

RESILIÊNCIA, CAPACIDADE DE SUPERAR ADVERSIDADES

Gláucia Rezende Tavares¹

RESUMO

Resiliência é um termo importado da Física, que significa a propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo é devolvida quando cessa a tensão causadora da deformação elástica. No sentido figurado, segundo Houaiss, Alves e Franco (2001), aponta para a capacidade de se recobrar facilmente ou se adaptar à má sorte ou às mudanças. No campo das Ciências da Saúde, foi relacionada à capacidade de recuperação e flexibilidade do indivíduo para enfrentar e superar situações adversas. O objetivo deste trabalho é, por meio de uma revisão integrativa da literatura, avaliar a conceituação de resiliência, enfatizando que não se trata de uma característica inata, mas que pode e deve ser desenvolvida a partir de um sistema de crenças e práticas educativas pautadas em sentimentos mútuos de confiança, solidariedade e reciprocidade.

Palavras-chave: resiliência, recuperação pós-desastres, estresse psicológico

O correr da vida embrulha tudo. A vida é assim. Esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa. Sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem. O que Deus quer é ver a gente aprendendo - a ser capaz de ficar alegre a mais, no meio da alegria e mais alegre ainda, no meio da tristeza. (GUIMARÃES ROSA, 1971)

INTRODUÇÃO

Resiliência é um neologismo na Psicologia importado da Física. Significa a propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo é devolvida quando cessa a tensão causadora de uma deformação elástica. No sentido figurado, segundo Houaiss, Alves e Franco (2001), aponta para a capacidade de se recobrar facilmente ou se adaptar à má sorte ou às mudanças. No campo das Ciências da Saúde, foi relacionado à capacidade de recuperação e flexibilidade a partir do enfrentamento de situações adversas. A resiliência favorece uma pessoa, grupo ou comunidade ao prevenir, minimizar ou superar os efeitos nocivos das doenças, catástrofes, guerras ou outras situações traumáticas.

A emergência desse conceito surgiu nos países anglo-saxônicos e norte-americanos, podendo-se citar, como precursores dessa abordagem, investigadores como Haggerty (1996); Fonagy (1994, 2001), Manciaux (1999, 2001); Cyrulnik (1999, 2004).

Yunes e Szymanki (2001) comparam as diferenças culturais nas línguas portuguesa e inglesa do significado do termo resiliência através de sua descrição em dicionários de uso corrente. Em Ferreira (2004), há referência à propriedade pela qual a energia armazenada em um corpo deformado é devolvida quando cessa a tensão causadora de uma deformação elástica, assim como resistência ao choque.

Mesmo no sentido figurado, nada é especificamente claro em relação à compreensão de resiliência quando se trata de pessoas. Já o **Longman dictionary of contemporary English** (1995) oferece duas definições de resiliência apontando em primeiro plano a definição de resiliência quanto aos fenômenos humanos.

Segundo Laranjeira (2007), o núcleo central da resiliência é o fato de trabalhar os potenciais e os modos dos sujeitos em face do perigo. O foco da atenção não se restringe apenas aos fatores de

¹Mestre e doutoranda em Ciências da Saúde pela Faculdade de Medicina da UFMG. Professora da disciplina de Psicologia e orientadora de monografias dos Cursos de Pós-graduação da Faculdade São Camilo. E-mail:glaciatavares@gmail.com

risco, inclui os fatores de proteção. A abordagem mais divulgada na sociedade ocidental é influenciada pelo modelo psicopatológico e da vulnerabilidade. O modelo da resiliência, contudo, não deve contrapor-se a este, mas tem de ser considerado como uma forma complementar de avaliar a vulnerabilidade. Assim, o conceito de resiliência pode ser considerado como uma resposta complementar à abordagem da vulnerabilidade, mas não corresponde por isso à idéia de invencibilidade ou insensibilidade. Remete, pelo contrário, para a idéia de flexibilidade e de adaptação.

O conceito de resiliência evoluiu do concreto para o abstrato, das realidades materiais, físicas e biológicas, para as realidades psicológicas, emocionais imateriais e espirituais. A resiliência é entendida como um conceito dinâmico e relativo.

