

A RESILIÊNCIA EM DISCUSSÃO

O comportamento humano nos remete a algumas interrogações: como certas pessoas conseguem enfrentar situações adversas ao desenvolvimento humano? Por que alguns são mais vulneráveis que outros diante de situações de risco? Por que outros indivíduos apresentam invulnerabilidade e competência para manejar situações estressantes? Como alguns seres humanos podem se recuperar de grandes perdas materiais e/ou emocionais com mais rapidez que outros? Quais seriam as variáveis que possibilitam alguns de superar seus infortúnios de forma que estes não interfiram no seu desenvolvimento emocional posterior? A psicologia tem apresentado como via teórica para compreender e discutir essas interrogações, o conceito de resiliência, comumente definida como a capacidade do indivíduo, ou da família de enfrentar as adversidades, ser transformado por elas, mas conseguir superá-las. 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. Essa autora identifica a resiliência como um desafio para o novo milênio. “Uma das grandes apostas para o próximo milênio 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 fatores de risco e particularmente os fatores de proteção pessoais e interpessoais” (PEREIRA, 2001, p.87-88).

Pereira (2001) enfoca o aspecto individual da resiliência, afirmando que os sistemas de formação educacional deverão valorizar o desenvolvimento do sujeito, no sentido de preparar os seus participantes para um maior controle do estresse, lidando adequadamente com as estratégias de *coping* (conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para se adaptarem às circunstâncias adversas ou estressantes) e de promoverem o indivíduo resiliente, ao longo de todo o desenvolvimento co-extensivo de duração de vida.

Ralha-Simões (2001) discute o conceito de resiliência destacando que não se trata de uma espécie de escudo protetor que alguns indivíduos teriam, mas a possibilidade de flexibilidade interna que lhes tornaria possível interagir com êxito, modificando-se de uma forma adaptativa em face aos confrontos adversos com o meio exterior. Assim, resiliência não seria uma forma de defesa rígida, ou mesmo de contrapressão à situação, mas uma forma de manejo das circunstâncias adversas, externas e internas, sempre presentes ao longo de todo o desenvolvimento humano.

“O indivíduo resiliente parece de fato salientar-se por uma estrutura de personalidade precoce e adequadamente diferenciada, a par com uma acrescida abertura a novas experiências, novos valores e a fatores de transformação dessa mesma estrutura, que apesar de ser bem estabelecida, é flexível e não apresenta resistência à mudança” (RALHA-SIMÕES, 2001, p.108).

Tavares (2001) discute a origem do termo sob três pontos de vista: o físico, o médico e o psicológico. No primeiro, a resiliência é a qualidade de resistência de um material ao choque, à tensão, à pressão, a qual lhe permite voltar, sempre que é forçado ou violentado, à sua forma ou posição inicial, por exemplo, uma barra de ferro, uma mola, elástico etc. No segundo, a resiliência seria a capacidade de um sujeito resistir à uma doença, à uma infecção, à uma intervenção, por si próprio ou com a ajuda de medicamentos. E, no terceiro, a resiliência também é uma capacidade das 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.

Esse autor também contribui com outro enfoque. Ele afirma que o desenvolvimento de capacidades de resiliência nos sujeitos passa pela mobilização e ativação das suas capacidades de ser, estar, ter, poder e querer, ou seja, pela sua capacidade de autoregulação e auto-estima. “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).

Tavares (2001) desenvolveu a tese de que a resiliência não deve ser apenas um atributo individual, mas pode estar presente nas instituições/organizações, gerando uma sociedade mais resiliente. Para ele, uma organização resiliente é 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, dialéticas e dinâmicas cujo funcionamento tende a imitar o do próprio cérebro que é altamente democrático e resiliente” (TAVARES, 2001, p.60).

Raciocínio semelhante desenvolveu Flach (1991) ao discutir a idéia 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 e realistas; comunicação aberta; tolerância aos conflitos; busca de reconciliação; sentido de comunidade; empatia.

REFERÊNCIAS

FLACH, F. **Resiliência: a arte de ser flexível**. São Paulo: Saraiva, 2001.

PEREIRA, A. M. S. **Resiliência, personalidade, stress e estratégias de coping**.

In: J. Tavares (Org.) Resiliência e educação. São Paulo: Cortez, 2001, p.77-94.

RALHA-SIMÕES, H. **Resiliência e desenvolvimento pessoal**. In: J. Tavares (Org.),

Resiliência e educação. São Paulo: Cortez, 2001, p.95-114.

TAVARES, J. **A resiliência na sociedade emergente**. In: J. Tavares (Org.),

Resiliência e educação. São Paulo: Cortez, 2001, p.43-76.

Texto extraído do artigo Resiliência em Discussão. *Psicologia em Estudo*. Maringá, v. 9, n. 1, p. 67-75, 2004, escrito pela psicóloga Débora Patrícia Nemer Pinheiro e adaptado e utilizado pelo Prof. MSc Marcelo Karam em suas atividades de docência e consultoria (www.marcelokaram.com).