



## "TRABALHAR A RESILIÊNCIA"

**Joana Gomes\*, Maria Lapa Esteves\*\*, M. Ruiz Fernández y F. Vicente Castro**

\*Aluna da Licenciatura de Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) de Coimbra

\*\*Professora Auxiliar do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT),  
Coimbra. Membro do Conselho Científico do ISMT.

Professora convidada da Universidade Lusíada de Lisboa.

Psicóloga Clínica. Doutorada em Desenvolvimento e Intervenção Psicológica pela UEX (Espanha).

Membro da Associação de Psicanálise e Psicoterapias Psicanalíticas de Lisboa.

### RESUMO

Este artigo tem por objectivo abordar o tema resiliência, na perspectiva da psicologia. Na primeira parte deste artigo foi apresentado o conceito de resiliência visto por diversos autores, sob diferentes perspectivas, demonstrando a preocupação que se tem vindo a notar pela compreensão dos processos que levam os indivíduos a superar situações de stress e de crise, ao invés de outros mais vulneráveis. Num segundo momento destacou-se as características presentes em indivíduos resilientes, segundo alguns autores, que identificaram os traços e características individuais. Foram ainda abordados os factores de risco e de protecção, sendo os primeiros os acontecimentos stressantes da vida, pobreza, perdas afectivas, desemprego, guerra, entre outros, e os segundos, as influências que modificam, melhoram ou alteram a resposta frente a um perigo que pode desencadear não adaptação. Por fim foi abordado, como desenvolver as capacidades de resiliência nos pacientes. Pretende-se com este estudo, tentar compreender a relevância das características que envolvem o indivíduo e como estas modificaram o seu percurso pessoal.

**Palavras-Chave:** Resiliência, Factores de Risco, Factores de Protecção.

### ABSTRACT

The aim of this article is to approach the resilience theme in psychology's perspective. In the first part of this article it was presented the resilience concept seen by several authors, under different perspectives, showing the concern that has been noted by the understanding of the processes which lead individuals to overcome situations of stress and crisis, instead of other more vulnerable. In the second part the present characteristics are highlighted in resilient individuals, according to some authors, which identify the individual the traits and characteristics. There were also discussed risk and protective factors. The risk factors are the stressful life events, poverty, affective losses, unemployment, war, among others. The protective factors are the influences that modify, improve or change the response against a danger that can trigger non-adjustment. Finally it was approached the subject how to develop the capacities of resilience in patients. With this study it is meant to try to understand the relevance of the characteristics involving the individual and how these characteristics change the individual personal course.

**Keywords:** Resilience, Risk factors, Protective factors



## TRABALHAR A RESILIÊNCIA

### INTRODUÇÃO

Neste artigo pretende-se perceber a Resiliência e o trabalho do psicólogo no seu desenvolvimento. Este conceito, visto na perspectiva da física, refere-se à capacidade de um material sofrer uma pressão e voltar ao estado normal. No campo da Psicologia, é compreendido como um processo de superação de experiências adversas, como a capacidade de adaptação ou de recuperação que permite ao indivíduo sair fortalecido.

Este conceito é defendido por alguns autores como um fenómeno individual, e por outros como um fenómeno grupal, institucional., que activado, desencadeia um processo de construção, através das vivências.

Cabe ao psicólogo esclarecer que ser resiliente não significa ser invulnerável, não significa que o indivíduo não se vá baixo, pelo contrário, é ter a capacidade de se reerguer depois de atravessar uma dificuldade, de se adaptar positivamente ao que lhe aconteceu, retirando experiência das situações difíceis e enriquecendo-o para que depois possa utilizar o que apreendeu e reverte-lo a seu favor.

### DESENVOLVIMENTO

#### O que é a Resiliência?

Muitas vezes ao observarmos o comportamento humano, perguntamo-nos porque é que algumas pessoas têm a capacidade de enfrentar situações tão adversas, têm competências para lidar com situações stressantes, recuperar de grandes perdas, e outros são tão vulneráveis perante estas situações? Como é que os primeiros conseguem? É para responder a estas perguntas que é introduzido na psicologia o conceito de Resiliência.

Pereira (2001) prevê que na sociedade emergente as mudanças fazem parte do dia-a-dia; são cada vez mais rápidas e profundas e exigem constantes esforços de adaptação, identificando a resiliência como um desafio para os tempos futuros.