A resiliência se manifesta diante da vulnerabilidade, que impulsiona a capacidade regeneradora do sistema envolvido. Ela pode ser facilitada por uma comunicação franca entre os elementos do sistema, por atitude flexível e reflexiva sobre o sistema de crenças e pela assimilação dos problemas.

Um dos grandes perigos que os pesquisadores em resiliência podem incorrer é o de ter regras fixas para que o ser humano possa ser considerado resiliente. O risco seria ficar refém da categorização, da discriminação, justificado por fatores individuais, econômicos, sociais e culturais. A resiliência como força ou poder restaurador, que possibilita ao indivíduo renascer da adversidade, seja ela qual for, fortalecido e consciente de recursos, até então não “acordados”, não é abordada como habilidade individual.

O objetivo deste trabalho é, por meio de uma revisão integrativa da literatura, avaliar a conceituação de resiliência, enfatizando que não se trata de uma característica inata, mas que pode e deve ser desenvolvida a partir de um sistema de crenças e práticas educativas pautadas em sentimentos mútuos de confiança, solidariedade e reciprocidade.

DESENVOLVIMENTO

MÉTODOS

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura científica nacional e internacional sobre resiliência. Segundo Whittemore e Knafl (2005), este é um método de revisão específica que resume a literatura teórica e empírica para oferecer uma maior compreensão de um fenômeno particular de um problema de saúde, além de permitir a inclusão de diversas metodologias, isto é, pesquisas experimentais e não experimentais.

Esta pesquisa foi realizada em livros clássicos e artigos de periódicos selecionados na base de dados Scielo, utilizando-se o termo *resiliência* como palavra de busca e na BVS-Psi utilizando os descritores *resiliência*, *recuperação pós-desastres*, *estresse psicológico*. O critério de inclusão foi a presença de alguma descrição conceitual do tema em estudo.

EPISTEMOLOGIA SISTÊMICA

O tema resiliência atravessa e transcende a Psicologia, a Medicina, as Ciências Sociais, as Ciências da Saúde, o Direito, a Ecologia e outras disciplinas, possibilitando, no espaço transdisciplinar, um importante sentido de sua definição.

A ênfase transdisciplinar dada ao conceito de resiliência possibilita um novo espaço de estudo, análise e reflexão, amparado pela epistemologia sistêmica.

Segundo Vasconcellos (2005), a adoção dessa epistemologia implica em assumir três dimensões. A primeira dimensão é ver a complexidade do mundo, ampliando-se o foco de observação. A compreensão do processo de atitudes resilientes necessita ser contextualizada, levando-se em conta as interações entre as pessoas envolvidas nas circunstâncias adversas e inúmeras maneiras de superação. A segunda dimensão é a crença nos processos de auto-organização, trabalhando com as mudanças no sistema e admitindo-se que não se controla o processo. Já a terceira dimensão é a adoção do caminho da objetividade entre parênteses, assumindo-se que não existe a descrição do processo resiliente independente do observador.

A noção de resiliência traz consigo a necessidade da promoção de processos de desenvolvimento humano para além do déficit, da impossibilidade, da doença, da divisão corpo/mente e do materia-

lismo. Esse processo de desenvolvimento humano, capaz de fortalecer a resiliência e ser fortalecido por ela, não é uma responsabilidade única do indivíduo, mas de todo o ambiente que o rodeia, sendo importante e necessário considerar esse ambiente e sua cultura. Na realidade, a promoção da resiliência passa pelas questões individuais, sociais, políticas, econômicas e comunitárias, sendo uma responsabilidade compartilhada entre profissionais de diferentes disciplinas.

A capacidade de superar adversidades, tais como miséria, maus tratos, guerras, perdas, o profundo sentimento de solidão e tristeza, doenças, crises, estresses, desafia a sabedoria convencional da cultura ocidental. Esta confiança nos próprios recursos pode alterar a maneira como se vê e se vive no mundo, o que faz repensar sobre o que até há pouco tempo era tido como real: “pau que nasce torto, morre torto”. Ou seja, filhos de famílias tidas como disfuncionais serão delinquentes, ou, ainda, que traumas precoces não podem ser superados.

