

# DESENVOLVER

Sempre uma reflexão autoral sobre desenvolvimento



## Do Carbono ao Diamante: Resiliência & Coragem.

Ronaldo Celestino da Silva Junior



Você deve sacrificar parte de seu múltiplo potencial em troca de algo real na vida. Mire em algo. Discipline-se. Ou sofrerá a consequência. E qual será essa consequência? Todo o sofrimento inerente da vida, mas sem nenhum significado. Existe descrição melhor do inferno?

Jordan Peterson



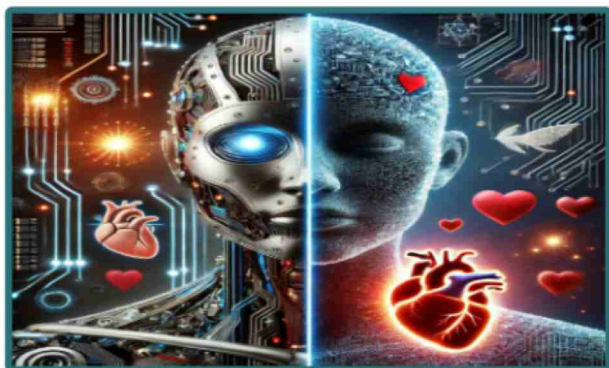
O psicanalista Leopoldo Fulgêncio aponta que o termo resiliência advém da física, refere-se à resistência dos materiais, caracterizando aqueles suficientemente elásticos para voltarem às suas formas originais, mesmo tendo sofrido deformações, sem se romperem. Isso nos faz pensar que há também uma resiliência psíquica, algo como uma projeção do nosso conhecimento do mundo físico no mundo psicológico - a resistência das pessoas. Mais ou menos nessa direção, poderíamos pensar na resiliência como a capacidade de um indivíduo, ao ser afetado (ao sofrer um trauma desde um abandono a uma situação de violência), manter algum nível de organização, não enlouquecer, deprimir gravemente, preservando a capacidade de agir a partir de si mesmo, de resistir na sua unidade (permanecer inteiro). Ademais, pode-se pensar em alguém resiliente como quem reconhece a dor vivenciada, que atribui a ela um sentido e a tolera, até encontrar um modo de solucionar os conflitos de forma construtiva.

De acordo com ele, dentre as possibilidades das pessoas tornarem-se mais resilientes, podemos pensar na abertura a novos desafios, no desenvolvimento de suas capacidades, de modo a tornarem-se cada vez mais fortes e bem-sucedidas. Esse poderia ser um modo de ampliar a autoconfiança, a potência diante das adversidades. Contudo, essas capacidades não são inatas, pura e simplesmente determinadas pela genética. É na interação com o ambiente que a expressão gênica ocorre, sendo o desenvolvimento humano dependente dessa interação - a epigenética. Embora genes possam determinar padrões e tendências hereditárias, o crescimento emocional e o desenvolvimento de nossas habilidades dependem de uma provisão ambiental minimamente boa, sustentadora.

Fulgêncio aponta que, nos primórdios de vida, um bebê necessita de cuidados e provimento ambiental de modo intensificado e contínuo. Sua formação, enquanto ser, depende de alguém ou de pessoas que o ofereçam as condições para surgir nele um eu. Para isso, é essencial que não haja uma ruptura ou um hiato prolongado nesses cuidados, o que poderia favorecer uma frustração além do suportável, a perda da esperança. Contudo, como carregar em nós coisas que nos sustentem emocionalmente, nos fortalecem e nos tornam resilientes, se não trazemos as marcas no corpo, inscritas no psiquismo, dessa sustentação?



Embora não se espere dos humanos perfeição, nos constituímos enquanto ser na relação com o outro. Diferentemente de máquinas, que prescindem de uma corporeidade, somos seres corpóreos, de carne e osso. Quem não foi devidamente segurado, aquecido por um coração humano, sofre mais riscos de congelamento e desintegração ante a frieza e incompreensão do mundo.



De acordo com o filósofo Byung-Chul Han, embora possamos ter algumas semelhanças com a inteligência artificial, no sentido da capacidade de aprendizagem, algo nos diferencia dela profundamente: nossa capacidade de viver experiências. Nós somos capazes de sentir dor. Vivenciamos traumas físicos e emocionais. Apenas nós somos capazes de metamorfosear a dor em uma ampliação do espírito humano, de nossa capacidade de compreender e sentir. Máquinas não se tornam mais inteligentes a partir daquilo que sentem. Nossas experiências pessoais promovem um senso de singularidade. É na particularidade da experiência que lidamos com a realidade e seus desafios. Uns aparentam estarem mais habilitados que outros à tal da resiliência. Outros parecem mais vulneráveis. Mas não seria nossa vulnerabilidade, nossa capacidade de sentir dor justamente aquilo que nos humaniza e nos permite fazer conexão com a dor do outro?

Pensamos aqui que sentir dor é fundamental. Conectarmos com nossas próprias dores é uma forma de autocompreensão, assim como uma forma de compreendermos o ambiente circundante em que vivemos, no qual trabalhamos.

Aquele que enxerga com o coração não opera no modelo maquínico de produção e entrega. Contudo, amadurecer implica sair de um lugar privilegiado, no qual ilusoriamente pensava-se ser o centro do mundo, tendo as próprias necessidades atendidas por outrem. Tornar-se adulto é fortalecer-se com a realidade. Resta-nos perguntar que adultos desejamos nos tornar: adultos imersos na positividade, anestesiados da experiência de sentir e conectar-se ao outro, ou adultos fortalecidos justamente pela ressonância da condição humana?

O psicólogo Jordan Peterson chama-nos a atenção para o erro colossal cometido pelo personagem Peter Pan. Seu nome remete ao deus grego das selvas, cujo significado é “englobar tudo”. Ele é tudo (em potencial) e nada, ao mesmo tempo. É por isso que ele habita a Terra do Nunca. Peter Pan prefere permanecer na infância a arriscar-se na vida adulta, em algo significativo, produtivo, duradouro e sustentável. Seu modelo, Capitão Gancho, é de um tirano amargo, ressentido, predatório - algo que pode ocorrer a pessoas que sofrem, ao longo da vida, decepções, perdas, vivências traumáticas. Assim, crescer não parece muito interessante. Melhor ser o rei dos Garotos Perdidos. Todavia, qual é a coragem de quem se recusa a amadurecer? Wendy escolhe a vida. Peter Pan, o não-ser (a morte). Abdicação de responsabilidades, o não estabelecimento de propósitos, implicam em um empobrecimento do ser. Sem viver a realidade, com seus desafios e dores, sem desenvolver algum nível de resiliência, somos apenas potencialidade.

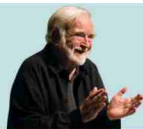
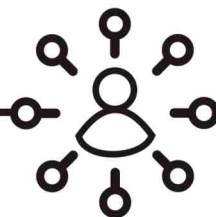






# REVERBAR

Instigar para ecoar seu pensamento



A capacidade de criar algo bom a partir do infortúnio é um dom muito raro. Os que possuem são chamados de “sobreviventes”, e diz-se que têm “resiliência” ou “coragem”.

Mihaly Csikszentmihalyi

Mihaly Csikszentmihalyi interessa-se pelas diferenças em relação ao modo das pessoas lidarem com eventos traumáticos. Observa que enquanto algumas pessoas são destruídas, outras mostram-se capazes de transformar aquela realidade. Considera que, de todas as virtudes que podemos aprender, nenhuma é mais útil, mais essencial para a sobrevivência, com condições de melhorar a qualidade de vida, do que a capacidade de transformar a adversidade em fruição do desafio.

O psicólogo húngaro propõe algumas estratégias: elas passam por uma autoconfiança não autocentrada, em que confia-se em suas próprias habilidades mas busca-se adequá-las aos recursos disponíveis; o foco da atenção no mundo, com foco no processamento de informações do entorno, abertura ao outro e às contingências ambientais; por fim, a descoberta de novas soluções, com foco em remover obstáculos à realização de metas ou foco na situação inteira, incluindo a si mesmo, para descobrir se metas alternativas não são mais apropriadas, dando abertura à diferentes soluções.

