

RESILIÊNCIA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Astori, Sergio

Resiliência : seguir em frente sem se deixar quebrar pelas provações e quedas da vida / Sergio Astori ; tradução de Darlei Zanon. — São Paulo : Paulus, 2025.
II. (Coleção Desenvolvimento pessoal)

ISBN 978-85-349-5881-3

Título original: Resilienza : Andare oltre: trovare nuove rotte senza farsi spezzare dalle prove della vita

1. Desenvolvimento pessoal 2. Resiliência 3. Superação I. Título II. Zanon, Darlei III. Série

25-4392

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal

Coleção **Desenvolvimento Pessoal**

- *Inteligência emocional: desenvolver habilidades emotivas para qualificar a vida*, Antonella D'Amico
- *Inteligência relacional: como superar conflitos e construir relações saudáveis e inteligentes*, Maria Martello
- *Emoções à vista: um guia para compreender e lidar melhor com as emoções*, Luciano Grigoletto
- *Amor-próprio em ação: um guia para melhorar a autoestima*, Maria Cristina Strocchi
- *Sem pânico: equilibrar a ansiedade e o estresse para voltar a ser livre*, Laura Capantini
- *Depressão: compreender, prevenir, enfrentar e vencer uma das doenças mais comuns da atualidade*, Cecilia La Rosa; Antonio Onofri
- *Resiliência: seguir em frente sem se deixar quebrar pelas provações e quedas da vida*, Sergio Astori
- *Pequeno manual de sobrevivência para casais*, Luciano Grigoletto

SERGIO ASTORI

Tradução:
Darlei Zanon

RESILIÊNCIA

Seguir em frente sem se deixar quebrar
pelas provações e quedas da vida



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Título original: *Resilienza – Andare oltre: trovare nuove rotte senza farsi spezzare dalle prove della vita*

© 2017 Edizioni San Paolo s.r.l.

Piazza Soncino, 5 - 20092 Cinisello Balsamo (Milano) - ITALIA

www.edizionisanpaolo.it

Direção editorial

Pe. Jakson Ferreira de Alencar

Gerência editorial

Elisa Zuigeber

Revisão

Tiago José Risi Leme

Tatianne Francisquetti

Carlos Antônio S. Maia

Luiz Henrique Ribeiro Lima

Design

Alicia de Sousa Camelo

Imagem da capa

Getty Images

Impressão e acabamento

PAULUS

1ª edição, 2025



Conheça o catálogo PAULUS
acessando: paulus.com.br/loja,
ou pelo QR Code.

Televendas: (11) 3789-4000 /
0800 016 40 11

© PAULUS - 2025

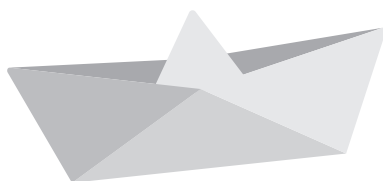
Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091

São Paulo (Brasil)

Tel.: (11) 5087-3700

paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-85-349-5881-3

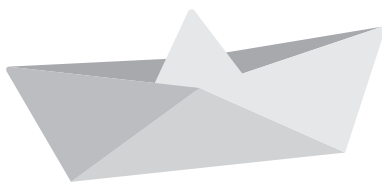


ÍNDICE

PREFÁCIO	9
INTRODUÇÃO	13
1. A CHAMADA RESILIÊNCIA.....	15
2. A CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO	21
3. ENFRENTAR A MUDANÇA.....	31
4. NÃO PERMANECER NAS APARÊNCIAS	41
5. RENASCER A CADA DIA	51
6. FAZER COMO AS CRIANÇAS	69
7. A FORÇA DA DOCE CONCRETUDE	85
CONCLUSÕES: CULTIVAR A VIRTUDE.....	105
AGRADECIMENTOS	109
BIBLIOGRAFIA	111

A todos que são descartados
e àqueles que se sentem um descarte.





PREFÁCIO

Sergio Massironi¹

Resiliência é uma palavra difícil, com um sabor ligeiramente elitista. Mas o leitor deste volume está prestes a adentrar páginas cheias de vida, próximas, capazes de revelar significados e traçar trajetórias. Sergio Astori capta a sede de sentido que atravessa a contemporaneidade e demonstra como a fecundidade, o rigor científico e a energia narrativa podem se entrelaçar. Não se trata de um texto popular, no sentido de “inferior” às publicações acadêmicas. Ao contrário, quebra o paradigma de considerar “superior” o que é abstrato e neutro em relação às questões comuns, para inaugurar uma forma de proceder que une e conecta.

