

GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares
Giordano Bruno

Helena Ralha-Simões

A CONSTRUÇÃO DA PESSOA RESILIENTE

**dos contextos de desenvolvimento
à psicologia positiva**



Cadernos do GREI n.º 8

JANEIRO 2014

A CONSTRUÇÃO DA PESSOA RESILIENTE

**dos contextos de desenvolvimento
à psicologia positiva**

ÍNDICE

Introdução.....	3
1. Resiliência - conceito e principais tendências.....	4
2. O processo resiliente: estabilidade e mudança.....	8
3. A adversidade e a construção dos significados.....	11
4. Contextos de desenvolvimento pessoal.....	13
5. Resiliência e psicologia positiva.....	16
Reflexões finais.....	19
Bibliografia.....	21



GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares
Giordano Bruno

FICHA TÉCNICA

Título: Cadernos do GREI

Edição de: GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares
Giordano Bruno

*Urb. Vale da Amoreira, lote 5 – 4.ª Dt.ª
8005-334 FARO*

grei.grupo@gmail.com www.grei.pt

Capa: adaptada por Joana Boavida de “Zitronen” de Paul Klee

Conselho Editorial: Carlos Marques Simões (coordenador), Francisco Gil,
Helena Ralha-Simões, Helena Cristina Sousa, Nora Almeida Cavaco, Rosanna Barros

Data: janeiro de 2014

Publicação de difusão restrita

A ortografia adotada nos cadernos é da responsabilidade de cada autor(a).

Para sermos plenamente nós mesmos (...) é no sentido
de uma convergência com tudo o resto
(...) que temos de avançar.
O termo de nós próprios, o cúmulo da nossa originalidade,
não é a nossa individualidade - é a nossa pessoa.
Pierre Teilhard de Chardin in *Le Phénomène Humain* (1948)

(...) [quando] os nossos valores e os nossos antigos mecanismos de adaptação
não funcionam, podendo mesmo alguns deles pôr em risco a vida (...), tocamos no fundo.
Despojados de todo o nosso sistema defensivo, (...) somos obrigados a forjar
um novo conjunto de atitudes, de valores e de maneiras de viver
segundo as exigências da nova situação.
Bruno Bettelheim in *Surviving and other essays* (1976)

Resumo:

A construção da pessoa resiliente é um processo evolutivo singular que caracteriza cada sujeito quando confrontado com a adversidade. Nesta perspectiva, a resiliência traduz-se numa capacidade para mobilizar estratégias de superação das situações desfavoráveis, através de uma configuração de significados subjetivos indissociável dos contextos de desenvolvimento pessoal, cuja compreensão é facilitada pelo carácter inovador da psicologia positiva.

Palavras-chave: *resiliência; desenvolvimento pessoal; contextos de desenvolvimento; psicologia positiva;*

INTRODUÇÃO

A construção da pessoa resiliente deve ser entendida como um processo de desenvolvimento cuja complexidade possibilita consubstanciar a forma como as estruturas mentais evoluem e se diferenciam face às circunstâncias do real, de modo a contextualizar as estratégias cognitivas inerentes à dialética da resiliência.

A relevância e a centralidade desta temática revestem-se, contudo, de alguma ambiguidade conceptual, o que torna indispensável clarificar várias das suas facetas, a fim de evidenciar a sua importância como conceito unificador e explicativo no quadro da psicologia. Nesse sentido, a par com uma breve revisão histórico-conceptual sobre o surgimento deste constructo, serão destacadas algumas das suas principais tendências e enunciar-se-ão determinados referenciais particularmente promissores para abordar questões antigas sob novos ângulos.

Por outro lado, sublinha-se a importância, em termos de desenvolvimento psicológico, do equilíbrio permanente entre estabilidade e mudança na pessoa resiliente, ou seja, o balanço entre a preservação da própria identidade e a transformação dos esquemas mentais quando do confronto com a adversidade; por esse motivo, torna-se necessário equacionar a (re)construção do sistema pessoal, através de uma reequilíbrio entre as estratégias prévias e os novos modelos construídos em função de condições perturbadoras ou inesperadas. Para além disso, evidenciam-se alguns dos fatores subjacentes a este pro-

cesso, em contraponto a uma concepção que considera a resiliência como uma capacidade específica estável e sincrónica.

Ao interpretar-se a problemática anterior a partir dos pressupostos da teoria piagetiana, optou-se por a formular não só em termos construtivistas, mas a partir de uma abordagem ecossistémica, perspectivando a construção da pessoa resiliente como um processo que integra múltiplas dimensões e que possibilita superar as adversidades mediante uma interação adaptativa face às situações externas.

Uma vez que a representação que cada sujeito constrói, ao confrontar-se com as experiências adversas, não resulta meramente dos constrangimentos do meio, mas do que ele consegue fazer a partir do modo como este o modelou, considera-se que, ao elaborar os significados subjetivos sobre os acontecimentos, o sistema pessoal não pode ser compreendido independentemente dos contextos de desenvolvimento e da sua interação com os respetivos subsistemas ecológicos, devendo tal equação ser percebida em termos complexos.

Finalmente, salienta-se a relevância que o novo enfoque da psicologia positiva assume quando se problematiza a resiliência. Tal abordagem teórica - que, desde o final do século passado, veio instaurar um olhar diferente sobre certos problemas que a ciência psicológica há muito debate - evidencia uma forma alternativa contraposta a uma anterior visão pessimista e patologizante. Esta transição ainda emergente - que urge consolidar - decorre da circunstância de a construção científica estar dependente do sujeito epistémico que é um sujeito coletivo situado histórica e espacialmente.

