



Artigo da Semana

Resiliência: Da Teoria à Prática no Nosso Cotidiano

LUIZ FRANCISCO BUENO - DIRETOR UNIDADE SUL DE
MINAS E VALE DO PARAÍBA - SP DA WISDOM

2020

ARTIGO DA SEMANA

RESILIÊNCIA: DA TEORIA À PRÁTICA NO NOSSO COTIDIANO

No presente artigo compartilho com vocês algumas reflexões sobre um assunto que está sempre presente no discurso corporativo, porém nem sempre expresso de uma forma conceitual clara e específica.

A RESILIÊNCIA foi e é objeto de estudo de vários autores, sobretudo psicólogos e educadores. Mesmo após décadas de discussão e pesquisas, o debate desse tema segue aberto, dadas às diferentes formas de vê-la e os diversos fatores (psicológicos e sociais) que a envolvem.

A [American Psychological Association](#) (APA) define RESILIÊNCIA como "o processo de adaptação a situações adversas, traumas, tragédias, ameaças ou principais fontes de stress". Em outras palavras, trata-se de nossa capacidade para identificar a situação-problema, planejar e executar as ações necessárias à recuperação do "equilíbrio social, psicológico e emocional".

Ressalto porém, que, a meu ver, essa capacidade vai além de um retorno "simples" ao equilíbrio anterior, porque o indivíduo nunca retorna ao estado original após uma adversidade. Na verdade, superada a situação adversa, a experiência nela acumulada soma-se à história de vida pessoal, levando a um novo estado de equilíbrio. Nesse sentido, é mais lógico pensarmos em PROCESSOS RESILIENTES, do que simplesmente categorizar se uma pessoa é ou não RESILIENTE!

Como já disse no artigo sobre "Qualidade de Vida no Trabalho", as frequentes mudanças, as incertezas, complexidade e ambiguidade representam um padrão dos tempos atuais, levando-nos a vivenciar níveis crescentes de desgaste e *stress* no trabalho e na vida pessoal.

Ninguém está imune: situações de *stress*, eventos traumáticos e tragédias pessoais afetam nossas vidas em momentos e de formas diversas, muitas vezes, gerando depressão e *burnout*.

O criador da GESTALT TERAPIA, Fritz Perls, afirmava que a melhor maneira para se lidar com a depressão, chamada por alguns estudiosos como a doença do século XXI, é o indivíduo se manter em ação, em movimento.

Nesse sentido, melhorar nossos PROCESSOS DE RESILIÊNCIA é uma das formas através das quais, podemos reunir os FORÇAS NECESSÁRIAS para, enquanto pessoas, nos adaptarmos e recuperarmos, de maneira produtiva em tempos difíceis e instáveis.

O uso formular a seguir, algumas sugestões para essa melhoria. Ressalto não tratar-se de um "decálogo mágico" ou frases de auto ajuda, mas de "provocações" que instiguem vocês a uma pausa para reflexão sobre o seu cotidiano (empresarial, social e familiar).

- ▶ **Saúde:** Identificar e reconhecer as situações de *stress*, bem como os impactos no seu corpo e em seus hábitos, a fim de modificá-los, se necessário for.
- ▶ **Consciência de Suas Potencialidades e Limitações:** O autoconhecimento é o primeiro passo para enfrentar as adversidades.

- ▶ **Desafios Como Oportunidades de Aprendizagem:** Na nossa vida (profissional e pessoal) sempre enfrentamos situações que nos abatem, porém, num PROCESSO DE RESILIÊNCIA, tais desafios, mesmo quando não atingidos, devem ser encarados como oportunidades para crescimento. A pergunta chave seria: o que aprendi com essa experiência?
- ▶ **Use Seus Pontos Fortes:** Identifique seus pontos fortes. Reflita sobre quando os usou e como eles lhe permitiram alcançar o sucesso. Utilize esses talentos para seu benefício: em momentos difíceis ou estressantes, a tendência é focar em nossas fraquezas, levando-nos a uma ESPIRAL NEGATIVA. Veja no que você é bom e se destaca, conscientize-se sobre como essas habilidades podem ajudá-lo em uma situação específica e use-as.
- ▶ **Pensamentos Negativos:** Estamos programados para perceber as situações negativas. É por essa razão que, mais rapidamente, tendemos a nos estressar com o pior cenário e entrar numa espiral descendente de emoções. Sair dessa forma negativa de PENSAR é uma habilidade importante a ser desenvolvida.