O tema, aliás, ancora cada capítulo a acontecimentos e pessoas reais, cuja consistência é interpretada e, em certas passagens, apoiada pelo profissionalismo do analista, mas nunca resolvida em uma teoria ou método escolástico. Na era da complexidade e da velocidade, *resiliência* significa tempo, trabalho, transformação, surpresas: aspectos captados no acompanhamento do paciente e na escuta de qualidade. O conhecimento cresce e se aguça ao se encarnar, abrigando vislumbres de vida e de dor, observando como as crises são capazes de educar e abrir novos cenários. Por *resistente*, explica o autor, entendemos um sistema que não sofre alterações significativas se exposto a um evento disruptivo, enquanto *resiliente*

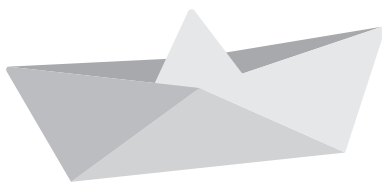
¹ Sacerdote da arquidiocese de Milão, mestre em Filosofia pela Universidade Vita-Salute San Raffaele, leciona em escolas públicas de ensino médio e é responsável pela pastoral juvenil e pelos oratórios em Cesano Maderno (Itália). Coordena o serviço diocesano de pastoral social e colabora com o jornal do Vaticano, *L'Osservatore Romano*.

se refere a um nível de maior complexidade: ser capaz de recuperar o próprio estado, depois de tê-lo alterado devido a um evento negativo induzido de fora, e isso graças a um processo de mudança. Cada capítulo do livro, no entanto, mostra como a riqueza das experiências humanas torna a resiliência muito mais que uma qualidade. Chama a atenção a conexão entre a *lealdade a si mesmo* e o *desenvolvimento* que cada história documenta, como se o profissional da mente – e com ele as ciências da psique – tivesse algo a aprender, ao acolher e lidar com uma sabedoria própria da liberdade. No presente livro, fascina e envolve exatamente a *posição* de cada ator, de cada voz: fraca ou confiante, vacilante ou ousada, ferida ou curada. O leitor sente que estudar não é inútil: a competência do escritor não o humilha, mas abre novas dimensões de uma cotidianidade não só dura, mas generosa.

Um amigo em comum, padre Davide Caldirola, escolheu, há alguns anos, para sua paróquia multiétnica de Milão (Itália), um *slogan* que as páginas de Astori parecem assumir e relançar: *não resistir, mas renascer*. “Quando os alicerces são abalados, o que os justos podem fazer?”, indaga o orante do Salmo II. Bem, *aguentar firme* é muito e ao mesmo tempo muito pouco. A resiliência não é, por outro lado, moleza, nem indiferença, nem impassibilidade. Da *agonia*, conserva a raiz de luta, mas na luta se permite *sofrer*, sentir, perceber. Torna-se ciente, consciente, diferente, livre, lúcido, capaz: é renascer, sem a necessidade de reentrar no ventre da mãe (cf. Jo 3,4); vir à luz, depois de ter conhecido verdadeiramente a escuridão, para apreciar o que antes não era apreendido, nem compreendido. As páginas de Astori contam histórias nas quais ele se apresenta como o Rabi, procurado durante a noite, que deixou o inquieto Nicodemos titubear: um caminho pascal de retomada. Passagem, travessia, libertação, ressurreição: as imagens relevantes são muitas, confirmando a científica sede por narrativas que enquadrem o que não pode ser reduzido à terapia. Nós precisamos de molduras, de horizontes, de sentido para definir o *êxodo* que, caso contrário, seria um desperdício, consumo vão dos anos, das energias, de sangue. Resiliência é uma palavra que, desse modo, elimina a ambiguidade da categoria de *sacrifício*: sentir o sagrado, a graça, o cêntuplo naquilo que é perdido ou deixado para trás.

