



Camarotti: Resiliência é a capacidade de transformar dor em aprendizado

Resiliência – o poder da autotransformação foi o tema da palestra que a médica neurologista Henriqueta Camarotti fez neste sábado, dia 15, pelo canal da Comunhão no YouTube. O título da palestra é também o de um dos livros publicados por Camarotti, à venda na Livraria da Comunhão.

Resiliência, para a palestrante, é a capacidade de transformar sofrimento em competência, dor em aprendizado. É o caminho natural da evolução humana, a integração entre o impulso do espírito para a busca do crescimento. Trata-se de um dos mecanismos para que apliquemos os ensinamentos em transformação prática para um ser mais amoroso, compreensivo e evoluído espiritualmente.

Segundo a médica, como seres dotados da consciência para a decisão através da nossa estrutura neuro-fisiológica, além do conhecimento acumulado pelo ser humano, temos o aprendizado e a intuição da sabedoria maior. Dessa forma, temos a semente da transformação. “A resiliência não é questão de ser forte e não sentir o sofrimento. Somos empáticos, mas ao mesmo tempo temos mecanismos para dar o salto no aprendizado”, explica.

Para Henriqueta, a superação é sempre coletiva. Porém, cada ação individual impacta a humanidade. “Se agirmos pela doação e amorosidade, estaremos puxando esse ser coletivo no sentido da evolução”, enfatiza.

A palestrante salientou a importância da autoestima nesse processo. Para isso, ela sugere que nos dediquemos a tarefas para as quais somos mais talentosos. “Talentos são missões que recebemos para poder desenvolver a nós mesmos e à humanidade”, disse.

Como transformar, através da resiliência, um evento traumático em fator de crescimento? Para responder a essa questão, a neurologista explica que é a neuroplasticidade do cérebro - a capacidade de novas conexões - que proporciona a superação de traumas, perdas, situações de impotência e até mesmo os problemas advindos da pandemia. “A resiliência é a semente da nossa evolução. A neuroplasticidade redimensiona essa capacidade de superação”.

Por Ana Cristina Sampaio.

Confira a Live completa no link abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=J4T92emmHxM>