

Kako da izgradimo rezilijentnost

Piše: Milica Mančić

Da li ste se nekada pitali šta je razlog što određeni timovi i pojedinci, u istim uslovima uz brojna ograničenja, briljiraju, dok drugi nisu tako uspešni, čak osećaju da su ih okolnosti porazile? Jedan od faktora koji bez sumnje ima uticaja na to da li ćemo u kriznoj situaciji biti, prosto rečeno pobednik ili gubitnik, jeste rezilijentnost.

Šta zapravo znači rezilijentnost? Ovaj pojam, za koji nemamo adekvatniji prevod na srpski jezik (otpornost, prilagodljivost, ili neformalnije „žilavost“ samo su neki od termina koji ne opisuju u potpunosti značenje ove reči), predstavlja kapacitet za oporavak ili podizanje nakon određene nezgode, neprijatne situacije, konflikta, neuspeha, a čak u nekim situacijama i nakon pozitivnih događaja, kao što su napredovanje ili povećanje odgovornosti. Rezilijentnost se, pored toga, odnosi i na kapacitet da se adaptiramo na novonastale okolnosti.

Autorka knjige „Mikro-rezilijentnost“, Boni Sent Džon, opisuje svoje iskustvo s Paraolimpijskih igara, na kome je osvojila treće mesto. Tokom spuštanja niz ski stazu, naišla je na klizav deo na kome je pala, što joj je oduzelo određeno vreme. Ona ističe da je i žena koja je osvojila prvo mesto takođe pala, ali je razlika bila u tome što je ona brže od ostalih ustala i nastavila s trkom kao da se ništa nije desilo. Upravo ta sposobnost da ustanemo brzo i vratimo se na kolosek kada se susretnemo s nepredviđenim okolnostima jeste rezilijentnost.

Za rezilijentnost nam je potrebno da upravljamo svojim telesnim reakcijama, mislima i ponašanjima. Ona nam omogućava da „resetujemo“ svoj mozak tako da nas povede da mislimo i delamo pomičući se napred u situacijama krize i promene. Ovo možemo da postignemo na dva načina – nesvesno, kroz mukotrpan i dugotrajan proces pokušaja i pogrešaka, kao i – svesno, kroz ciljano razvijanje sopstvenih kapaciteta za rezilijentnost.

Postoje tri nivoa građenja rezilijentnosti:
- individualni – za unapređenje makrorezilijentnosti i mikrorezilijentnosti na ličnom nivou
- organizacioni – kroz proaktivni pristup, dinamični i agilni lideršip, responsivnost na promene i jaku korporativnu kulturu
- društveni – na nivou zajednice kroz razne pokrete, mehanizme i kreiranje rezilijentne kulture

Bez obzira na to na kojoj smo poziciji, lokaciji i u kojoj industriji, najbolji način da počnemo da gradimo rezilijentnost jeste da krenemo od sebe.

Evo koraka kako to možemo da uradimo:
1) Povežite se sa sobom (i svojim umom) – na prvu loptu ovo zvuči kao neobična preporuka. Zapravo, u stresnim i kriznim situacijama naš mozak se isključi. Neuronauka govori o jednostavnim koracima koje možemo da preduzmemo da podstaknemo regularno funkcionisanje mozga i brže uspostavljanje ove veze u kriznim situacijama:
- regulisanje disanja je moćna tehnika
- promena okruženja kada je moguće
- hidriranje i briga o telesnim potrebama
- vizualizacija mirnog okruženja
- istezanje i kretanje, odnosno umerena fizička aktivnost
- vođenje dnevnika
- povezanost s nekim ili nečim što nam donosi zadovoljstvo

2) Razvijajte rezilijentan način razmišljanja – način na koji razmišljamo ima direktan uticaj na ishod situacija s kojima se suočavamo. Način razmišljanja koji je usmeren na rast i razvoj (eng. growth mindset) podrazumeva uverenje da svoje kapacitete, osobine i veštine možemo da usavršavamo i gradimo kroz vreme. Nasuprot tome, fiksni način razmišljanja (eng. fixed mindset) označava uverenje da smo se rodili sa svojim veštinama i sposobnostima i da ne možemo da ih menjamo. Dakle, bitna polazna osnova jeste razumevanje plastičnosti mozga – kapacitet da kreira nove neuronske veze, što dalje može da nam omogući reprogramiranje svojih misli ka rezilijentnom načinu razmišljanja. Ključne komponente ovakvog načina razmišljanja su: realističnost (ni precenjivanje, ni potcenjivanje sebe i/ili situacije), davanje značenja teškim situacijama i traženje benefita, inventivan način razmišljanja i testiranje realnosti, suočavanje s promenama kroz hrabrost, radoznalost i agilnost.

3**) Sakupljajte svoje rezilijentne prakse** – pored promene u načinu razmišljanja potrebno je i da usavršavamo dobre prakse da nas usmeravaju ka radnjama koje donose rezultate. Napravite akcioni plan koji će da podigne vašu rezilijentnost i blagostanje (eng. well-being). Preporuka je da uključimo fizičke, socijalne, emocionalne i spiritualne (kada je u pitanju svrha, na primer) aspekte. Neki od primera aktivnosti su: redovan san 7-8 sati dnevno, zdrava ishrana, neformalne aktivnosti koje nam prijaju, vođenje dnevnika uverenja i misli, postavljanje motivišućih ciljeva… Pored toga, dobro je da uključimo osobe u koje imamo poverenja da nam budu podrška.

Prvom sledećom prilikom kada uhvatite sebe da ste zaglavljeni ili frustrirani usled neke promene ili nepredviđene okolnosti, razmislite šta biste mogli da unapredite u svom reagovanju pa da vas ono odvede ka bržem uspešnom rešenju. Ugradite svakodnevne mikromehanizme koji će vas pomerati korak po korak ka željenim efektima i možda se iznenadite promenama koje budete videli u svom poslovnom i privatnom okruženju.

Milica Mančić,
HR saradnica
H.art development center doo
www.hart.rs
www.blanchard.rs