O autor demonstra que a estrutura pascal de resiliência é laica e universal: manifesta-se fora das igrejas, nos mais diversos mundos culturais e profissionais, bem como em qualquer latitude e idade. O livro é uma viagem na qual mudamos continuamente as paisagens, os sotaques, os interesses do interlocutor; e mesmo assim há coerência, continuidade, desenvolvimento de uma inteligência profunda do espírito humano. Nós prosseguimos encontrando: não nos abstraindo, mas imergindo; não nos separando, mas conectando-nos. O método é frutífero e convida a praticar com mais frequência o caminho dialógico do conhecimento. Ele resgata também a possível deriva íntimo-emocional do *testemunho*: escutar alguém também significa envolver-se, questionar, interpretar, não simplesmente colecionar emoções ou nutrir-se de admiração. Astori é delicado e preciso: oferece cortes transversais, transcreve diálogos, evoca passagens clínicas, indica figuras históricas, mas sempre com uma motivação. Não usa: exalta. Não impõe: sugere. E abre, passo a passo, o que há de cada pessoa no caminho de todos. De fato, até pensar é um êxodo, e escrever é um parto, acompanhado do seu próprio trabalho. Aquilo que permanece para sempre só vem da coragem de partir, começar, renascer.





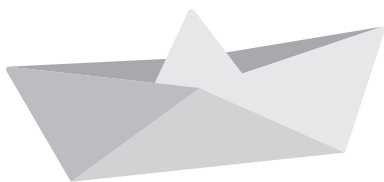
INTRODUÇÃO

Penso que o leitor não quer saber o que é resiliência somente a partir de informações do ponto de vista conceitual; ao contrário, penso dirigir-me, de modo particular, àqueles que querem medir sua resiliência elaborando uma ideia pessoal sobre a utilidade de possuir e de desenvolver esta qualidade. Dedico este livro exatamente àqueles que se sentem um pouco derrotados ou estão enfrentando, com esforço e sofrimento, uma mudança de vida significativa. Terão sido páginas úteis se, no fim, estivermos em condições de nos sentir um pouco menos vítimas e um pouco mais dispostos a nos abrir para coisas novas.

Falo deliberadamente sobre a esfera pessoal porque, até algumas décadas atrás, era definido como “resiliente” apenas o material metálico com capacidade de resistir à quebra dinâmica. Hoje, ao contrário, no contexto das reflexões sobre saúde, bem-estar e qualidade de vida, por resiliência se entende um processo de adaptação positiva diante de uma adversidade, um trauma, uma tragédia, ameaças ou semelhantes significativas fontes de estresse (*American Psychological Association*, 2013). Ao escrever, parti de uma simples constatação: nem todas as pessoas conseguem superar as adversidades, e muitas carregam, até por longo tempo, sentimentos de recriminação e de raiva. Outras, porém, permanecem menos presas ao papel de vítimas. Para estas últimas, é mais fácil a vida prosseguir.

Gostaria de abordar o tema da resiliência juntamente com aqueles que estão curiosos para se familiarizar com um termo “novo”, mas já utilizado há algum tempo por profissionais de diversas disciplinas, que está cada vez mais entrando na linguagem comum.





1

A CHAMADA RESILIÊNCIA

Certamente o leitor não quer apenas compreender plenamente a definição de resiliência. Para encontrar um esclarecimento desse tipo, não teria sido necessário acrescentar um novo livro aos muitos já em circulação. Se, no entanto, o termo intriga você, é porque existe um forte desejo de saber se podemos ser resilientes e também como, eventualmente, aumentar esta competência.

Olhando para a origem linguística da palavra, resiliência poderia derivar de *salire* (subir), que em latim significa “saltar” ou “pular para trás”. Ou talvez tenha uma origem ligeiramente diferente, novamente do latim, a partir do verbo *insilire*, que significa literalmente “pular para cima”, “saltar para cima” ou “subir novamente”. Andrea Laudadio Mazzocchetti e Pérez (2011, p. 20) afirmam que, “de acordo com a literatura do início da Idade Média, o termo era utilizado para designar a ação dos naufragos para voltarem a subir nos barcos virados”.

Na linguagem psicológica, resiliência é a capacidade de suportar um evento traumático sem danos ou perdas, ou superar esse evento, renovando-se ou regenerando-se (*ibidem*, p. 22). Ser resiliente significa algo mais do que simplesmente ser resistente. Com este último termo, de fato, entende-se um sistema que não sofre mudanças significativas se for exposto a um evento perturbador (como ser molhado, por exemplo, para relógios *resistentes à água*), enquanto “resiliente” significa algo (ou alguém) que funciona em um nível de complexidade superior: