Em certos momentos da nossa existência, o mundo assemelha-se a uma frágua, onde entramos como metais brutos e, à saída, espera-nos um habilidoso serralheiro pronto a moldar-nos com a sua incansável tenacidade; mais ou menos semelhante ao processamento dos minerais mais nobres que se revelam sob as mais intensas pressões e tensões, onde apenas os mais distintos conseguem não só resistir como ainda refinar-se e melhorar. Todavia, enquanto os diamantes se formam através da intensa pressão, a generalidade dos outros minerais sucumbe à pressão.

É como o destino. Nos casos de maior dureza da vida, o horizonte apresenta-se, por vezes, como uma bifurcação. Por um lado, podemos seguir a via da resignação e conformação, capitulando perante os outros e, sobretudo, nós próprios. Por outro lado, podemos enfrentar os desafios da superação e transformação. Neste quadro, o conceito de "sisu" destaca-se como um exemplo de força interior e determinação. Familiar a todos os finlandeses, "sisu" refere-se à extraordinária capacidade de enfrentar adversidades com determinação e persistência (Vuori & Määttänen, 2023). Embora "sisu" possa ser traduzido como "coragem", é diferente deste conceito por não incluir o elemento de paixão intrínseco à coragem, conforme descrito por Duckworth et al. (2007).

Recentemente, o "sisu" foi operacionalizado como um conceito de pesquisa bidimensional, abrangendo tanto aspetos benéficos quanto prejudiciais. A pesquisa mostra que o "sisu" benéfico pode manifestar-se de três maneiras distintas: primeiro, como poder latente que emerge em situações adversas; segundo, como uma mentalidade de ação em momentos de desespero; e terceiro, como uma perseverança extraordinária que transcende os limites mentais ou físicos. Estes aspetos do "sisu" benéfico estão relacionados a conceitos como resistência, física e mental, e autoeficácia, frequentemente utilizados para medir a resiliência pessoal.

Em contrapartida, o "sisu" prejudicial refere-se à obstinação e teimosia em parar, dividindo-se em três possíveis subfatores: dano a si mesmo, dano à razão e, mais grave, dano a outros. Este tipo de "sisu" pode levar a distorções no pensamento, resultando em stresse e sintomas depressivos (Henttonen et al., 2022).

Consequentemente, a pesquisa sugere que o "sisu" benéfico está associado a um melhor bem-estar, enquanto o "sisu" prejudicial está relacionado a impactos negativos na saúde mental. Notavelmente, os "sisu" benéficos e prejudiciais são independentes um do outro,

podendo coexistir em diferentes graus na mesma pessoa.

Para concluir, assim como os minerais nobres que se revelam sob pressão, o “sisu” ilustra a capacidade humana de não apenas resistir, como também de se transformar e crescer através das adversidades. Reconhecer e cultivar essa força interior pode ser essencial para enfrentar os desafios que a vida apresenta, permitindo que cada indivíduo expresse a sua própria singularidade, enquanto contribui para um propósito maior, como revela o povo finlandês ao ser considerado o mais feliz do mundo, segundo o Relatório Mundial da Felicidade de 2024, uma publicação do Wellbeing Research Centre da Universidade de Oxford.

Na forja da alma (diversamente da serralharia onde o metal e o serralheiro são entes distintos), alma e serralheiro são uma unidade psicossomática, conforme descrito por Winnicott (1896-1971).

Referências

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *J. Pers. Soc. Psychol. 92*(6), 1087.

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (2024). *World Happiness Report 2024*. University of Oxford: Wellbeing Research Centre. ISBN: 978-1-7348080-7-0.

Henttonen, P., Määttänen, I., Makkonen, E., Honka, A., Seppälä, V., Närväinen, J., Garcia-Velasquez, R., Airaksinen, J., Jokela, M., & Lahti, E. E. (2022). A measure for assessment of beneficial and harmful fortitude: Development and initial validation of the sisu scale. *Heliyon*, *8*(11), 11483. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11483

Vuori, J., & Määttänen, I. (2023). “It takes a lot of sisu to get through it”- managerial experiences of facing adversities during pandemic. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, *19*(1). https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2291242