



**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](mailto:grei.grupo@gmail.com)   [www.grei.pt](http://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 reequilibração 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-