Apesar de ser uma palavra relativamente recente na área das ciências sociais e humanas, na área da Engenharia, sobretudo na Física, já era uma palavra familiar, fazendo referência neste campo à capacidade que um corpo possui para recuperar a forma original depois de suportar uma pressão.

Aplicada à Psicologia, este termo foi pela primeira vez utilizado por Bowlby (1990), definindo resiliência como a qualidade da pessoa que não desanima, que não se deixa abater.

O estudo do fenómeno da resiliência, por tratar-se de um conceito recente, tem vindo a ser bastante discutido pela comunidade científica, tendo diversas interpretações.

Enquanto uns vêm a resiliência como um fenómeno comum e presente no desenvolvimento de qualquer indivíduo (Masten, 2001), outros enfatizam a necessidade de cautela no uso “naturalizado” do termo (Martineau, 1999; Yunes, 2001).

Outros estudos mostram que a resiliência é um fenómeno comum que surge a partir de funções e processos adaptativos normais do ser humano (Masten, 2001).

Alguns autores contemporâneos definem resiliência como processos que explicam como o indivíduo, grupos ou organizações, superam crises e adversidades. (Yunes & Szymanski, 2001, Yunes, 2001, Tavares, 2001).

Tavares (2001) discute a origem do termo sob três pontos de vista: físico, médico e psicológico. No primeiro, a resiliência é a qualidade de resistência de um material à pressão, no segundo, seria a capacidade de um indivíduo resistir a uma doença, a uma infecção, por si próprio ou com medicamentos. E, no terceiro, a resiliência é também uma capacidade de as pessoas, individualmente ou em grupo, resistirem a situações adversas sem perder o seu equilíbrio inicial, isto é, a capacidade de se acomodar e reequilibrar constantemente.

#### Características de Indivíduos Resilientes:

Tavares (2001), esclareceu que a resiliência não deve ser apenas um atributo individual, podendo também estar presente em instituições/organizações, criando uma sociedade mais resiliente. Considera



## PSICOLOGÍA Y SOCIEDAD: SIGLO XXI, COMPETENCIAS RELACIONALES

uma organização resiliente como uma organização inteligente, reflexiva, onde todas as pessoas são inteligentes, livres, responsáveis, competentes, e funcionam numa relação de confiança, empatia, solidariedade. “Trata-se de organizações vivas, dialécticas e dinâmicas cujo funcionamento tende a imitar o do próprio cérebro que é altamente democrático e resiliente”. (Tavares, 2001, p.60)

Enquanto Flach (1991), desperta para a ideia de ambientes facilitadores de resiliência os quais apresentam como características: estruturas coerentes e flexíveis; respeito; reconhecimento; garantia de privacidade; tolerância às mudanças; limites de comportamento definidos irrealistas; comunicação aberta; tolerância aos conflitos; busca de reconciliação; sentido de comunidade e empatia.

Martineau (1999), por sua vez, afirma que os principais traços vistos como características fixas da resiliência, que formam um consenso na opinião de diversos autores são: sociabilidade, criatividade na resolução de problemas e um senso de autonomia e de proposta.

Indivíduos considerados resilientes, ao encararem com sucesso um evento traumático não apresentam sintomas disfuncionais, nem interrompem o seu funcionamento normal, mantendo um equilíbrio estável sem afectar o seu dia-a-dia, vivem eventos traumáticos como indivíduos menos resilientes, mas não os vêm de forma tão ameaçadora, sendo mais optimistas ao enfrentá-los.

#### Factores de Risco e de Protecção

Rutter (1993), afirma que para tentar compreender a resiliência é importante saber como as características se desenvolveram, e como modificaram o percurso pessoal do indivíduo.

A resiliência envolve então, factores de risco e de protecção.

Rutter (1985), considera os primeiros como os acontecimentos stressantes da vida, pobreza, perdas afectivas, enfermidades, desemprego, guerra, entre outros, já os factores de protecção são as influências que modificam, melhoram ou alteram a resposta de uma pessoa frente a um perigo que pode desencadear não adaptação.

Nestes últimos destacam-se, nas características de personalidade do indivíduo: expectativas de sucesso no futuro, maior tolerância à frustração, entendem estímulos stressantes como positivos e controláveis, optimismo, autonomia, tolerância ao sofrimento, assertividade, estabilidade emocional, comportamento direccionado para metas, habilidade para resolver problemas, avaliação das experiências como desafios e não como ameaças, boa auto-estima, entre outros, nas condições familiares: qualidade das interacções, estabilidade, relações parentais satisfatórias, etc.

Quanto às redes de apoio, destaca-se um ambiente tolerante aos conflitos, limites definidos e realistas, fontes de apoio social disponíveis, crença ou religião e colaboração na resolução de problemas.

“Uma das grandes apostas para o próximo milénio será tornar as pessoas mais resilientes e prepará-las para uma certa invulnerabilidade que lhes permita resistir a situações adversas que a vida proporciona, pelo que se torna imperioso identificar os factores de risco e particularmente os factores de protecção pessoais e interpessoais” (Pereira, 2001, p.87-88).

#### Como desenvolver as capacidades de resiliência no paciente

Segundo Tavares (2001), o desenvolvimento de capacidades de resiliência no indivíduo passa pela mobilização e activação das suas capacidades de ser, estar, ter, poder e querer, ou seja, pela sua capacidade de auto-regulação e auto-estima.

O Psicólogo deve “Ajudar as pessoas a descobrir as suas capacidades, aceitá-las e confirmá-las positiva e incondicionalmente é, em boa medida, a maneira de as tornar mais confiantes e resilientes para enfrentar a vida do dia-a-dia por mais adversa e difícil que se apresente” (Tavares, 2001, p.52).

Enquanto Pereira (2001), enfoca o aspecto individual da resiliência, afirmando que os sistemas de formação educacional deverão valorizar o desenvolvimento do sujeito, no sentido de o preparar para um maior controle do stress, lidando adequadamente com as estratégias de *coping* e de promoverem o indivíduo resiliente, ao longo de todo o desenvolvimento co-extensivo à duração de vida. Contrapondo, (Masten, 2001), entende a resiliência como uma capacidade que resulta de um processo



## TRABALHAR A RESILIÊNCIA

dinâmico e evolutivo que varia conforme as circunstâncias; a natureza humana; o contexto e a etapa de vida, e cuja expressão varia de diferentes maneiras em diferentes culturas e desta forma, não se deve falar de resiliência em termos individuais.

Não se é menos resiliente, como se a pessoa possuísse um catálogo de qualidades, não é tanto a pessoa que é resiliente, mas sua evolução, o processo da sua história vital individual (Cyrulnik, 2001).

Já trabalhar a resiliência em famílias significa focar e pesquisar os aspectos sadios e de sucesso do grupo familiar ao invés de destacar seus desajustes e falhas.

Um dos primeiros trabalhos específicos desta área foi publicado por McCubbin e McCubbin (1988) sobre a “tipologia de famílias resilientes”, partindo da definição segundo a qual famílias “resilientes” são aquelas que resistem aos problemas decorrentes de mudanças e “adaptam-se” às situações de crise.

Os autores estavam interessados em investigar características, dimensões e propriedades de famílias que as ajudariam a lidar com situações de crise, como tragédias ou simples transições no ciclo de vida e os efeitos na dinâmica familiar, como o nascimento do primeiro filho, a adolescência ou a saída do filho de casa para a universidade.

Para este estudo, os autores usaram o modelo das teorias de stress para guiar as investigações e explicar o comportamento das famílias em situações que eles chamaram de “normativas” (as transições esperadas decorrentes do próprio desenvolvimento) e “não normativas” (catástrofes e outras crises não esperadas no desenvolvimento). Chegaram a quatro tipos de famílias: vulneráveis, seguras, duráveis e regenerativas, dependendo da forma como a unidade familiar lidava com as situações e em função do relacionamento entre os membros.

Segundo Walsh (1996), “o foco da resiliência em família deve procurar identificar e implementar os processos-chaves que possibilitam famílias, não só a lidar mais eficientemente com situações de crise ou stress permanente, mas saírem fortalecidas das mesmas” (p. 263). Portanto, resiliência em famílias não se refere apenas a processos de adaptação e *coping* do grupo familiar, mas pretende compreender as transformações “positivas” que decorrem ao enfrentar a situação de stress (Walsh, 2005).

Essa mesma autora, numa publicação mais recente, sintetiza afirmando que “o termo resiliência em família refere-se a processos de adaptação e coping na família enquanto uma unidade funcional”. (Walsh, 1998, p. 14).