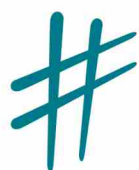
Uma bela metáfora por ele criada é a diferença entre um artista convencional e um artista original. Enquanto o convencional fica preso à sua intenção inicial, alguém original, com semelhantes habilidades técnicas, segue modificando a pintura, respondendo às cores e formas inesperadas que surgem na tela, permitindo a participação dos sentimentos ressoados intimamente, das suas preferências. Um artista assim entra em *flow*, faz emergir um trabalho original. Por mais simples que um trabalho possa parecer, faz-se um desafio envolver-se com ele, engajar-se de um modo mais autêntico.

Csikszentmihalyi afirma que aquele que se atém à interação com o ambiente no trabalho, ao invés de fechar-se no próprio *self*, não se sente mais como um indivíduo separado e fortalece o seu *self*. Investir energia psíquica em um sistema no qual a pessoa se inclui, faz emergir uma personalidade em um nível de complexidade mais elevado. “Por isso é melhor amar e perder algo do que nunca ter amado”, diz.

Peterson recorre à metáfora do diamante, produzido a partir do carvão submetido à pressão e calor intensos, a partir da reorganização dos átomos em um alinhamento cristalino de repetição perfeita, para falar da possibilidade das pessoas tornarem-se diamantes, com um brilho intenso e reluzente, a partir de pressões externas sofridas e sobrevivência a elas.

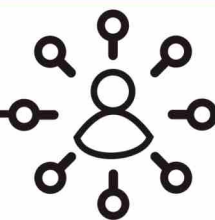
**“Por isso é melhor amar e perder algo do que nunca ter amado.”**





# REVERBERAR

Instigar para ecoar seu pensamento



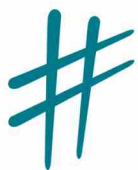
Tornar-se um diamante não é para qualquer um. Um deles, muito famoso, é o jogador de futebol Leônidas da Silva, que encantou o mundo na copa de 1938. Ele foi imortalizado pelo jornalista francês Raymond Thourmagem como Diamante Negro<sup>®</sup>, que em uma bela jogada de marketing da Lacta, tornou-se um chocolate muito apreciado pelos chocólatras de plantão.

Como aponta o psicanalista Francisco Martins, por longos anos em nosso país, infelizmente, a vez do preto foi só no futebol. Leônidas da Silva foi um dos exemplos de resiliência dos esportistas negros na busca de serem reconhecidos e valorizados. Por vezes, suas habilidades eram associadas à “malandragem”, até mesmo à “malícia” associada à raça, um modo de desqualificar a inteligência tática, inovação e competência dos jogadores negros, marcas do nosso racismo e herança escravocrata.

Na direção do pensar de Francisco Martins, também podemos elevar o trabalho de Leônidas da Silva, Pelé e Marta ao de artistas originais, considerando o futebol e demais artes praticadas com os pés - como a dança - poéticas, elevadas, de alto valor, não somente as artes manuais. Em se tratando das mulheres, como Marta, faz-se um desafio ainda maior driblar o machismo e o preconceito, as imensas diferenças salariais, de reconhecimento, parecendo que este só pode vir dos homens, a validarem o talento feminino.







## REFLETIR

Inspiração para vivenciar



"A sociedade paliativa despolitiza a dor ao medicalizá-la e privatizá-la. É oprimida e reprimida, assim, também a dimensão social da dor."

Byung Chul-Han

Conforme Byung-Chul Han vivemos uma era do anestesiamiento da dor. Perdemos o contato com a narrativa de nossa dor e conexão com a dor do outro. Estamos imersos em um silenciamento dos sentimentos, em uma medicalização da vida, na qual é proibido o mal-estar. Assim ele diz: "Na sociedade paliativa como inferno do igual, nenhuma fala da dor, nenhuma poética da dor é possível. Ela permite apenas a prosa do bem-estar, a saber, a escrita à luz do sol".

A desconexão com a nossa dor faz-nos desconectar da dor do outro. Há uma perda de empatia! A experiência do sentir deve estar presente, algo que nos é propiciado por um corpo. Um corpo desinvestido de linguagem e significação produz sintomas e adoecimento humano. Nós, humanos, somos seres simbólicos e não maquínicos. É importante refletirmos até que ponto é desejável caminharmos na direção de sermos algoritmos automatizados, ou incluirmos ainda mais nossa condição humana, corpórea, capaz de sentir, em nosso trabalho.