Os esforços para compreender a resiliência devem ser baseados nas relações em que a interdependência e a necessidade de afeto são reais. O foco passa a estar nas relações, não só entre os elementos do sistema, mas também entre o sistema e aquele que o descreve e trabalha com ele.

O conceito de resiliência como um processo tem a propriedade de questionar teorias da Psicologia de causas deterministas que prescrevem conseqüências inexoráveis para quem teve experiências traumáticas, principalmente na primeira infância, ou que já teve como diagnóstico mental psicológico algum tipo de surto. A irreversibilidade deixa de ser a única resposta. A interconexão, a importância do afeto, da abertura para a confiança no potencial benéfico e auto-organizador de cada ser, e seu poder de alterar o significado das experiências adversas, começam a aparecer em projetos de pesquisa, em livros, em artigos diversos e na linguagem acadêmica e cotidiana.

ATRIBUIR SENTIDO: TAREFA ESSENCIAL

Cyrulnik (2004) afirma que um ferimento precoce ou um grave choque emocional podem deixar marcas cerebrais e afetivas. O distúrbio pode ser reparável, às vezes até para melhor, mas é irreversível. A imagem metafórica seria comparável ao trabalho da ostra que, para se proteger do grão de areia que a fere, segrega nácar à volta do intruso e arredonda as asperezas do grão de areia, dando origem a uma jóia preciosa. A metáfora da ostra perlífera ilustra como, por vezes, é a partir de uma experiência adversa que se pode revelar forças até aí mantidas latentes e desconhecidas. Segundo o autor, só se pode ser tocado pelos objetos que o desenvolvimento e a história tornam sensíveis, pois é o indivíduo que lhe atribui um significado particular.

A repercussão de um evento depende do significado atribuído a ele. O significado da adversidade é socialmente construído. As crenças e os significados são expressos nas narrativas contadas. Compartilhar pensamentos e sentimentos sobre as situações-problema favorece tanto a reconstrução de novos significados, como o enfrentamento da crise por meio da colaboração mútua. Compartilhar histórias é um poderoso recurso de resiliência, permitindo manter vitalizados os valores culturais, familiares e pessoais. Se a crise passa a ser considerada como um desafio compartilhado, os relacionamentos podem ser fortalecidos.

Victor Frankl (1993), que esteve preso no campo de concentração de Auschwitz, relata em seu livro **Em busca de sentido** (1946/1993), que enquanto muitos se deixavam morrer, abatidos pela dor, pela depressão, pelas doenças e desesperança, outros, como ele, passando por fome, privações, humilhações, doenças e toda sorte de maus tratos, conseguiram sobreviver. O autor ressalta que o ser humano pode suportar as mais adversas situações, desde que seja capaz de atribuir sentido a essas vivências, destacando que a busca de sentido é a uma força da vida essencial. Entretanto, Frankl apontou como um perigo a cultura do “eu antes dos outros”, do egocentrismo, do lucro irresponsável e de todas estas atitudes de interesse por si mesmo em detrimento dos outros, diminuindo a capacidade de resiliência.

FACILITADORES PARA O PROCESSO RESILIENTE

O que será facilitador para que as pessoas se tornem resilientes? O que poderá facilitar às pessoas a capacidade de manejar e buscar saídas saudáveis, mesmo diante de fatos dolorosos? Como se dá o desenvolvimento de um repertório de habilidades de enfrentamento? Quais os valores que sustentam a vida?

Slap (2001) define a resiliência a partir da interação dos seguintes fatores: individuais, contexto ambiental, acontecimentos ao longo da vida que permitiriam aprendizados, compondo um “banco de dados” para proteger a pessoa de danos e possibilitar o bem-estar. O desafio à pesquisa e às ações de promoção é, portanto, entender como se compõe cada elemento desse “banco” e qual interação entre eles levaria à resiliência em cada situação particular. Apesar de não ser aleatória, a resiliência seria apenas circunstancial? Ou trata-se de uma “habilidade” desenvolvida que comporá uma “reserva” de proteção para o indivíduo?