1. RESILIÊNCIA - CONCEITO E PRINCIPAIS TENDÊNCIAS

A resiliência não é, em si mesma, uma qualidade pessoal, mas constitui um processo de adaptação positiva que alguns sujeitos desenvolvem quando do seu confronto com situações adversas. Nesse senti-

do, pode-se dizer que este fenómeno resulta da incessante reconstrução da estrutura psicológica, a qual possibilita que se possa ter uma vida saudável num ambiente difícil. Trata-se de algo que, não sendo inato, pode ser progressivamente construído e internamente integrado, constituindo uma característica potencial que certas pessoas manifestam no enfrentar de acontecimentos negativos (Cavaco, 2013; Rutter, 1999).

Nesta perspetiva, é necessário entender os motivos por que, face a idênticas situações de perturbação, os indivíduos têm reações diferenciadas, dado que alguns mobilizam estratégias de resiliência para restabelecer o equilíbrio, enquanto que outros, em circunstâncias análogas, não evidenciam quaisquer capacidades para as enfrentar adequadamente.

Presumivelmente esta ocorrência decorre do facto de a pessoa resiliente, quando exposta às condições desfavoráveis, responder de um modo flexível e adaptativo, ultrapassando com êxito os quase certos efeitos nefastos que essas experiências ocasionariam. Isto não significa superar ilesa tais situações críticas, mas simplesmente ser capaz de se recompor, mantendo íntegra a sua estabilidade, ou seja, conseguindo voltar ao equilíbrio anterior sem alcançar o ponto de rotura. Pelo contrário, em circunstâncias idênticas, os indivíduos reagem, em geral, de forma diferente, pois que, habitualmente, recorrem a mecanismos de defesa rígidos, em vez de, pelo menos, desencadear estratégias protetoras mais flexíveis a fim de evitarem serem atingidos, como é o caso dos mecanismos de desimpedimento (Freud, 1978; Hartmann, 1969).

O generalizado interesse pela noção de resiliência deu origem à procura da identificação de determinado tipo de padrões que, em certas idades, surgiriam associados a uma ulterior evidência de estratégias resilientes. Por outro lado, assistiu-se a uma tentativa de identificação, de teor descritivo, das principais características que deviam estar presentes para assegurar uma evolução consistente.

As referidas potencialidades, muitas vezes designadas como fatores de proteção - que consubstanciam os recursos internos e externos de cada indivíduo para enfrentar hipotéticas situações desestabilizantes,

descritas como fatores de risco -, não permitiram ainda estabelecer com precisão as circunstâncias em que a resiliência surge e se modifica durante a vida, assim como as adequadas condições que lhe permitem ser incentivada.

Na tentativa de superar a dispersão face às múltiplas concepções que pontuam a discussão sobre o conceito de resiliência, Taboada, Legal e Machado (2006) agruparam tendências dominantes, em torno de três eixos fundamentais: adaptação/superação; inato/adquirido; circunstancial/permanente.

A primeira antinomia - adaptação/superação - localizar-se-ia extremado, por um lado, um pólo de adaptação em contraponto com outro, de superação, o que exigiria, no entanto, não só explicitar previamente o que é que pode ser considerado risco, mas também o que efetivamente constitui a adversidade (Junqueira & Deslandes 2003; Sequeira, 2009).

Segundo outros autores como, por exemplo, Cecconello e Koller (2000) e Grotberg (2007) a resiliência seria uma capacidade de adaptação de natureza particular, adquirida numa idade precoce e relacionada com o estabelecer de vínculos afetivos com os outros, o que permite associá-la a modelos teóricos como o de Erik Erikson com a sua dicotomia: confiança versus desconfiança. Contudo, Cyrulnik (1999) discorda desta posição, defendendo que a ideia-chave subjacente a este fenómeno não é a de adaptação, mas a de superação da adversidade, a qual permite que cada sujeito, face a situações críticas, um novo trajeto pessoal após uma rotura consequente ao referido confronto com as circunstâncias desestabilizadoras.

Uma segunda oposição refere-se à distinção entre o que é íntinsecos e o que é extrínsecos; deste modo, dever-nos-íamos interrogar se a resiliência estaria ligada a características internas dos indivíduos, que os levariam a lidar melhor com a adversidade ou se constituiria antes qualquer coisa - de contornos ainda imprecisos - que resultaria sobretudo das influências externas ocorridas durante o processo de socialização, sendo a ênfase em qualquer um destes dois pólos fundamental para de-

finir quais os fatores estruturantes deste fenómeno (Taboada, Legal & Machado (2006).

A este propósito, Pinheiro (2004) defende que a resiliência não é algo que se reduz à simples confluência de condições internas favoráveis com um ambiente familiar satisfatório, pois que a síntese entre as duas polaridades transcende as componentes biológicas e ambientais e mesmo a sua simples interação, exigindo que se invoque a especificidade dos processos psicológicos que, do ponto de vista epistemológico, não esgotam o somatório dos fatores referidos.

Por último o carácter fixo ou variável - inerente à polaridade entre os opostos permanente ou circunstancial – tem também grandes implicações. Se entendermos a resiliência como um atributo fixo confundimo-la facilmente com um traço de personalidade que persiste estável ao longo da vida; deste ponto de vista, a pessoa resiliente poderia ser tipificada como alguém que, independentemente das condições adversas, devido às suas capacidades inatas, agiria invariavelmente de maneira apropriada face a essas circunstâncias (Masten & Garmezy, 1985; Trombetta & Guzzo (2002).

Finalmente, saliente-se que o conceito de resiliência, apesar de pesquisado já há algumas décadas, continua a não ter uma definição clara, facto que se deve não só à complexidade e à multiplicidade de fatores e de variáveis que lhe são indissociáveis, mas também à notória carência de pontes interdisciplinares que permitam abranger a sua verdadeira dimensão e as suas possíveis repercussões noutros domínios. Isto deve-se provavelmente à multiplicidade de aspetos envolvidos, assim como à sua interpretação a partir de matrizes conceptuais díspares e contraditórias que impedem o estabelecimento de um campo teórico com alguma unidade e coerência. Tal dispersão de posicionamentos e a sua insuficiente clarificação condicionam o progresso da reflexão sobre este constructo e levam a que diferentes produções científicas utilizem conceitos distintos ou, pior do que isso, evitem defini-los operacionalmente (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Yunes, 2003; Yunes & Szymanski, 2001).