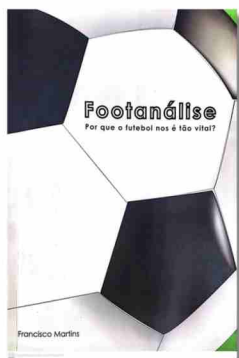
Experiências positivas conquistadas na superação dos desafios podem se tornar motivadoras, memórias afetivas potentes, auxiliando a tornarmo-nos resilientes. Isso não implica submeter-se, passivamente, a condições de trabalho precárias e/ou violentas, mas abrir a possibilidade de ressignificar o sofrimento. Acessar esse sofrimento pode permitir a criação de novas estratégias de defesa, as quais auxiliam na prevenção do adoecimento psíquico no trabalho.

Por fim, é preciso retomarmos a ideia de que somos seres sociais, políticos, e vivemos em uma coletividade, a qual está em xeque, sendo constantemente ameaçada. É desejável desenvolvermos a capacidade de criarmos algo bom a partir do infortúnio. Contudo, compreendermos que a resiliência também se dá no fortalecimento das interações humanas, a partir da ética do cuidado. Se sobrevivemos a condições adversas, é porque encontramos alguma sustentação no mundo ao nosso redor. Assim como um dia a tivemos, nos primórdios de nossas vidas.





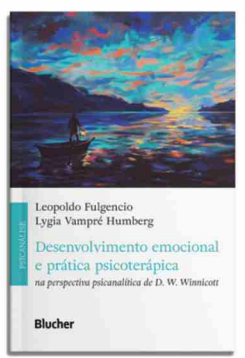
## Livros



MARTINS, Francisco. **Footanálise: por que o futebol nos é tão vital?** Futebol e Psicanálise - Em contínua referência às Copas do Mundo. Brasília, Univera: 2010.



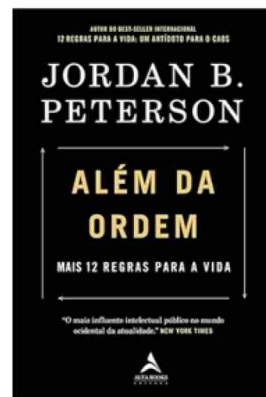
CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **A psicologia do alto desempenho e da felicidade.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2020.



FULGÊNCIO, Leopoldo; HUMBERT, Lygia Vampré. **Desenvolvimento emocional e prática psicoterápica na perspectiva psicanalítica de D.W. Winnicott.** São Paulo: Blucher, 2024.



HAN, Byung-Chul. **Sociedade paliativa: A dor hoje.** Petrópolis: Vozes, 2021.



PETERSON, Jordan. **Além da ordem: Mais 12 regras para a vida.** São Paulo: Alta Editora, 2021.

## Vídeos

## Filmes



**Vitória (2025)** apresenta a trajetória de uma mulher corajosa que, ante as marcas traumáticas do passado e condições de vida adversas, encontra formas de seguir adiante. A protagonista, interpretada brilhantemente por Fernanda Montenegro, preserva uma integridade admirável, a capacidade de se indignar e lutar pelo que acredita, com as ferramentas que tem, de modo resiliente. Com um grande senso de justiça, é capaz de tocar as pessoas ao seu redor.








## “Não existe alta performance sem adversidade.”

Jo Lima



**Palestra - Resiliência: Competência Essencial para**  
 **Alta Performance no Serviço Público**

**Autor**

Ronaldo Celestino da Silva Junior

**Designer**

Edlayne Cristina da Rocha

**Produção e Revisão**

Equipe GEDP



 **Sugestões**



 **Edições anteriores**

Superintendência da Escola de Saúde de Goiás / SESC  
Gerência de Desenvolvimento de Pessoas / GEDP  
[www.goias.gov.br/escoladesaude](http://www.goias.gov.br/escoladesaude)  
[@escoladesaudegoias](https://twitter.com/escoladesaudegoias)