Rutter (1999), Martineau (1999), Luthar, Cicchetti e Becker (2000), Masten (2000), Cyrulnik (2004) consideram a resiliência como um processo, uma transformação inscrita na história pessoal, articulada à cultura que favorece a influência de tutores resilientes e aponta para a evolução dos sistemas humanos.

A resiliência não se apresenta de forma estanque e nem é linear, visto que um indivíduo pode se apresentar como resiliente diante de determinada situação, mas, posteriormente, não o ser frente a outra. Nesse sentido, não se classificam as pessoas como resilientes em todos os momentos e em todas as situações de vida. Há um processo de interação em que se busca o fortalecimento individual, familiar ou comunitário, prevenindo, minimizando ou superando os efeitos nocivos das adversidades. É um recurso potencial a ser desenvolvido no processo relacional, sendo marcadamente influenciado pela rede de apoio social, afetiva e efetiva.

O aspecto de superação de eventos potencialmente estressores, apontado em algumas definições de resiliência, deve também ser relativizado em função do contexto em que a pessoa está inserida. Não é uma pessoa que é mais resiliente, são os contextos de relações que podem favorecer ou não o aparecimento da condição resiliente. O perigo, diante de adversidades, é o de não ter ninguém como referência, como tutor de resiliência. A história das pessoas ditas resilientes tem sempre um contexto de apoio. Um precioso fator de resiliência é o do encontro, consigo, com os outros e com os recursos presentes na vida, que estimulam o prosseguir. A despeito das frustrações e das dores, não se paralisar na decepção ou na desistência. Esta forma de encarar a resiliência abre as janelas para o social.

Grotberg (2005) define que a dinâmica da resiliência requer a interação de fatores advindos de três níveis diferentes: suporte social, habilidades e força interna. Ressalta, como elemento essencial, a dinâmica e a interação entre eles e identifica o papel do desenvolvimento humano na capacidade de ser resiliente.

Segundo Andrade e Bucher (2003), há o apoio em três categorias, que se entrelaçam, para amortecer o impacto, possibilitando a superação das adversidades: os atributos pessoais, a presença de laços afetivos na família e a integração a redes de apoio.

Interações resilientes, no lugar da negação, da fuga ou da dissimulação enfrentam os seus desafios, conquistando a capacidade de elaboração e de recuperação. Deixam a condição de vítimas ou de atitudes vingativas, colocam-se como co-partícipes, co-autores, com autoridade e autonomia. Diante da fragilidade atualizam o potencial para a busca de amparo e fortalecimento.

RESILIÊNCIA FAMILIAR

Walsh (2005) utiliza o termo resiliência familiar ao se referir aos processos de enfrentamento e adaptação da família como uma unidade funcional.

Os fatores importantes para a promoção da resiliência familiar também passam pela flexibilidade da família, bem como pela necessidade dos vínculos familiares baseados no amor, na aceitação do outro e no suporte de redes amplas de apoio.

Walsh (1998), traduzida por Yunes (2003), apresenta processos-chave da resiliência em famílias a partir de um panorama conceitual com três domínios: sistema de crenças da família, padrões de organização e processos de comunicação. A autora aponta que o sistema de crenças é o coração e a alma da resiliência. É pelo sistema de crenças que é possível atribuir sentido à adversidade, assim como a adoção de uma forma positiva por meio de tomada de iniciativa e perseverança. Há a articulação de inovações a serem assimiladas à aceitação do que não se pode mudar. Não é incomum que os abalos existenciais sejam amparados por ampliação de consciência e fé. A tomada de decisões requer negociações, reciprocidade e justiça. Com o reconhecimento dos erros, há contínuo apren-

dizado. Podem-se destacar alguns elementos de resiliência: olhar positivo e coragem para romper com velhos padrões, a coesão do grupo, o sentido atribuído às vivências, a comunicação clara entre os membros, a flexibilidade na organização das rotinas, a presença de figuras de apoio na família extensa, a perspectiva positiva de futuro, a busca de qualidade de vida mais digna através da reivindicação dos direitos e cumprimento dos seus deveres e compromissos perante a sociedade. Desta maneira, as crises passam a ser consideradas como desafios administráveis.