Efetivamente, muitas são as razões que se opõem à concretização das virtualidades deste conceito, tornando bastante ilusório o seu carácter inovador, entre as quais se destacam os equívocos e ambiguidades de alguns discursos teóricos que partem dum pressuposto assente no carácter universalmente partilhado, consensual ou evidente do quadro conceptual da resiliência, circunstância que, no momento presente, está longe de ser verdade, não obstante algumas tentativas relevantes nesse sentido.

2. O PROCESSO RESILIENTE: ESTABILIDADE E MUDANÇA

Nos debates mais recentes em torno do fenómeno da resiliência tem progressivamente vindo a assinalar-se uma polémica entre duas alternativas conceptuais que se confrontam face à já referida dicotomia entre o permanente e o circunstancial. Esta última forma encara o conceito, entendendo-o como um processo ou, pelo menos, como algo que é progressivamente conquistado. Em contrapartida, se o considerarmos como qualquer coisa de fixo, estável e estabelecido - ou seja, pouco suscetível de ser construído ou modificado -, ele corresponderia a características individuais ou, pelo menos, a modos e estratégias pessoais de lidar com situações negativas à semelhança da utilização dos mecanismos de defesa, posição essa que tem progressivamente vindo a ser abandonada (Ralha-Simões, 2013).

Adjetivar as pessoas como alguém que é ou não resiliente potencia o perigo de resvalar para uma concepção deste constructo em termos de um traço da personalidade, menosprezando o seu carácter evolutivo e processual. Por outro lado, a resiliência, que supõe sempre a exposição a uma perturbação substancial, sendo algo que se estende no tempo - e que sistematiza a história pessoal de confrontos anteriores com situações desestabilizantes - engloba, todavia, também a própria experiência da adversidade, a partir da qual o sujeito terá de construir certas significações para lhe dar sentido, o que constitui um dado sin-

crónico de cada uma das vezes que acontece; é, por isso, imperativo, em futuras pesquisas sobre esta problemática, que os investigadores tenham cuidado com o uso da terminologia e que indiquem claramente se estão focalizados num processo ou num traço de personalidade, tanto mais que a maioria dos estudos, implícita ou explicitamente, a concebe deste último modo. Outro aspeto relevante é a interdependência com as circunstâncias externas, face às quais o sujeito evidencia ou não estratégias de enfrentamento das condições adversas (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Taboada, Legal & Machado, 2006).

Cyrułnik (2003, p. 226-227) defende, de igual modo, o carácter processual deste constructo e, nesse sentido, precisa que ele não deve ser entendido como algo estanque ou linear, uma vez que é possível encontrar diferentes respostas no mesmo indivíduo em diversos momentos da vida, algumas mais saudáveis, outras menos, sem que esta variabilidade implique que deixe de poder ser considerado como alguém resiliente. Congruentemente com esta ideia, afirma que *“a resiliência é um processo, uma transformação da pessoa que, de actos em actos e de palavras em palavras, inscreve o seu desenvolvimento num ambiente e descreve a sua história dentro duma cultura”* e acrescenta: *“Não se é mais ou menos resiliente como se possuíssemos um catálogo de qualidades: a inteligência inata, a resistência à doença ou a molécula do humor”*.

Por outro lado, a resiliência - cuja componente diferencial explicaria a razão porque certos indivíduos, em circunstâncias aparentemente idênticas, lidam com a adversidade de um modo mais adequado do que outros - constituiria também o principal fator responsável por preservar a estabilidade da estrutura psicológica, no decurso da mudança e da complexificação progressiva que invariavelmente caracterizam o percurso do desenvolvimento psicológico ao longo da vida (Ralha-Simões & Simões, 1998).

Apesar de se aceitar que esta dimensão evolutiva implica que os indivíduos são influenciáveis e influenciadores do que os circunda - e suscetíveis de modificação em resultado dessa interação -, isso não lhes

nega o seu carácter de pessoas parcialmente autónomas com uma identidade que persiste através dessas influências, havendo que identificar os aspetos que asseguram a sua relativa estabilidade através de toda e qualquer transição. Deste ponto de vista, este fenómeno constituiria o principal fator responsável por preservar a estabilidade da estrutura psicológica do sujeito no decurso da mudança e da complexificação sucessiva que tipificam o processo de desenvolvimento (Ralha-Simões, 2001).

Sempre que a estrutura interna se consegue opor à intervenção externa (ligada com o confronto com a situação de adversidade) podemos determinar as respetivas estratégias que o permitiram, definindo a sua eficácia em termos do limite até onde é possível mostrar flexibilidade sem que a identidade se perca e sem que seja desencadeada a rotura do sistema (Ralha-Simões, 2001; Ralha-Simões & Simões, 1998).

A formulação do desenvolvimento psicológico como um reequilíbrio constante entre estabilidade e mudança, complexifica ainda mais esta questão dado o carácter qualitativo que pode ser atribuído a muitas destas transformações, tornando difícil associar as diferenças individuais com a explicação ou a previsão das trajetórias evolutivas que poderiam ser identificadas como sendo típicas de certos indivíduos ou grupos (Asendorpf & Valsiner, 1992; Schröder, 1992).

Na verdade, o desenvolvimento pessoal constitui um configurador do modo como cada sujeito se defronta com as circunstâncias que decorrem do seu enquadramento contextual. Ora, é este processo, o qual tende a evoluir progressivamente ao longo da vida, que é, pelo menos em parte, responsável pela diversidade de reação dos indivíduos face a circunstâncias sensivelmente idênticas. É por isso que, para tornar possível a ativação da resiliência, é tão importante proporcionar as condições mais adequadas aos objetivos determinados. Para tal, mais do que privilegiar eventuais estratégias de intervenção, é indispensável assegurar que a estimulação fornecida se torne passível de ser integrada na estrutura pessoal (Ralha-Simões, 2001).

