, mas de estar em paz e satisfeito consigo mesmo. É sobre ativar, sem dúvida, o prazer de ser quem você é.

4. Tome a decisão de se colocar à prova. Isso implica criar um estilo de vida orientado a um risco responsável, que o tire da zona de conforto e o leve a estar no mundo, a explorá-lo com curiosidade e a se deixar surpreender. A surpresa faz crescer; a certeza absoluta, por outro lado, te enterra vivo.

5. Durante o enfrentamento, não o evite nem procure desculpas. Persista o máximo que conseguir diante

dos obstáculos, tentando superá-los. Tolerar a adrenalina, mesmo que o medo apareça ou a insegurança se intensifique. Você é capaz de vencer o medo! Todos nós somos! Lembre-se de que nem toda sensação é necessariamente perigosa ou vai lhe fazer mal. Separe a palavra *desconfortável* da palavra *horrível*. Desconfortável é o medo, a substância química que corre pelo sangue; já horrível é ser torturado.

6. Compare os resultados com as expectativas que havia registrado. Analise as discrepâncias entre suas previsões e a realidade; ou seja, quais expectativas se cumpriram e quais não. Tente descobrir se suas expectativas foram guiadas pelo fatalismo ou pessimismo, ou se foram realistas. Então, deixe claro para si mesmo o quanto e como se subestimou.

7. Tente de novo. Mantenha a mesma meta, mas modifique suas previsões. Seja mais específico e elimine as atitudes catastróficas. Com certeza, você é mais forte do que imagina. Uma paciente me disse, certa vez: “Juro que não sou capaz de me separar dele. Se ele me deixar, eu me mato. Veja, só de pensar nisso já fico toda arrepiada”. Dois meses depois, ela fez uma festa com as amigas para comemorar por ter se separado de um homem deplorável.

A PERSONALIDADE RESISTENTE

A psicóloga Suzanne C. Kobasa, da Universidade de Chicago, realizou uma série de pesquisas e chegou à conclusão de que certas características de personalidade permitem enfrentar o estresse de uma maneira mais adequada ou benigna. Esses traços afetam positivamente a saúde física e mental em diversas áreas (por exemplo, o sistema cardiovascular e imunológico, os processos metabólicos, a depressão e os estilos e a qualidade de vida).

A boa notícia é que essa personalidade resistente (*hardiness*) pode ser aprendida. Seus componentes são três: compromisso, controle e desafio. Vejamos cada um deles a seguir.

A dimensão do compromisso: envolver-se com as coisas, as pessoas e os eventos

COMPROMETER-SE CONSIGO MESMO, COM ALGO OU ALGUÉM SIGNIFICA ENVOLVER-SE INDEPENDENTEMENTE DOS RESULTADOS.

É uma forma de motivação intrínseca: a vontade e o entusiasmo vêm de dentro para fora. As pessoas comprometidas mostram um interesse genuíno pelo mundo ao seu redor. Quando dizem “sim”, é de verdade, e a paixão as move para além do convencional. Existe uma coerência básica, pela qual a palavra expressa

se transforma em um compromisso assumido por decisão própria. A consistência existencial é uma dimensão vital. Essas pessoas não fazem as coisas por fazer: “Eu me arrisco, aceito as regras do jogo e me exponho”. Comprometimento, portanto, tem a ver com o quanto uma pessoa é séria e confiável consigo mesma, com os outros e com o mundo. O *Dicionário Houaiss* define a palavra *sério*, entre outras acepções, como: “Positivo, real, sincero, verdadeiro. Isento de dissimulação, de burla, de brincadeira”. Ser sério é ser autêntico.

A falta de compromisso é prima-irmã da indiferença (o contrário do amor). Dizer, por exemplo, “Não me interessa” (embora tenhamos o direito de fazê-lo) significa expressar: “Não vou gastar meu tempo e minha energia em você ou com isso”.

