



# Resiliência

*“A nossa maior glória não é nunca cair, mas levantarmo-nos de cada vez que caímos.”*

Confúcio

Na atualidade é muito comum surgirem situações imprevistas e inéditas, em que se sucedem exigências cada vez maiores. Nestes contextos, ou se sabe sobreviver e recuperar o equilíbrio na instabilidade existente ou se sucumbe às contrariedades. Segundo o Dicionário da Língua Portuguesa, resiliência de carácter é a habilidade de voltar rapidamente para o seu habitual estado de saúde ou de espírito, depois de passar por dificuldades.

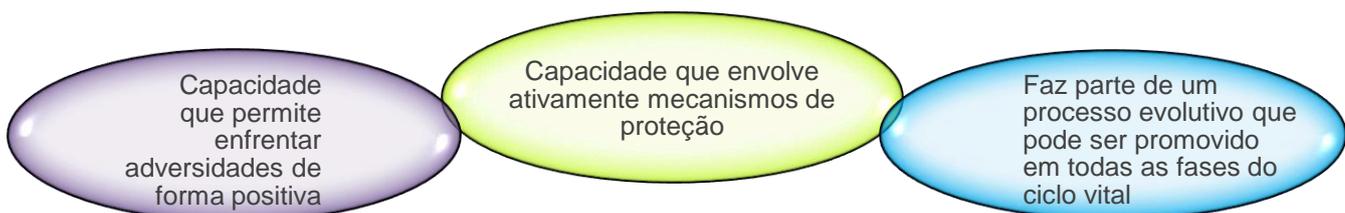
Boris Cyrulnik define resiliência da seguinte forma: uma pérola é o resultado da reacção da ostra à agressão de um grão de areia. Tal como a ostra tem a capacidade de transformar um áspero grão de areia em algo valioso, também o ser humano perante um acontecimento marcante e sofrido, poderá descobrir capacidades que desconhecia e revelar uma enorme força perante situações que à partida só poderiam conduzir à fraqueza. Perante um trauma ou um choque, seja ele provocado por uma catástrofe da natureza ou em consequência da violência humana, é possível que o indivíduo reaja de duas maneiras: ou se torna vítima, ficando com dificuldades de adaptação e com patologias psíquicas ou se torna resiliente. A resiliência é a capacidade de correr contra ventos e marés e de saber lidar com a adversidade.



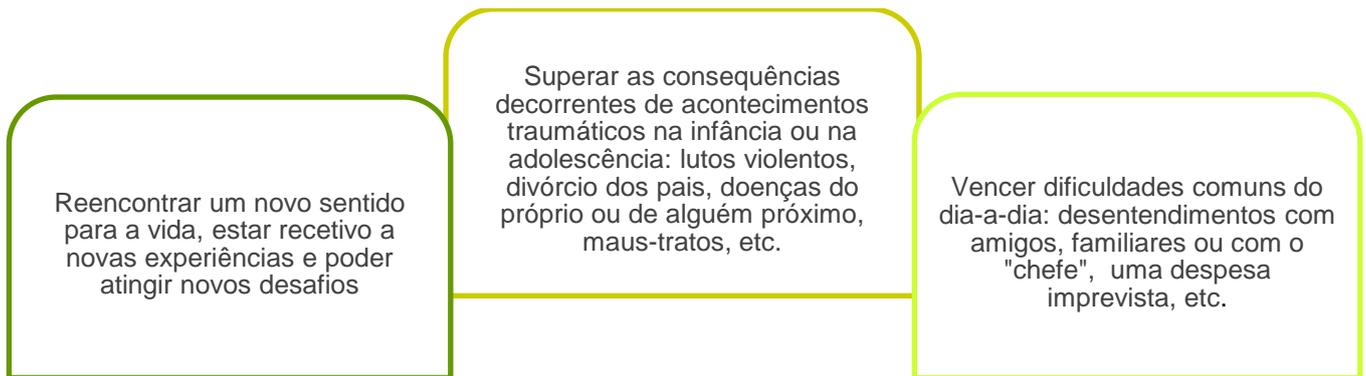
A resiliência é como um elástico que poderá ser esticado quase até à sua rotura e uma vez ultrapassada a situação anterior, está apto para regressar à sua forma inicial. Assim a pessoa ganha segurança para ultrapassar obstáculos, procurar novas experiências, saber mais sobre si próprio e ligar-se de forma mais forte aos outros. O conceito de resiliência teve origem na engenharia, mas tem sido explorado pela psicologia, que o define como a capacidade do indivíduo resistir às dificuldades.