Por conseguinte, parece pertinente contrastar a resiliência, enquanto característica eminentemente estrutural e relativamente pouco influenciá-

vel, com uma concepção que a encara como algo que se vai especificando e que é suscetível de evoluir. Esta oposição entre estabilidade e mudança está por isso na ordem do dia nalgumas abordagens orientadas para a promoção da resiliência, as quais assumem ser possível incentivá-la mediante intervenções apropriadas, nomeadamente em contextos educativos (Grotberg, 1995, 2007).

3. A ADVERSIDADE E A CONSTRUÇÃO DOS SIGNIFICADOS

Grotberg (1995) define a resiliência como uma capacidade universal que está na base da prevenção, minimização, ou mesmo superação dos efeitos nocivos da adversidade. Esta engloba, todavia, numerosos tipos de situações desfavoráveis que, no essencial, tendem a ameaçar a estabilidade pessoal do sujeito quando do seu confronto com acontecimentos potencialmente prejudiciais, entre os quais se podem incluir toda a espécie de eventos negativos que aumentem a probabilidade de problemas físicos, sociais ou emocionais.

Dado que a plasticidade deste conceito impede que se focalize isoladamente uma determinada circunstância desfavorável, a qual tem sempre de ser perspectivada como particular e contextualizada, é indispensável considerar a rede complexa de especificidades subjacentes à reação do sujeito face à adversidade, entre as quais se incluem as suas características pessoais. Nesse sentido, para clarificar esta problemática, é necessário introduzir a noção de fatores de risco - os quais comprometem ou dificultam uma adequada interação resiliente - a que se deve acrescentar uma outra, de sentido inverso, relativa aos fatores de proteção que, basicamente, constituem qualidades ou recursos pessoais que influenciam de modo positivo as respostas às condições perturbadoras (Rutter, 1985, 1999; Yunes & Szymanski, 2001);

Por outro lado, não basta identificar eventuais fatores de risco e de proteção para se poder generalizar o seu valor efetivo na promoção da resiliência, uma vez que a construção da pessoa resiliente é algo intrin-

secamente alcançado que depende não só das estruturas internas do sujeito mas também do contexto e das condições adversas específicas. Estes considerandos, valorizando a dialética entre a imposição da própria estrutura e a sua diferenciação face ao mundo exterior, remetem para a teoria piagetiana que considera os conflitos cognitivos como possibilidades de crescimento no quadro das interações ativas do sujeito com o seu meio circundante, as quais geram perturbações e engendram problemas que carecem de serem solucionados.

Deste ponto de vista, pode concluir-se que o processo resiliente envolve uma interação adaptada do sujeito com o meio externo em condições adversas, obtida quer mediante a imposição ao meio de estratégias de resiliência previamente construídas, quer através da modificação das estruturas previamente organizadas. Nesta perspetiva, quando se opõe adaptação e superação, ao analisar-se o confronto com a adversidade, não se deve considerar aquela oposição como uma verdadeira polaridade, uma vez que a adaptação consiste basicamente numa equilíbrio entre assimilação e acomodação (Piaget, 1967, 1974).

Por outro lado, como refere Cyrulnik (2003), a resiliência nunca é pura adaptação, porque é mais do que o simples retorno ao estado anterior à situação desfavorável, constituindo um percurso que parte do ponto de rutura para alcançar novas formas de subjetivação que reinterpretam a experiência vivida. Nesse sentido, não se trata, portanto, de esquecer ou de subestimar o evento desafiante ou nefasto, mas de, a partir dele, a pessoa resiliente conseguir refazer-se a si mesma, diferenciando as suas estruturas mentais na interação com o meio.

Deste modo, pode afirmar-se que, no confronto com um dado acontecimento nocivo, é sobretudo ao nível da respetiva representação que o sujeito simboliza a sua experiência negativa; por conseguinte, embora a adversidade muitas vezes se imponha, fazendo com que o indivíduo perca a noção da sua identidade, só se pode avaliar o seu verdadeiro impacto depois da significação interna dessa situação ter sido processada, uma vez que, como já defendia em 1936 Anna Freud, no seu livro

O ego e os mecanismos de defesa, para fazer um traumatismo, é necessário bater duas vezes, ou, como refere Cyrulnik (2003, p. 16), “a primeira pancada, no real, provoca a dor da ferida ou a dilaceração da carência. E a segunda, na representação do real, faz nascer o sofrimento de ter sido humilhado, abandonado. (...) [De facto] para atenuar o sofrimento da segunda pancada, é preciso alterar a ideia do que me aconteceu, é preciso que consiga rever a representação que faço da minha infelicidade”.

Na verdade, quando as situações desestabilizadoras exigem transformações internas da parte do sujeito, é através da sua ação estruturante que este vai construir novas estratégias para lidar com a adversidade, desencadeadas no processo de conhecer, em consequência do desequilíbrio. Para que tal aconteça, não interessa tanto o que realmente sucedeu, mas as significações que, para cada pessoa, assumem as suas próprias experiências, pois um objeto é, deste ponto de vista, indissociável do que ele significa para o sujeito e, por seu turno, o significado desse objeto é determinado pelo esquema de pensamento que lhe é aplicado, ou seja pelas estruturas mentais resilientes previamente construídas (Piaget, 1967, 1974; Garcia, 2001).