Nos estudos sobre resiliência no indivíduo, Werner (1993) notou que o componente-chave de *coping* dessas pessoas é o sentimento de confiança que o indivíduo apresenta, de que os obstáculos podem ser superados.

Na base das características individuais, pretende-se identificar a resiliência a partir de características pessoais, como sexo, temperamento e background genético, apesar de todos os autores acentuarem em algum momento o aspecto relevante da interação entre bases constitucionais e ambientais da questão da resiliência.

Aprender e crescer a partir das experiências positivas e negativas de vida e desenvolver a capacidade de lidar com adversidades severas são aspectos cruciais a serem trabalhados em psicoterapia.

Entretanto, os psicoterapeutas não devem dizer aos pacientes “como fazer”, e sim facilitar, através da terapia, a auto-compreensão sobre a possibilidade de escolher dinâmicas psicológicas de melhor qualidade de vida.

Cada indivíduo reage de maneira diferente a uma experiência traumática, cabendo aqui ao psicólogo realçar os factores de protecção, relacionando-os com os factores de risco.

## CONCLUSÃO

Apesar de ser um conceito recente na Psicologia, o tema já detém uma bibliografia vasta e difícil de resumir, embora a primeira conclusão que se pode extrair seja a de que este conceito em inúmeros



## PSICOLOGÍA Y SOCIEDAD: SIGLO XXI, COMPETENCIAS RELACIONALES

aspectos está ainda em formação, apesar de todo o empenho que diversos autores têm demonstrado.

Vários autores e pesquisas levam-nos a concluir que a pessoas resilientes, que concebem e enfrentam a vida de uma forma mais otimista, entusiasta, caracterizadas por altos níveis de emoções positivas, com capacidade de lidar com a frustração, ter expectativas e projecto de vida, são as bases a serem utilizadas perante as adversidades da vida.

Conclui-se ainda que diversas variáveis e processos têm que ser tidos em conta trabalhar a resiliência no indivíduo.

Assim, destacamos a importância de pensar a questão da resiliência, seja em crianças, adolescentes, adultos, idosos ou grupos familiares, tendo em conta as características apontadas neste trabalho.

O trabalho do psicólogo deve ser o de orientar as pessoas para que encontrem uma forma de aprender e crescer com a experiência.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bowlby, J. (1990). Trilogia Apego e Perda. Volumes I e II. São Paulo. Martins Fontes
- Cyrułnik, B. (2001). Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Madrid, Gedisa.
- Flach, F. (1991). Resiliência: a arte de ser flexível. São Paulo: Saraiva.
- Martineau, S. (1999) Rewriting resilience: a critical discourse analysis of childhood resilience and the politics of teaching resilience to "kids at risk". Tese de Doutorado, The University of British Columbia.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238.
- McCubbin, H. I. & McCubbin, M. A. (1988) Typologies of resilient families: emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37, 247-254.
- Pereira, A. M. S. (2001). Resiliência, personalidade, stress e estratégias de coping. Em J. Tavares (Org.) Resiliência e educação (pp.77-94). São Paulo: Cortez.
- Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14, 626-631.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the Face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 589-611.
- Tavares, J. (2001). A resiliência na sociedade emergente. Em Tavares J. (Org.) Resiliência e educação, (pp. 43-75). São Paulo: Cortez.
- Walsh, F. (1993) Conceptualization of normal family processes. Em: Walsh, F. (Ed.). Normal family processes. (pp. 3-69), New York: The Guilford Press.
- Walsh, F. (1996) The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35, 261-281.
- Walsh, F. (1998) Strengthening family resilience. New York; London: The Guilford Press.
- Walsh, F. (2005). Fortalecendo a resiliência familiar. São Paulo, SP: Roca.
- Werner, E. E. (1993) Risk, resilience and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5, 503-515.
- Yunes, M. A. M. (2001). A questão triplamente controversa da resiliência em famílias de baixa renda. Tese de Doutorado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo.
- Yunes, M. A. M., & Szymanski, H. (2001). Resiliência: Noção, conceitos afins e considerações críticas. In J. Tavares (Ed.), Resiliência e Educação (pp. 13-42). São Paulo, São Paulo: Cortez.

*Fecha de recepción: 28 febrero 2009*

*Fecha de admisión: 19 marzo 2009*