Yunes, Garcia e Albuquerque (2007) alertam que estes processos-chave não podem ser considerados pressupostos fixos para a definição da resiliência familiar, pois o fenômeno se apresenta de diferentes formas e possibilidades, dependendo de cada contexto familiar e de sua inserção cultural e histórica.

DA VULNERABILIDADE ÀS POSSIBILIDADES RESILIENTES

Segundo Bouvier (1999), a resiliência não consiste em apagar a página, mas em virá-la. Se de um lado há limites, o outro lado é a capacidade de recuperação. Tanto uma postura excessivamente vaidosa, quanto uma postura excessivamente humilhada nos paralisam e nos impedem de reconhecer o elemento recuperador. O que se recupera é o que se tem vivo. Mas recuperar-se requer humildade para aceitar e conviver com mudanças e renovações.

Grunspum (2005) chama atenção para algumas atitudes que facilitam manifestações resilientes: fazer conexões, aceitando ajuda e suporte das pessoas que se interessam pelo indivíduo e o escuta; evitar enxergar as crises como problemas insuperáveis: se não se pode mudar o que aconteceu, reconhecer que se tem o poder de escolher a maneira como enfrentar o que acontece; aceitar que as mudanças fazem parte da vida; orientar-se para atingir seus alvos; tomar decisões e encarar as crises como oportunidade de crescimento e aprendizagem; identificar que tudo que é real tem dois lados: o dos aspectos negativos e das perdas e o da possibilidade de reconhecer ganhos.

Bowlby (1984) foi um estudioso sobre a questão do estabelecimento dos vínculos desde 1951, desenvolvendo a Teoria do Apego, chegando a publicar uma trilogia sobre o assunto: Apego, Separação e Perda. Segundo o autor, a forma de vinculação que se estabelece nos primórdios da vida será a matriz sobre a qual todos os vínculos posteriores se desenvolverão. Bowlby (1984) foi um precursor da inclusão da família no atendimento às crianças, salientando que se uma comunidade valoriza suas crianças, deve tratar bem os seus pais. A Teoria do Apego recebeu contribuições de muitos pesquisadores e estudiosos. Entre eles, destaca-se Ainsworth e colaboradores (1978), que tiveram um papel fundamental na construção da pesquisa dos padrões de apego. Main (1996) fez modificações e adaptações neste trabalho, descrevendo quatro tipos de relações de apego: assegurado, evitador, ambivalente e desorganizado.

Quando há uma forma de vinculação segura entre as pessoas, que se desdobra em uma estabilidade interna, permitindo a socialização, favorece-se a manifestação do humor, um dos preciosos fatores de resiliência. O humor metamorfoseia o sofrimento em um episódio digerível, transformando uma percepção do que machuca em uma maneira mais leve de enfrentá-lo. A despeito dos golpes do destino e da crueldade dos homens, a atitude resiliente passa a ser a do realismo da esperança. Constatase que o que há em comum entre os três autores, Maslow, Frankl e Assagioli, é a idéia de que “palavras-valores”, como amor, alegria, senso de humor e sentido de vida, não devem ficar aprisionadas pelos caprichos do ego, a satisfação no trabalho e demais aspectos da vida corrente (TAVARES, 2001).

As situações limite doem, na medida em que explicitam a vulnerabilidade. A vulnerabilidade pode e deve ser acompanhada de dignidade. A dignidade se viabiliza pelo reconhecimento da autonomia de cada um para se manifestar como autor e ter autoridade sobre a própria vida. Um relacionamento respeitoso é construído pela proporcionalidade de uma aproximação afetiva, sem invasão, e um distanciamento crítico, sem abandono.