As pessoas comprometidas, além de honestas, dedicam-se de corpo e alma às atividades que realizam – elas dão sentido ao que fazem. Quando dizem “Isso é importante para mim”, é porque estão dispostas a ir até o fim. Pessoas resistentes têm essa virtude existencial.

A dimensão do controle: ter a convicção de que é possível influenciar o curso dos acontecimentos

Atendi uma paciente de um país da América Central, diretora-executiva de uma companhia imobiliária, que chegou à consulta com a seguinte queixa: “Tenho problemas com meus colegas de trabalho porque eles dizem que sou muito convencida e que ajo como se soubesse tudo. Eles me deram o apelido de *Dona Perfeita*. É o cúmulo que os outros não aceitem

que uma pessoa seja tão segura de si mesma como eu sou. Para ser sincera, sinto que sou capaz de enfrentar tudo, tenho controle sobre minha vida e o que me cerca”. De fato, ela tinha alguma coisa de *Dona Perfeita*. Acreditar que dirigimos nossa vida e governamos nossas condutas é muito bom para nossa saúde mental, mas exagerar e achar que somos super-heróis é perigoso, entre outras razões, porque não medimos as consequências. Tivemos poucas sessões, mas, naqueles dias, foi decretado o confinamento por causa da covid-19 e as consultas passaram a ser on-line. Em uma delas, seus filhos (uma menina de 8 anos um menino de 5) entraram feito um furacão no quarto onde ela estava e precisamos interromper a sessão porque eles corriam, pulavam ao redor da mãe e não a obedeciam. Dez dias depois, voltamos a nos encontrar. Ela fez a sessão pelo celular, de dentro do carro, estacionado na garagem de casa, para que ninguém a incomodasse. Naquele dia, sua aparência estava diferente; ela estava com o cabelo preso, a cara lavada e um rosto cansado. Quando a cumprimentei, ela me disse: “Estou exausta! Nunca pensei que diria isso, mas estou cansada dos meus filhos e do meu marido. É como se eu não estivesse ali, eles não seguem nenhuma das minhas instruções, não me escutam”. Não hesitei em perguntar a ela: “E o controle que você dizia ter sobre seu entorno?”. Ela ficou pensando e respondeu, suspirando: “Então, em casa eu não tenho”. E eu acrescentei: “Bem-vinda ao mundo das pessoas normais”. Ela sorriu e assentiu com a cabeça. O confinamento conseguiu agir em menos tempo que qualquer outra intervenção.

Então, a segunda dimensão das pessoas resistentes se refere à “percepção de controle sobre o meio”, mas sem o delírio nem a grandiosidade do narcisista.

TER A CONVICÇÃO DE QUE VOCÊ
PODE EXERCER INFLUÊNCIA SOBRE OS
ACONTECIMENTOS OU EVENTOS DE
SUA VIDA O FARÁ MAIS PERSEVERANTE E
COMBATIVO DIANTE DA ADVERSIDADE,
SEM QUE ISSO SIGNIFIQUE QUE VOCÊ É O
“TODO-PODEROSO”. APENAS TE PERMITE
TENTAR COM A MAIOR CONFIANÇA
POSSÍVEL EM SI MESMO.

A dimensão do desafio: entender que as mudanças são uma oportunidade para o crescimento e uma maneira de provar do que somos capazes

O pior inimigo dessa dimensão é a rigidez. A inflexibilidade cognitiva nos afunda na rotina, e qualquer mudança na sua vida ou no seu entorno passa a ser vista como algo perigoso ou terrível. Mas, como eu disse antes, os incidentes críticos podem ser concebidos como uma oportunidade para melhorar. Os chineses utilizam os caracteres gráficos combinados 危机 (*wei ji*) para representar a palavra *crise*. O primeiro, *wei*, significa “perigo”; e o segundo, *ji*, significa “oportunidade”. É um termo que adquire dois significados: *conflito* e *transformação*.