Em termos de **engenharia**, este conceito consiste na capacidade de resistência dos materiais à adversidade. Na **física**, é a propriedade pela qual a energia é armazenada num corpo deformado e devolvida, quando cessa a tensão causadora duma deformação elástica. E em **psicologia**, este termo aparece ligado ao conceito de traumatismo psíquico e aos recursos internos que permitem ultrapassar um determinado acontecimento traumatizante (guerra, doença, morte de um familiar, agressões físicas, etc.).

Vários autores têm estudado a resiliência e todos concordam que esta é constituída por três factores:



Algumas das aplicações da resiliência num indivíduo são as seguintes:

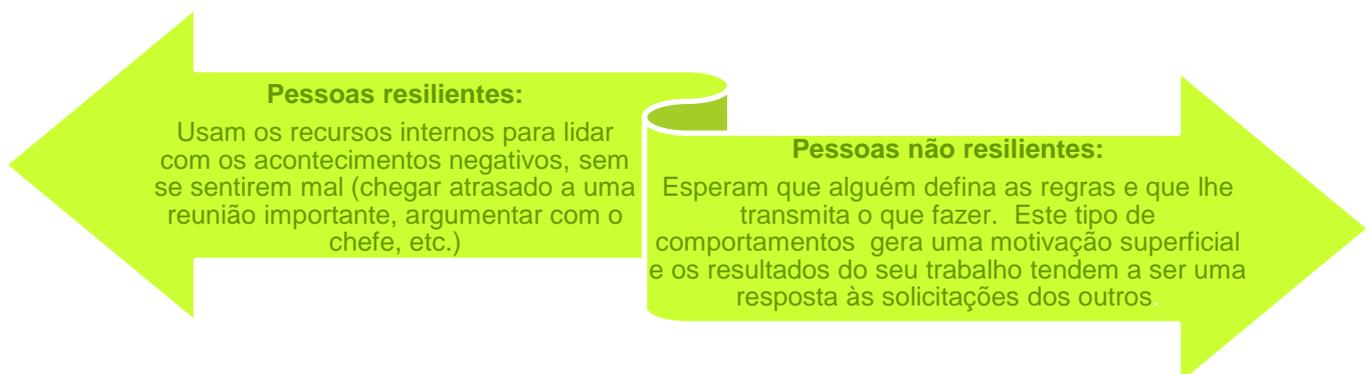


*“Resiliência e invulnerabilidade não são termos equivalentes”.*

Zimmerman e Arunkumar

Poderá considerar-se a resiliência uma combinação de factores que propiciam condições para enfrentar e superar as adversidades. Este êxito irá depender dos traços da personalidade, das relações sociofamiliares e dos factores culturais do indivíduo. Para Boris Cyrulnik, a reação perante as agressões externas dependem essencialmente de três factores: aquisição de recursos interiores desde os primeiros anos de vida, a forma como o trauma é assimilado e os suportes institucionais que servem como apoio. Assim, a alegria, a empatia, a força interior e a competência social são muito importantes na construção da resiliência e adaptação a situações adversas.

Então o que explica que perante os mesmos acontecimentos, algumas pessoas consigam ultrapassá-los e outras ficam aprisionados com eles? Segundo Marie Anaut, o indivíduo resiliente concilia três características: bom desenvolvimento da auto-estima, aptidão para encontrar aspectos positivos face aos problemas e possibilidade de se apoiar em experiências pessoais, familiares ou sociais positivas. Também um bom quociente de inteligência, autonomia, eficácia, empatia, adaptação, sentido de humor, capacidade de planificação e de perceber o próprio valor são alguns dos traços identificados em indivíduos resilientes.



Poderemos converter os traumas e o sofrimento em motor de vida. A melhor altura para um indivíduo começar a ser resiliente é quando está perante uma situação difícil. As pessoas resilientes possuem algumas características:

- Relações afetivas satisfatórias;

- Êxito profissional;
- Possuem hobbies e formas para si agradáveis de ocupar os seus tempos livres;
- Cuidam bem de si próprias;
- Acreditam num futuro promissor.