Atribuir às situações limite a condição de inimigos a serem aniquilados a qualquer custo é se distanciar da sua condição de ser vivo e real. Limite é diferente de limitação. Limitação sugere um impedimento absoluto, sem abertura para negociações e para a busca de soluções. Já os limites funcionam como organizadores do real, da vida, da saúde e da sensibilidade. Os limites são restrições reais que podem ser conectados às possibilidades. Todo ser vivo tem restrições e é mortal. A questão é não banalizar nem eliminar a existência dos limites e, sobretudo, do limite que traz

maior angústia, que é a morte. Trazer a morte para a vida do indivíduo não o mata, torna-o mais cauteloso e lhe permite apropriar, realisticamente, da vida.

A sensibilidade organizada se manifesta na capacidade de lidar com limites como referências do real e da vida. A sensibilidade é a capacidade de articular o sentir subjetivo e a percepção do que é objetivo. A ação mecânica e automática entorpece a sensibilidade, impedindo que a pessoa faça contato com o que está sentindo. Ela age distraidamente, sem prestar atenção às circunstâncias.

ESPERANÇA: INGREDIENTE REAL

O ser humano tem noção de futuro e espera. A esperança e a perspectiva de um futuro melhor servem como âncora para o enfrentamento dos desafios atuais e também para a projeção para as gerações que se seguem. Expectativa vem do verbo esperar. É impossível não esperar, é impossível não ter expectativa. Na expectativa imaginária, espera-se de acordo com preferências pré-definidas, instaurando-se uma dependência da espera. É necessário que algo aconteça, tal como se imaginou, para que a espera seja validada. Portanto, é uma espera dependente da realização tal qual foi idealizada.

Na expectativa real há espera e enquanto se espera há colaboração para que algo se manifeste. A colaboração é iminentemente um exercício, uma experiência do real, circulando por meio das escolhas. A colaboração é tecida na interação consigo, com os outros e com a vida. No imaginário, a palavra é eu. Entretanto, o eu isolado não existe, o que existe, no real, é o nós. No real o eu está inserido em uma rede de nós. Escolher é priorizar. Escolher tudo, sem o exercício da renúncia, não é escolha.

Só é colaboração e escolha se há respostas pela co-operação, pela co-construção. Colaboração e cidadania estão interligadas, sendo que uma influencia e é influenciada pela outra.

Evoluir corresponde a ativar o potencial criativo, abrir-se ao novo, ao fluxo do real. O real concilia a tradição com a surpresa do novo a ser criado. Tradição é tudo aquilo que é formalmente organizado. É uma ordem lógica e formal, pré-estabelecida. Já se convencionou que algo é certo e que algo diferente será errado. Ela se orienta por posições prontas e acabadas, pelo que é categorizado como sendo o certo e como sendo o errado. A tradição tenta se manter no referencial do para sempre ou do nunca, de uma forma fixada. Na tradição há nó, há aperto.

O real aproveita o tradicional e agrega as novidades. As idéias surgem do imaginário e só serão criativas se forem para o real. O real é exigente com a evolução e o sinônimo de evolução é a criatividade. Ou se acompanha a exigência do real ou entra-se em decadência. No desenvolvimento da resiliência, é prioritário que se reconheça a evolução que se desdobra das situações difíceis. O caos que se instaura é novo e é real. Parte da tradição fica valendo e, de tempos em tempos, surge a semente da desordem, quando as coisas passam a não funcionar como se imagina.

CONCLUSÃO

As pesquisas em resiliência mudaram a forma como se percebe o ser humano. De um modelo de risco, baseado nas necessidades e na doença, passou-se a um modelo baseado nas potencialidades e recursos que o ser humano tem em si mesmo e ao seu redor. O foco é na promoção dos processos de desenvolvimento humano. É reconhecer que limites reais se articulam com as inúmeras possibilidades. As limitações passam a ser consideradas como limites cristalizados, desconectados das opções.

A resiliência não é só a capacidade de enfrentar dificuldades. É também a capacidade de superá-las e ser transformado positivamente por elas, de atravessar situações difíceis, podendo delas sair fortalecido e transformado.

Atravessar o caminho para o desenvolvimento da resiliência envolve o enfrentamento dos problemas e a contínua busca de soluções auto-sustentáveis em conversas interativas, em que todos são convocados a se colocarem em posições relativas como interlocutores, facilitadores e intermediadores, num processo de aprendizagem contínua, em responsabilidades compartilhadas no lugar de culpabilização.