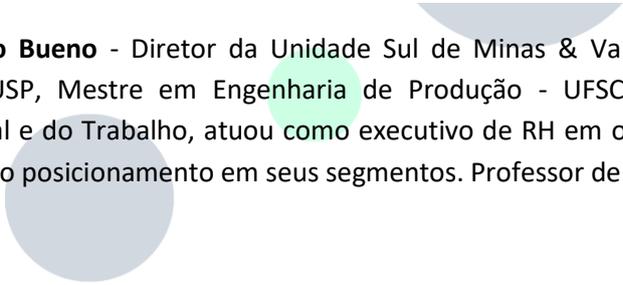
Se você listar os piores cenários que ocupam sua mente e confirmar ou refutar as PREMISAS consideradas, conseguirá examiná-los de forma mais racional. Isso o ajudará a reduzir os cenários negativos e formular as alternativas mais adequadas de ação.

- ▶ **Consciência Situacional:** Procure tomar consciência do que ocorre ao seu redor. Relacione-se com outras pessoas, além do seu círculo mais próximo, no trabalho e na vida social. Compreenda melhor o que acontece no cenário sócio, político e econômico e analise os reflexos desses eventos sobre a sua vida profissional e pessoal. Fazer isso lhe permitirá melhor identificar os sinais de alerta e, portanto, lhe dará mais tempo para planejar-se.
- ▶ **Assuma o Controle:** Faça uma lista das variáveis que você consegue ou não controlar. Isso o ajudará a obter uma perspectiva mais ampla. Você não terá controle sobre situações específicas, então, por que se preocupar com elas? Concentre-se no que você pode administrar e defina ações positivas nesse sentido. Isso lhe dará clareza e propósito.
- ▶ **Relacionamentos Positivos e Compreensivos:** Invista tempo para construir RELAÇÕES positivas e de reciprocidade (criar valor compartilhado), vitalidade (energia) e apreciação positiva (respeito, compaixão e confiança no outro). Em situações de *stress*, profissionais ou pessoais, você poderá contar com essas RELAÇÕES para obter ajuda. Saia do seu espaço mental e relacione-se ativamente com PESSOAS em que confia e valoriza. Peça conselhos, apoio e divirta-se com elas. Solidão e isolamento afetarão negativamente a sua RESILIÊNCIA.
- ▶ **Flexibilidade nas Mudanças:** Mesmo com disciplina e tenacidade, ao buscar seus objetivos, os RESILIENTES mostram flexibilidade para adaptar seus planos e disposição para avaliar alternativas, sem se fixar, de forma obsessiva, em uma única dentre elas.
- ▶ **Processo Contínuo:** Nossos níveis pessoais de RESILIÊNCIA flutuam ao longo de nossas vidas, em função das circunstâncias, do ambiente em que vivemos e de nossas próprias mudanças. Entretanto, dispor de um conjunto de ferramentas que nos ajudem nesses períodos de renovação e de recuperação nos propicia a base necessária para melhorar a nossa saúde, bem-estar, felicidade e, finalmente, RESILIÊNCIA.

Acredito que nesse ponto do artigo vocês já concluíram que a RESILIÊNCIA não é uma QUALIDADE INATA que está em nossos DNAs, ainda que possa haver uma tendência genética como sugerem

alguns estudos. Ela não é determinística e, assim sendo, os PROCESSOS DE RESILIÊNCIA podem ser desenvolvidos ao longo da vida. Deixo uma questão final que abordarei num próximo artigo: qual é o papel das LIDERANÇAS empresariais frente aos PROCESSOS DE RESILIÊNCIA?

Finalizo esse artigo com uma citação atribuída a Henry Ford: “Quando tudo parecer contra você, lembre-se de que o avião decola contra o vento, não a favor dele”.



Luiz Francisco Bueno - Diretor da Unidade Sul de Minas & Vale do Paraíba da WISDOM. Psicólogo - USP, Mestre em Engenharia de Produção - UFSC, Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho, atuou como executivo de RH em organizações de grande porte com destacado posicionamento em seus segmentos. Professor de MBA e Pós Graduação.

PALAVRAS CHAVE: alinhamento, *burnout* competição, conflito, cooperação, cultura, estratégia, estratégico, Fritz Perls Gestalt, Gestalt Terapia, identidade, identificação, líder, liderança, motivação, organização, pensar, planejamento, processo, processos resilientes, protagonismo, qualidade, querer, relações, resultado, resiliência, resiliente, sentimento, sentir, social, stress, valores, vínculo, visão.