Acrescente-se, finalmente, que a construção das significações não se faz no vazio, uma vez que não é possível equacionar o processo resiliente encarando o sujeito como alguém isolado, pois que o confronto com a adversidade se dá a partir da relação com o outro, qual o ajuda a conferir significado aos acontecimentos. É por isso que Cyrulnik (2003) sublinha a relevância dos contextos, pois para haver resiliência tem de existir um ambiente estável e a possibilidade de construção de sentido acerca da experiência adversa, o que não se torna possível sem vínculos e sem história.

4. CONTEXTOS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

O desenvolvimento pessoal constitui um processo configurador do modo como cada sujeito se defronta com circunstâncias que decorrem

do seu enquadramento contextual, o qual influi de modo marcante no impacto que as experiências adversas produzem nas suas estruturas internas. Por esse motivo, é de fundamental importância que a psicologia desenvolva teorias que permitam ajudar a compreender os contextos dada a sua complexidade, uma vez que estes dependem de múltiplos fatores, envolvendo pessoas, ambientes e processos de natureza díspar e multideterminada (Hunt & Sullivan, 1974; Ralha-Simões, 2001).

A insuficiente caracterização dos contextos e a sua escassa fundamentação teórica - facto dado como exemplo da dramática impotência das ciências sociais - não tem permitido compreender a ligação entre os indivíduos e os seus enquadramentos ambientais, desfasamento impu-tável à psicologia cuja carência de conceptualizações não permite analisar tal relação, de modo articulado, específico e funcional (Shulman, 1970; Simões & Ralha-Simões, 1999).

Contudo, apesar de ser imperativo abordar esta problemática, o que se realizou até hoje é manifestamente insuficiente, para além de que, como afirmou Bronfenbrenner (1979), a maior parte do que se sabe sobre o desenvolvimento humano ter resultado de estudos parcelares que isolam os indivíduos dos seus contextos. A esta circunstância, já de si constrangedora, há que acrescentar a interferência de alterações recentes, típicas das novas formas de organização da sociedade que, constantemente, introduzem particularidades não previstas nas concepções psicológicas tradicionais e revolucionam dados tidos como adquiridos ao longo do século XX (Bradley, 1993; Singer, 1993).

Por conseguinte, torna-se fundamental o contributo de abordagens que permitam aprofundar os fatores em jogo e facilitar a compreensão dos contextos enquadrando-os histórica, geográfica e culturalmente. Ora, sendo certo que as conceptualizações acerca do desenvolvimento permitem pensar sobre o modo como estes processos ocorrem, torna-se evidente que os modelos que procuram explicar tais questões apresentam sobre elas uma imagem incompleta, parcelar e arbitrária. Porém, apesar de as teorias fornecerem apenas elementos aproximativos, não deixam de ser importantes pois são um suporte essencial para compre-

ender significativamente o campo vasto e em grande parte inexplorado dos ecossistemas sociohistóricos. (Hunt & Sullivan, 1974; Simões & Ralha-Simões, 1999).

Para enquadrar tais reflexões, a partir dos atuais estudos sobre a resiliência, é preciso sistematizar algumas tendências que determinaram que, progressivamente, este constructo tenha passado a ser entendido de modo contextualizado, transcendendo a sua circunscrita dependência do sujeito individual. Isto remete-nos também para a identificação de alguns dos eixos principais em que os fatores resilientes têm sido agrupados, consoante são considerados pessoais, ambientais ou sociais (Assis, Pesce & Avanci, 2006; Dalbem & Dell'Aglio, 2008).

Deste ponto de vista, considera-se que as pessoas evoluem tendo em conta as condições ambientais que favorecem o seu desenvolvimento, sendo para isso necessário ter em conta os laços que facultam uma sustentação simbólica aos membros de uma comunidade. Por outro lado, a contextualização do modo de pensar, a partir do olhar de uma época, é também determinante, à semelhança do que sucede como os dados diferenciais relativos à pertença a uma certa cultura, comunidade, etnia, família, grupo socioprofissional ou a qualquer outra instância configuradora que nos possa ocorrer.

Neste processo, pontuado pela interação do sujeito com um certo contexto afetivo, social e cultural, *“a resiliência é a arte de navegar nas torrentes”*, que o ajuda a conseguir sobreviver psicologicamente quando estas o empurraram *“numa direção para onde gostaria de não ter ido (...) [em que] tem de fazer apelo aos recursos interiores impregnados na sua memória, tem de lutar para não se deixar arrastar (...) até o momento em que uma mão estendida lhe ofereça um recurso exterior, uma instituição social ou cultural que lhe permita sair da situação”* (Cyrulnik, 2003, p. 225).

De facto, os estudos contemporâneos que abordam a resiliência em termos de desenvolvimento concebem as adversidades como variáveis interdependentes de fatores políticos, ambientais, sociais, económicos, familiares, genéticos e culturais. Deste modo, referem-se portanto aos

mecanismos de risco - em que sobressai a multiplicidade de elementos na constituição de um fenómeno - por oposição à concepção dos fatores de risco como algo que poderia ser concebido isoladamente. Neste âmbito, a ênfase recai sobre uma concepção que enaltece o confronto com situações adversas, considerando que essa ocorrência reforça a competência do sujeito para fazer face a essas circunstâncias; é possível assim perceber o motivo por que alguns indivíduos, ao passarem por experiências negativas constroem mecanismos resilientes (Paludo & Koller, 2007; Laranjeira, 2007).

Neste sentido, Oliveira e Macedo (2011) consideram que o entendimento de que a resiliência é uma condição própria intrínseca ao indivíduo para superar adversidades provenientes do meio é uma concepção simplificadora, remetendo para a necessidade de uma visão mais complexa do problema segundo a qual existiria uma "agenda desenvolvimental" que poderá eventualmente ter tendência a ser comprometida.