Não se pode cair no grave erro de usar ou permitir o uso do conceito de resiliência como fator ideológico para reforçar normas sociais e/ou categorizar, como patológicos ou não-resilientes,

indivíduos, famílias, comunidade ou países que não correspondem a determinadas regras sociais ou crenças culturais.

Um importante fator de promoção da resiliência é estar consciente das crenças que movem as emoções, os pensamentos, as escolhas e a possibilidade de transformar a mente por meio de um processo educativo permanente. A importância da ética se faz presente para o resgate dos valores da sociedade, dos recursos sócio-ambientais e o reconhecimento dos recursos humanos e dos valores transcendentais e espirituais.

A proposta é uma (re)elaboração de crenças e práticas educativas fatalistas, deterministas e pessimistas, transformando-as em interações pautadas em sentimentos mútuos de confiança, solidariedade e reciprocidade. Só assim o cuidado e a educação poderão efetivamente ser os propulsores da evolução e do bem estar da humanidade.

RESILIENCE, CAPACITY TO OVERCOME ADVERSITIES

ABSTRACT

Resilience is an imported term from Physics, and it means the property by which the energy stored in a body is returned when the tension that causes the elastic deformation ceases. In the figured sense, according to Houaiss, Alves and Franco (2001), it points to the capacity for easy recovery or of adapting to bad luck or changes. In the field of Health Sciences, it was related to the capacity for recovery and the individual's flexibility to face and to overcome adverse situations. The purpose of this work is, through an integrative revision of the literature, to evaluate the concept of resilience, emphasizing that it is not an innate characteristic, but that it can and must be developed starting from a system of educative beliefs and practices based on mutual feelings of trust, solidarity and reciprocity.

Key words: resilience, disaster recovery, psychological stress

REFERÊNCIAS

AINSWORTH, M. D. S.; BLEHAR, M. C.; WATER, E.; WALL, S. **Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation**. New Jersey: Erlbaum, 1978.

ANDRADE, A. M. B. A.; BUCHER, J. S. F. N. Resiliência à luz do discurso do sujeito coletivo: uma contribuição ao programa de saúde da família. In: LEFÈVRE, F.; LEFÈVRE, A. M. C. (Eds.) **O discurso do sujeito coletivo: um enfoque em pesquisa qualitativa**. Caxias do Sul: Educs, 2003. p. 217-232.

BIBER, D.; JOHANSSON, S.; LEECH, G.; CONRAD, S.; FINEGAN, E. **Longman grammar of spoken and written English**. Great Britain: Longman, 1995.

BOWLBY, J. A. **Apego**. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

BOUVIER, P. Abus sexuels et résilience. In: POIPOT, M. P. (Org.) **Souffrir et se construire**. Ramonville: Érès, 1999. p. 125-161.

BUBER, M. **Eu e tu**. São Paulo: Cortez e Moraes, 1977.

CYRULNIK, B. **Un merveilleux malheur**. Paris: Odile Jacob, 1999.

_____. **Os Patinhos feios**. Tradução: Mônica Stahel. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

FERREIRA, A. B. de H.; FERREIRA, M. B. **Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. 3. ed. rev. e atual. Curitiba: Positivo, 2004.

FONAGY, P. The theory and practice of resilience. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, Cambridge, v. 35, n. 2, p. 231-257, fev. 1994.

_____. Développement de la psychopathologie de l'enfance à l'âge adulte. **Psychiatrie de L'Enfant**, v.

Interseção, Belo Horizonte, v. 1, n. 2, p. 6-14, abr. 2008.

44, n. 2, p. 333-369, 2001. Disponível em: <http://www.cairn.info/article.php?ID_REVUE=PSYE&ID_NUMPUBLIE=PSYE_442&ID_ARTICLE=PSYE_442_0333>. Acesso em: 20 dez. 2008.

FRANKL, V. **Em busca de sentido**. São Paulo: Sinodel e Vozes, 1993.

