

## RESILIÊNCIA E OPTIMISMO

Todos nós vivemos uma vida agitada, e ocasionalmente já passamos por alguma sensação de ansiedade, preocupação, medo, insegurança e stresse.

Ter muitas actividades e realizar várias tarefas em simultâneo, reduz as horas de descanso e lazer e proporciona a ansiedade e o medo de não conseguir ter tempo para tudo.

A falta de descanso leva a dificuldade da recuperação das forças vitais, na renovação corporal e na retrospectão do que foi vivido durante o dia.

Perante estas situações há três tipos de reacções: (1) pessoas que permanecem indiferentes, sem reacção; (2) pessoas que ficam vulneráveis e (3) pessoas resilientes, resistentes ao estímulo adverso e que conseguem ter comportamentos positivos perante a adversidade.

Para as pessoas vulneráveis as consequências aparecem como dores ou doenças, falta de memória, irritabilidade, raiva, frustração... e afectam a qualidade de vida, diminuindo a capacidade de reagir satisfatoriamente às mudanças.

Quando estas sensações se tornam constantes e começam a interferir nas funções diárias, perdurando mais de uma ou duas semanas, é uma depressão.

Os sociólogos e psicólogos têm estudado os factores que determinam a capacidade de ultrapassar com êxito o stress e a adversidade.

É neste tipo de reacção à adversidade que se aplica o conceito de resiliência, definido como a capacidade de um indivíduo reagir e recuperar-se perante adversidades.

O vocábulo "Resiliência" tem origem no latim no termo "Resilio", que significa voltar atrás, voltar num salto. A resiliência é, pois, uma combinação de factores que propiciam ao ser humano condições para enfrentar e superar problemas e adversidades.

Factores que tornam uma pessoa resiliente são:

(1) pessoais: gestão das emoções - a capacidade de manter a serenidade diante de uma situação de stress; autocontrolo - a capacidade de controlar as emoções diante do inesperado; autoconhecimento - a capacidade de se conhecer e lidar com as reacções somáticas que surgem quando a tensão ou o stress se tornam elevados; optimismo - a capacidade de ver a vida com esperança, alegria e sonhos; análise do ambiente - a capacidade de identificar as causas dos problemas e das adversidades presentes no ambiente, colocando-se numa posição mais segura; empatia - a capacidade de compreender os outros e colocar-se no lugar do outro; a autoconfiança - a convicção de ser eficaz nas acções propostas; um sentido de vida - a capacidade de entender o seu propósito de vida.

(2) do ambiente externo: apoio familiar e do grupo social; reconhecimento dos seus sucessos e habilidades; oportunidades de desenvolvimento de destrezas; cuidado e amor por parte dos pais, família e amigos; ter referências éticas, morais e espirituais.

De acordo com a nossa filosofia, não usamos a palavra resiliência, mas sabemos que o verdadeiro espiritualista é sempre optimista.

E o optimismo também não é uma qualidade inata. Pode-se cultivar o optimismo, partindo de um dos preceitos da nossa filosofia, que é ver sempre o bem em todas as coisas.

Mas para ser verdadeiramente espiritualista não chega ser optimista, ou ver sempre o bem em todas as coisas, é preciso ir além, e como diz S. Paulo em Romanos 12-20,21

“Portanto, se o teu inimigo tiver fome, dá-lhe de comer; se tiver sede, dá-lhe de beber; porque, fazendo isto, amontoarás brasas de fogo sobre a sua cabeça.

Não te deixes vencer do mal, mas vence o mal com o bem.”

Ser optimista, ver sempre o bem em todas as coisas e pagar o mal com bem produz dois efeitos:

Evoluímos nós porque nos purificamos, e ajudamos os outros a evoluir porque também lhes enviamos só boas energias. As pessoas que têm visão espiritual sabem que acentuar os defeitos das outras pessoas atrai para nós más energias e elementais negativos bem como acentua os aspectos negativos dessas pessoas.

Temos ainda outra ferramenta muito importante que é a astrologia espiritual, que ao nos evidenciar as potencialidades, fragilidades e defeitos de carácter, permite, sobretudo na educação das crianças, exteriorizar as qualidades potenciais e ajudar a ultrapassar ou eliminar as fragilidades e defeitos de carácter.

Todos sabemos que há circunstâncias adversas, que não podemos mudar e pelas quais, forçosamente, temos que passar, poi fazem parte do karma. Podemos, no entanto, alterar o modo como as enfrentamos e lidamos com elas.

Viver a Filosofia Rosacruz na vida diária torna-nos resilientes e optimistas no modo como encaramos o futuro, pois sabemos que Deus é grande e provê tudo aquilo de que necessitamos na nossa aprendizagem nesta existência.

Só precisamos de aproveitar as oportunidades que nos são dadas e que são visíveis nas doze casas do horóscopo.

31 Julho 2022

Fátima Capela