**Estratégias e ferramentas para uma boa resiliência**

**Aceitar:** é essencial aceitar o acontecimento negativo e focar-se no que pode mudar.

**Dar tempo:** para existir uma cicatrização é necessário passar por uma fase de luto

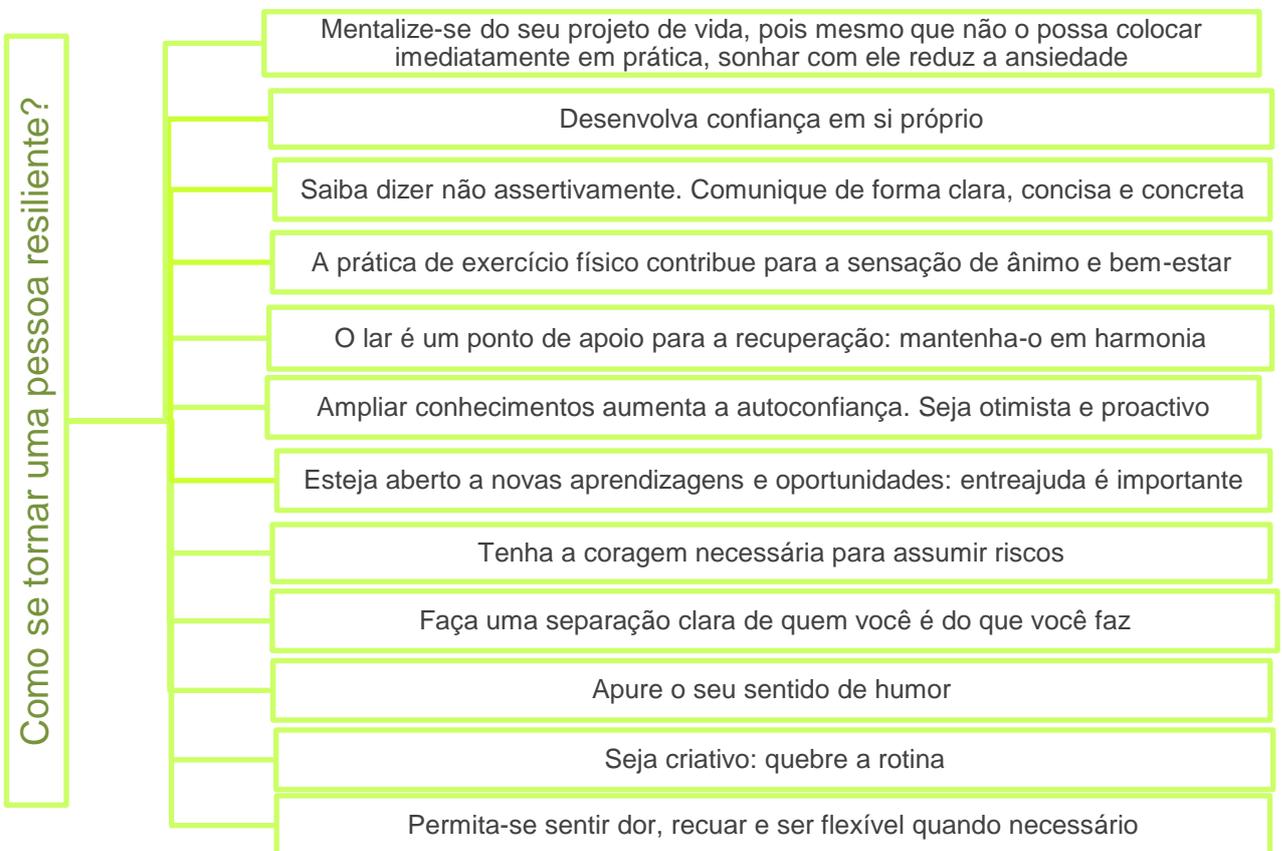
**Envolver-se:** o apoio dos outros é muito importante. Cultive e envolva-se nas relações sociais e familiares e tente não os “contagiar” com a sua dor e frustração

**Mudar de perspetiva:** mude a forma de lidar com os acontecimentos marcantes, encarando o futuro como uma fase que será mais positiva. Não fuja às decisões e estabeleça objetivos

**Ser positivo:** a adversidade poderá contribuir para o desenvolvimento pessoal. Terá que acreditar em si e nas suas capacidades, mantendo uma atitude positiva.

**Reencontrar-se:** pense em si e no que realmente precisa e envolva-se em atividades que lhe darão prazer

*“Ninguém jamais alcança um sucesso muito notável simplesmente a fazer o que se exige dele. É o grau de excelência do que está além do exigido que determina a grandeza. A diferença entre o ordinário e o extraordinário é o extra!”*  
Charles Kendall Adams



## E o que é a resiliência organizacional?

É a capacidade que uma organização tem de responder de forma rápida e efectiva a uma mudança que não estava prevista. A resiliência organizacional poderá levar ao desenvolvimento das organizações que conservam estruturas clássicas e localizadas, para estruturas deslocalizadas e centradas nas pessoas, possibilitando-lhes trabalhar a qualquer hora em qualquer lugar.

Todas as organizações que tem como objectivo ter sucesso numa época de desafios, incertezas e pressões económicas, sociais e tecnológicas necessitam ser resilientes.

Uma organização resiliente possui algumas características próprias:

- Flexibilidade;
- Responsabilidade;
- Proatividade;
- Resistência ao stress;
- Estrutura baseada no conhecimento;
- Capacidade de adaptação;
- Capacidade de recomeçar quando os resultados não são os esperados;
- Rapidez na resposta a novas situações.



Ficha Técnica:  
Autor: Cátia Pereira Garcia  
Revisão: Isabel Gonçalves e Lúcia Coelho