GUIMARÃES ROSA, J. **Grande sertão: veredas**. Rio de Janeiro: José Olympio, 1971.

GROTBERG, E. H. Introdução: as novas tendências em resiliência. In: MELILLO, A. *et al.* **Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

GRUNSPUM, H. **Criando filhos vitoriosos, quando e como promover a resiliência**. São Paulo: Atheneu, 2005.

HAGGERTY, R. **Stress, risk and resilience in children and adolescents**. Cambridge: Cambridge University Press, 1996.

HOUAISS, A.; ALVES, M. S.; FRANCO, F. M. M. **Dicionário eletrônico Houaiss da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001. CD-ROM.

LARANJEIRA, C. A. S. J. Do vulnerável ao ser resiliente envelhecer: revisão de literatura. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 23, n. 3, p. 327-332, set. 2007.

LUTHAR, S. S.; CICCHETTI, D.; BECKER, B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. **Child Development**, Oxford, v. 71, n. 3, p. 543-562, maio/jun. 2000.

MAIN, M. Introduction to the Special Section on Attachment and Psychopathology: overview of the field of attachment. **Journal of Consulting on Clinical Psychology**, Washington, v. 64, n. 2, p. 237-245, abr. 1996.

MANCIAUX, M. La résilience: mythe ou réalité? In: GABEL, M. (Org.), **Maltraitance psychologique**. Paris: Fleurus, 1999. p. 99-119.

MANCIAUX, M. **La résilience: résister et se construire**. Genebra: Cahiers médico-sociaux, 2001.

MARTINEAU, S. **Rewriting resilience: a critical discourse analysis of childhood resilience and the politics of teaching resilience to kids at risk**. 1999. 266 f. Tese (Doutorado em Filosofia) The University of British Columbia, Vancouver, 1999.

MASTEN, A. S. Ordinary magic: resilience processes in development. **American Psychologist**, Washington, v. 58, n. 3, p. 227-238, mar. 2000.

RUTTER, M. Resilience concepts and findings: implications for family therapy. **Journal of Family Therapy**, Warrinton, v. 21, n. 2, p. 119-144, maio, 1999.

SLAP, G. B. Conceitos atuais, aplicações práticas e resiliência no novo milênio. **Adolescência Latino-Americana**, Porto Alegre, v. 2, n. 3, p. 173 -176, abr. 2001.

TAVARES, G. R. **Do luto à luta**. Belo Horizonte: Casa de Minas, 2001.

VASCONCELLOS, M. J. E. Pensamento sistêmico: Uma nova visão nas áreas de Educação, da Saúde, das Empresas, da Ecologia, das Políticas Sociais, do Direito, das Relações Internacionais. In: AUN, J. G.; VASCONCELLOS M. J. E.; COELHO, S. V. **Atendimento sistêmico de famílias e redes sociais: fundamentos teóricos e epistemológicos**. Belo Horizonte: Ophicina de Arte & Prosa, 2005.

WALSH, F. El concepto de resiliencia (força) familiar: crises y desafio. **Sistemas Familiares**, Buenos Aires, v. 14, n. 1, p. 62-70, jan./abr. 1988.

----- **Fortalecendo a resiliência familiar**. São Paulo: Rocco, 2005.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. Uma revisão Integrativa: uma metodologia atualizada. **Journal of Advanced Nursing**, Oregon, v. 52, n. 5, p. 546-553, dez. 2005.

Interseção, Belo Horizonte, v. 1, n. 2, p. 6-14, abr. 2008.

YUNES, M.; SZYMANKI, H. Resiliência: noção, conceitos afins e considerações críticas. In: TAVARES, J. **Resiliência e educação**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2001. p. 13-42.

YUNES, M. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 8, n. especial, p. 75-84, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722003000300010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 20 dez. 2007

YUNES, M.; GARCIA, N. M.; ALBUQUERQUE, B. M. Monoparentalidade, pobreza e resiliência: entre as crenças dos profissionais e as possibilidades da convivência familiar. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 20, n. 3, p. 444-453, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722007000300012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 20 dez. 2007.

Data da submissão: 23/11/2007

Data da aprovação: 25/1/2008