Para Cyrulnik (1999, 2003), a resiliência é no essencial um processo de superação que ocorre como resultado da interação de fatores pessoais, institucionais ou do contexto social, a partir do vínculo e do processo de significação. O fenómeno resiliente seria assim possibilitado por essa interação complexa de aspetos individuais, do enquadramento social, da quantidade e qualidade dos acontecimentos ocorridos ao longo da vida, sendo concebido como uma "mola" - dada a sua capacidade de retornar à estabilidade após um impacto - e como um mosaico de pano que vai sendo tecido e se configura no espaço entre a pessoa e o seu contexto.

5. RESILIÊNCIA E PSICOLOGIA POSITIVA

Consciente, já no início da década passada, de que será indispensável uma mudança de paradigma para que o conceito de resiliência não enverede - como sucedeu a tantos outros em psicologia - pelo caminho da ambiguidade, da esterilidade ou da ineficácia, Yunes

(2003) procurou equacionar a resiliência como um fenómeno mais distanciado do enquadramento psicopatológico e também entendê-la no quadro da complexidade que envolve o ser humano individual quando do seu confronto com a adversidade.

Nesse sentido, esta autora sublinha a natureza inovadora da psicologia positiva e relaciona-a com a resiliência, uma vez que aquela se assume como movimento de investigação de aspetos potencialmente saudáveis dos seres humanos, em contraste com a psicologia tradicional que põe a tónica nos aspetos psicopatológicos. Reportando-se a Martin Seligman (2008, 2012), invoca a necessidade de uma mudança de focalização que ajude a ciência psicológica a cumprir uma das suas mais importantes missões, muitas vezes negligenciada - a de construir uma visão do ser humano com ênfase em aspetos positivos - rompendo com uma prática historicamente orientada para a compreensão e para o tratamento de patologias que põem em causa o bem-estar psicológico.

Por seu turno, Sequeira (2009) refere, como exemplo da essência da discussão sobre esta problemática, o facto de se procurar demonstrar que eventos negativos podem ou não produzir atrasos no desenvolvimento humano, linha de pensamento presente nos estudos de Bowlby sobre vínculo e separação, a qual destaca consequências na saúde emocional, sendo o contributo da resiliência o de permitir entender por que razão um acontecimento violento na infância não resultava sempre, ao contrário do que seria de esperar, num trauma para toda a vida.

Todavia, há ainda um longo caminho a percorrer, pois não é fácil procurar compreender os processos e as condições que possibilitam a “superação” de crises e adversidades. Para tal, importa analisar esta questão a partir de novos ângulos, designadamente através da abertura aos enquadramentos ecológicos que urge igualmente introduzir mas que não são também, por si só, a solução para todos os problemas, pois a aceitação desta dimensão contextualizadora do indivíduo resiliente implica um novo olhar que permita à psicologia construir uma realidade epistémica que suporte o conceito de resiliência.

Embora, a maioria dos investigadores da última geração que abordam a resiliência já adotem o modelo ecológico-transaccional - que considera ser o desenvolvimento dos indivíduos determinado por diferentes níveis - só recentemente começa também a ser avançado um enfoque coletivo ou comunitário no sentido de ultrapassar o modelo triádico que, como refere Infante (2007, p. 24), “(...)se limita a organizar os fatores resilientes e de risco em três grupos: os atributos individuais, os aspectos da família e as características dos ambientes sociais a que as pessoas pertencem”.

Deste ponto de vista, a resiliência já não é encarada como algo apenas de carácter individual, tanto mais que não é estável nem permanente e que varia de acordo com as circunstâncias, considerando-se que existem também diversos fatores em jogo, tais como as circunstâncias ambientais e o grau de resistência às adversidades (Pinheiro, 2004).

Em qualquer dos casos, a psicologia positiva proporciona um enquadramento suscetível de contribuir para o avanço desta reflexão. De facto, isto sucede desde que Martin Seligman, em 1998 - então presidente Associação Psicológica Americana, fundamentando-se em posições que remontam a William James e aos autores da corrente humanística, introduziu uma nova valorização do modo como as pessoas conseguem resistir e mesmo prosperar face à adversidade, identificando os pontos fortes do ser humano que fazem com que a vida valha a pena ser vivida. Assistiu-se, assim, desde então, a uma renovação da psicologia enquanto ciência da experiência subjetiva que se debruça sobre os traços individuais e sobre as instituições que permitem melhorar a qualidade de vida (Froh, 2004; Paludo & Koller, 2007).

É assim que, nesta perspetiva, para compreender os aspetos que tornam os seres humanos saudáveis, são realçados tópicos como a esperança, a sabedoria, a criatividade, a visão prospetiva, a coragem, a espiritualidade, a responsabilidade ou a perseverança que, anteriormente, eram ignorados ou explicados como meras sequelas ou transformações de impulsos negativos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Esta posição procura, assim, dar resposta à insuficiência dos muitos estudos e pesquisas sobre as diferentes patologias os quais se revelaram decepcionantes na sua prevenção. Rompendo com a focalização nos aspetos meramente negativos, procura-se evidenciar os aspetos saudáveis do funcionamento psicológico considerando que, durante o desenvolvimento, eles coexistem com os sintomas psicopatológicos. Efetivamente, uma vez que o simples facto de se conhecer os danos e as fraquezas pessoais não parece ser suficiente para promover o bem-estar psicológico, torna-se indispensável destacar as características benéficas das pessoas, sendo este um dos principais contributos teóricos da psicologia positiva para compreender a resiliência.

REFLEXÕES FINAIS

Refletir sobre a construção da pessoa resiliente exige, antes de mais, situar esta problemática nos diferentes quadros conceptuais da psicologia e procurar compreender como se especifica e desenvolve cada ser humano. Para esse efeito, é necessário recorrer às múltiplas tendências que, na atualidade, podem ser invocadas com o objetivo de evidenciar tópicos significativos subjacentes à emergência do conceito de resiliência.