Diante da adversidade, algumas pessoas se encolhem e outras crescem. As que crescem costumam enxergar as situações

difíceis como desafios, com os quais aprendem mais sobre si mesmas e se fortalecem. Por exemplo, existem pesquisas que demonstram que o “espírito de luta” representa uma estratégia de enfrentamento para a melhora do câncer de mama. Entre outras coisas, trata-se de interpretar o diagnóstico como um desafio que deve ser enfrentado com todo o arsenal de recursos psicológicos de que a pessoa disponha.

PERCEBER A ADVERSIDADE COMO UM
DESAFIO É DESCOBRIR-SE EM AÇÃO PLENA.

Suponhamos que você conseguiu um emprego novo que te exigirá muito, para o qual terá que se preparar, aprender e estudar bastante. Você entenderia isso como uma adversidade? Muito provavelmente não, porque, afinal de contas, é uma oportunidade de dar o melhor de si.

Uma frase de Nietzsche utilizada com frequência, apesar de nem sempre ter sua origem citada, reforça o que foi dito até aqui: *o que não nos mata, nos fortalece*. Procurei as fontes originais e encontrei duas. O aforismo 8, de *Crepúsculo dos ídolos*, diz (o destaque é meu):

*Da escola de guerra da vida: **o que não me mata me faz mais forte.***

E em sua obra *Ecce homo*, no capítulo “Por que sou tão sábio”, parte 2, ele afirma que o homem saudável ou bem constituído:

*Adivinha meios de cura contra danos, utiliza acasos ruins em sua vantagem: **o que não o derruba torna-o mais forte.***

Fica claro que não é preciso “se matar” no processo de enfrentar um evento estressante ou complicado, mas sim se fortalecer, “tornar-se mais forte”.

INSISTO MAIS UMA VEZ: VOCÊ NÃO SABE
DO QUE SERIA CAPAZ DADAS CERTAS
CONDIÇÕES, MAS TENHO CERTEZA DE
QUE SE SURPREENDERIA.

Em uma consulta, uma jovem paciente me dizia que gostava muito de um rapaz e que queria chamá-lo para sair, mas que o fato de ser mulher a impedia, além do medo da rejeição. Eu contei a ela que, uma vez, em um encontro para celebrar os vinte e cinco anos de formação da minha turma do ensino médio, encontrei uma mulher pela qual havia sido apaixonado quando éramos colegas de escola, mas nunca tive coragem de me declarar. Enquanto conversávamos, ela me confessou uma coisa incrível: ela havia sentido o mesmo por mim! Nós nos despedimos com um aperto de mãos e cada um foi embora com sua família. Isso me fez recordar uma canção dos anos 1970 que dizia:

“Hay medio mundo con una flor en la mano y la otra mitad del mundo por esa flor esperando”¹

Minha paciente escutou atentamente o meu relato e exclamou: “Meu Deus! Não quero que aconteça a mesma coisa comigo!”. Então, ela se armou de coragem e, um dia, foi até o rapaz e lhe disse, sem papas na língua, que gostava muito dele. O jovem, no entanto, respondeu que a via apenas como amiga. Em uma consulta posterior, ela me explicou: “Embora a rejeição tenha doído, vejo três vantagens em tudo isso que aconteceu: eu tirei um peso dos meus ombros, deixei de me sentir covarde e não terei nada do que me arrepender, como aconteceu com você”. E, sim, o que não nos mata, nos fortalece. Nesse caso, os anticorpos foram contra o medo de não ser correspondida e a ideia de que não valem nada sem a aceitação dos outros.

AS SITUAÇÕES ESTRESSANTES QUE
ENXERGAMOS COMO DESAFIO NÃO EXISTEM
APENAS NAS GRANDES CATÁSTROFES,
MAS TAMBÉM NAS PEQUENAS COISAS QUE
CONSIDERAMOS VITAIS.

Por exemplo, uma declaração de amor e um *não* que nos sacode por dentro como se fosse um “terremoto emocional”.

.....
1 Em tradução livre: “Metade do mundo está com uma flor na mão e a outra metade do mundo esperando por essa flor”.