No quadro de incerteza crescente e agravamento das condições socioeconómicas, resultantes de causas naturais e humanas, mas sobretudo destas últimas, pois até os desastres naturais são em grande medida provocados pela ação dos indivíduos, o conceito de resiliência entrou definitivamente na agenda global.

A resiliência é entendida pela generalidade dos autores, como a capacidade que uma pessoa tem de se recuperar de contratempos, adaptar-se às mudanças e, não obstante a adversidade, persistir na sua missão de vida.

Todavia, não é fácil ser-se resiliente; sem embargo, pode trabalhar-se. Em "Building Resilience", o professor de psicologia da Universidade da Pensilvânia, Martin Seligman, a partir dos *insights* de um programa do Exército dos EUA que auxilia os soldados a recuperarem dos traumas de guerra, desenvolveu um Programa de Ensino da Resiliência que exorta os alunos a pensarem positivamente sobre os contratempos. Parte-se da observação dos problemas como oportunidades, de modo que os estudantes entendam que não se devem deixar abater pelas dificuldades, como se estas fossem o fim dos tempos, quiçá o prenúncio de algo melhor.

Destarte, como funciona a resiliência? De acordo com Diane Coutu, diretora de comunicação com os clientes na Banyan Family Business Advisors, as pessoas mais resilientes comportam-se da seguinte maneira: i) aceitam a realidade; ii) creem que a vida tem sentido; iii) possuem uma capacidade de improvisação e superação muito acima da média.

Acresce, segundo Jeffrey Sonnenfeld e Andrew Ward, os mais resilientes podem, mesmo, emergir dos fracassos significativamente mais fortes, frequentemente desforrando-se. Com efeito, num estudo denominado "Firing Back: How Great Leaders Rebound After Career Disasters", Jeffrey Sonnenfeld e Andrew Ward entrevistaram 300 líderes que fracassaram com a "ajuda" de adversários e inimigos e a passividade de outros tantos, sistematizando cinco passos, que consideram ser uma fórmula para a recuperação: i) decidir como revidar; ii) recrutar uma nova equipa para ajudar; iii) não ter medo de nomear e criticar os indivíduos que os prejudicaram; iv) preparar um plano para tentar novamente; v) encontrar uma nova missão de vida.

Disputas à parte, por fim a resiliência é uma experiência particular de enfrentamento de adversidades quase sempre edificadas em questões pessoais que só os próprios poderão ultrapassar. De facto, considerando representativos os dados de uma pesquisa conduzida

pelas consultoras Bond e Shapiro, realizada a 835 funcionários britânicos, do setor público, privado e social, quando questionados de onde vieram as suas reservas de resiliência? “De mim mesmo”, responderam 90% dos inquiridos.

Referências

Bond, S. & Shapiro, G. (2014). Tough at the top? New rules of resilience for women’s leadership success. Sponsored by Nationwide & Vodafone.

Seligman, M. (2011). Building Resilience. *Harvard business Review*, April.

Sonnenfeld, J. & Ward, A. (2007). Firing Back: How Great Leaders Rebound After Career Disasters. *Harvard business Review*, January

Imagem de capa: Domínio público, por Freepik.