Neste enquadramento é, porém, necessário sublinhar que o contexto social em que se inscreve esta noção não é independente das circunstâncias e dos condicionalismos que permitem situar a evolução individual através do assegurar de uma identidade estável ao longo das transformações que pontuam o processo de desenvolvimento. No momento presente, esta concepção está bem longe de se libertar dos diversos constrangimentos teóricos que a inibem, sendo por isso indispensável perspetivá-la de modo crítico, dado o seu potencial carácter integrador.

As opções tomadas para cumprir tal desiderato, assumidas explicita ou implicitamente, implicam inequívocas posições teóricas - a respeito da construção da subjetividade e dos processos sociais - que contra-

riam o discurso de certa ciência académica, remetendo para questões, algumas das quais com implicações éticas, que apenas na aparência transcendem o espaço epistemológico em que foram enunciadas.

Por conseguinte, para abordar a resiliência - conceito aparentemente tão promissor e complexo, mas ainda insuficientemente clarificado - é necessário focar a relação de cada pessoa com a adversidade, entendendo esta como algo mediado por uma construção de significados que torna possível a cada sujeito, em determinado momento, confrontar-se com experiências perturbadoras, uma vez que são aquelas representações que possibilitam a sua adequação aos contextos psicossociais.

É por tudo isto que, apesar de se poder assumir que a resiliência é uma capacidade individual que permite um confronto adequado com a adversidade, deve haver prudência quando se tomam decisões no sentido de promover estratégias resilientes que privilegiem exclusivamente intervenções centradas nos indivíduos ou focalizadas apenas nas situações a evitar, se estas forem entendidas em termos absolutos e separadas dos significados que assumem para cada sujeito.

Não obstante o carácter diferencial da resiliência, muitas vezes identificado com a ideia de que esta comportaria algo particular que permitiria a certos indivíduos diferenciarem-se em termos da sua capacidade para enfrentar condições adversas que, inevitavelmente, surgem ao longo da vida, é indispensável procurar entender este conceito reportando-o aos contextos de desenvolvimento, de modo a enquadrar as vias teóricas que aceitam entender a singularidade e a causalidade não-linear e retroativa como algo que não é incompatível com o processo de construção do conhecimento científico.

Entre estas importantes linhas de reflexão, salienta-se com particular destaque o da abordagem salutogénica, (re)inaugurada pela psicologia positiva, que valoriza tópicos como o altruísmo e a esperança, permitindo à ciência psicológica deslocar a sua tradicional focalização sobre o desenvolvimento humano e assumir a resiliência como um novo olhar sobre a capacidade que os indivíduos revelam no seu confronto

com a adversidade e sobre as evidências incontornáveis que demonstram as virtualidades inerentes às pessoas para construir uma vida saudável.

BIBLIOGRAFIA

- Asendorpf, J.B. & Valsiner, J. (eds.) (1992). *Stability and change in development - a study of methodological reasoning*. Newbury Park: Sage.
- Assis, S. G., Pesce, R. P & Avanci, J. Q. (2006). *Resiliência: enfatizando a proteção dos adolescentes*. Porto Alegre: Artmed.
- Bradley, B. S. (1993). Introduction: The future of developmental theory. *Theory & Psychology*, 3(4), pp. 403-414.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development by nature and design*. Cambridge: Harvard University Press.
- Cavaco, N.A. (2013). *Atitudes parentais e resiliência: as práticas educativas e o desenvolvimento psicológico dos adolescentes*. Cadernos do GREI n.º 2, junho (e-book).
- Cecconello, A.M. & Koller, S.H. (2000). Competência social e empatia: um estudo sobre resiliência em crianças em situação de pobreza. *Estudos de Psicologia*, 5(1), pp.71-93.
- Cyrulnik, B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Paris: Editions Odile Jacob.
- Cyrulnik, B.(2003). *Resiliência: essa inaudita capacidade de construção humana*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Dalbem, J.X. & Dell'Aglio, D.D. (2008). Apego em adolescentes institucionalizadas: processos de resiliência na formação de novos vínculos afetivos. *Psico*, 39 (1) 1, pp. 33-40.
- Freud, A. (1978). *Le moi et les mecanismes de defense*. Paris, P.U.F. (edição original: publicada em 1936).
- Froh, J.J. (2004). The history of positive psychology: truth be told. *NYS Psychologist*, May/June, pp.18-20.
- Garcia, I. (2001). Vulnerabilidade e resiliência. *Adolescência Latinoamericana*, 2(3), pp.128-130.
- Grotberg, E.H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. The Hague: Bernard Van Leer Foundation.

- Grotberg, E.H. (2007). Introdução: novas tendências em resiliência. In A. Melillo & E.N.S. Ojeda. (org.). *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas* (pp.15-22). Porto Alegre: Artmed.
- Hartmann, H. (1969). Comments on the psychoanalytic theory of the ego. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 5, pp.74-96.
- Hunt, D.E. & Sullivan, E.V. (1974). *Between psychology and education*. Hillsdale. The Dryden Press.
- Infante, F. (2007). A resiliência como processo: uma revisão da literatura recente. In A. Melillo & E.N.S. Ojeda (Org.). *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas* (pp.23-38). Porto Alegre: Artmed.
- Junqueira, M.F.P. da S. & Deslandes, S.F. &. (2003). Resiliência e maus tratos à criança. *Cadernos de Saúde Pública*, 19(1), pp.227-235.
- Laranjeira, C.A.S. de J. (2007). Do vulnerável ser ao resiliente envelhecer: revisão da literatura. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 23(3), pp.327-332.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), pp.543-562.
- Manciaux, M. (1999). De la vulnérabilité à la résilience: du concept à l'action. In J. Gomes-Pedro (ed.). *Stress e violência na criança e no jovem* (pp.123-137). Lisboa: Universidade de Lisboa/ Faculdade de Medicina.
- Masten, A.S. & Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability and protective factors in developmental psychopathology. In B. Lahey & A.E. Kazdin (eds.). *Advances in clinical child psychology*, vol. 8 (pp.1-52). New York: Plenum Press.
- Oliveira, F.N.de & Macedo, L. (2011). Resiliência e insucesso escolar: uma reflexão sobre as salas de apoio à aprendizagem. *Estudos e Pesquisa em Psicologia*, 11(3), pp.983-1004.
- Paludo, S.S. & Koller, S.H. (2007). Psicologia Positiva: uma nova abordagem para antigas questões. *Paidéia*, 17(36), pp.9-20.
- Piaget, J. (1967). *Biologie et connaissance*. Paris: Gallimard.
- Piaget, J., Beth, W.E. & Mays, W. (1974). *Epistemologia genética e pesquisa psicológica*. Rio de Janeiro: Livraria Freitas Bastos.
- Pinheiro, D.P.N.(2004). A resiliência em discussão. *Psicologia em Estudo*, 9(1), pp.65-75.
- Ralha-Simões, H. (2001). Resiliência e desenvolvimento pessoal. In J. Tavares (ed.). *Resiliência e educação* (pp.55-113). São Paulo: Cortez Editora.
- Ralha-Simões, H. (2013). *Desenvolvimento pessoal na sociedade emergente: novos olhares em busca de um paradigma*. Cadernos do GREI n.º 3, julho (e-book).
- Ralha-Simões, H. & Simões, C.M. (1998). Resiliência e tarefas de desenvolvimento: a educação e as diferentes etapas da vida. *Psicologia, Educação e Cultura*, 2(2), pp.345-360.

- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147(6), pp.598-611.
- Rutter, M. (1999). Resilience: some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), pp.626-631.
- Schröder, E. (1992). Modeling qualitative change in individual development. In J.B. Asendorpf & J. Valsiner (eds.). *Stability and change in development – a study of methodological reasoning* (pp.1-20). Newbury Park: Sage.
- Seligman M.E.P. (2008). *Felicidade autêntica: os princípios da psicologia positiva*. Cascais: Pergaminho (edição original: publicada em 2002).
- Seligman M.E.P. (2012). *A vida que floresce: um novo conceito visionário da felicidade e do bem estar*. Alfragide: Estrelapolar (edição original: publicada em 2011).
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55(1), pp.5-14.
- Sequeira, V.C. (2009) Resiliência e abrigos. *Boletim da Academia Paulista de Psicologia*, 29(1), pp.65-80.
- Shulman, L.S. (1970). Reconstruction of educational research. *Review of Educational Research*, 40, pp.371-396.
- Simões, C.M. & Ralha-Simões, H. (1999). *Contextos de desenvolvimento e teorias psicológicas*. Porto: Porto Editora.
- Singer, E. (1993). Shared care for children. *Theory & Psychology*, 3(4), pp.429-450.
- Taboada, N.G., Legal, E.J. & Machado, N. (2006). Resiliência: em busca de um conceito. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 16(3), pp.104-113.
- Trombetta, L.H. & Guzzo, R.S.L. (2002). *Enfrentando o cotidiano adverso: estudo sobre resiliência em adolescentes*. Campinas: Alínea.
- 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: Cortez Editora.
- Yunes, M.A.M. (2003) Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família - *Psicologia em Estudo*, 8(n.º especial), pp.75-84.

A AUTORA

Helena Ralha-Simões - Doutora em psicologia da educação pela Universidade de Aveiro. Foi diretora do departamento de ciências sociais e da educação da Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve e, entre 2009 e 2012, presidiu ao Conselho Interdisciplinar do Instituto Giordano Bruno, fazendo também parte da sua comissão instaladora. É membro associado do “*International Biographical Center*”, sediado em Cambridge/Inglaterra, tendo a sua biografia sido incluída na edição de 2013 do “*Outstanding Intellectuals of the 21st Century*”, publicado por aquele centro. É autora de diversas publicações, designadamente dos livros *Contextos de desenvolvimento e teorias psicológicas*, em coautoria, e *Dimensão pessoal e profissional na formação de professores*, assim como de um capítulo de livro *Resiliência e educação*, publicado no Brasil em 2001.

Cadernos do GREI

n.º 1

Carlos Marques Simões

EPISTEMOLOGIA E CONSTRUÇÃO DO CONHECIMENTO:
uma abordagem no âmbito dos contextos educacionais



n.º 2

Nora Almeida Cavaco

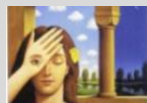
ATITUDES PARENTAIS E RESILIÊNCIA: as práticas educativas
e o desenvolvimento psicológico dos adolescentes



n.º 3

Helena Ralha-Simões

DESENVOLVIMENTO PESSOAL NA SOCIEDADE EMERGENTE:
novos olhares em busca de um paradigma



n.º 4

Carla Fonseca Tomás

PSICOLOGIA DA ESPIRITUALIDADE: revisão teórica, conceitos
emergentes e principais desafios



n.º 5

António Duarte

ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA: o papel da
Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados



n.º 6

Carlos Marques Simões

SUPERVISÃO OU ACONSELHAMENTO? Contributo para uma
perspetiva contextualizada do desenvolvimento do professor



n.º 7

Rosanna Barros

MEDIAR ENTRE REGULAÇÃO E EMANCIPAÇÃO: perspetiva
crítica sobre princípios e valores da cidadania social



Cadernos do GREI

n.º 8

Helena Ralha-Simões

A CONSTRUÇÃO DA PESSOA RESILIENTE: dos contextos
de desenvolvimento à psicologia positiva



A publicar:

Helena Cristina Sousa

FILOSOFIA PARA CRIANÇAS: contributo para
a ativação do desenvolvimento psicológico



Nora Almeida Cavaco

QUEM SOU EU? Identidade e imagem do *dos* corpo
na adolescência



GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares
Giordano Bruno



GREI - Grupo de Estudos Interdisciplinares
Giordano Bruno

Cadernos do GREI n.º 8 – Janeiro 2014

