

## UM OLHAR DESENVOLVIMENTISTA SOBRE A RESILIÊNCIA

### Em busca do elo perdido da superação da adversidade

**Resumo:** É urgente introduzir novos enfoques para ultrapassar os impasses e as controvérsias em que se tem dispersado a reflexão sobre a resiliência, quase meio século após a sua importação da Física e da Engenharia onde designa a intrínseca resistência dos materiais alicerçada na flexibilidade, evidenciada quando estes são expostos a impactos desafiadores da sua integridade estrutural. Nesse sentido, desmistificando equívocos e sistematizando alguns pontos de confluência nas muitas teorizações e pesquisas sobre o tema, procura-se reposicionar a discussão, salientando o carácter processual e evolutivo da resiliência, indissociável do papel assumido pela ressignificação da adversidade em cada percurso singular individual. Na demanda de uma indispensável clarificação, baseada numa teoria global do desenvolvimento humano e assente em perspetivas multifacetadas, nomeadamente de natureza construtivista, dialética, ecológica e sistémica, visa-se uma compreensão complexa e pluridimensional, a qual equacione antigas questões sob uma ótica inovadora, conducente a novos caminhos para conceptualizar e investigar a resiliência.

**Palavras-chave:** Resiliência; desenvolvimento pessoal; adversidade; adaptação; tarefas de desenvolvimento .

## A DEVELOPMENTAL LOOK ABOUT THE RESILIENCE CONCEPT

### In search of the lost link that allows us to overcome adversity

**Abstract:** It is an urgent task to introduce new approaches to overcome the impasses and the controversies in which the reflection on resilience has been lost almost half a century after its importation from Physics and Engineering, where it designates an intrinsic resistance of the materials, based on their intern flexibility, shown when they are exposed to impacts challenging their structural integrity. Thus, this article seeks to demystify some misunderstandings, and to systematize some points of convergence in many theories and researches on this subject, in order to reposition the discussion on resilience, emphasizing its procedural and evolutionary nature, as well as the role of the re-signification of adversity in each subject's individual life cycle. In pursuit of an indispensable clarification, grounded in a global theory of human development based on multifaceted perspectives - namely of a constructivist, dialectical, ecological and systemic nature - a complex and multidimensional understanding is sought, which equates old issues under an innovative look, aiming to lead to new ways to conceptualize, and to investigate the resilience concept.

**Keywords:** Resilience; personal development; adversity; adaptation; development tasks .

---

<sup>1</sup> Professora Coordenadora aposentada da Universidade do Algarve (Portugal)

Doutorada em Psicologia da Educação pela Universidade de Aveiro (hralha.simoes@gmail.com)

## 1. UM PERCURSO AUSPICIOSO COM PEQUENAS CONQUISTAS E ALGUMAS ILUSÕES PERDIDAS

Desde a sua introdução no discurso da Psicologia, a resiliência tem merecido um significativo interesse de investigadores e estudiosos, esperançosos de com ela virem a resolver alguns dos dilemas deste domínio científico, muitos dos quais permanecem ainda lamentavelmente inabalados. Na verdade, dececionadas muitas dessas otimizadas expectativas, quase cinco décadas após a sua redescoberta pelas ciências do homem a partir da Física e da Engenharia, das múltiplas e variadas tentativas para redefinir este conceito num contexto diferente sobressai um paradoxal consenso, o qual se reporta, porém, sobretudo ao entendimento de tudo aquilo que ela não é.

No entanto o balanço não é totalmente negativo, pois no longo caminho trilhado evidenciam-se alguns sucessos, entre os quais o afastamento da ilusória ideia inicial de invulnerabilidade pessoal ou de predestinação. A resiliência demarca-se deste modo de uma mera característica inata relativamente inalterável, quase um dom absoluto e acessível só a alguns, dando progressivamente lugar a uma conceção enquanto capacidade construída durante os embates com a adversidade, não só já ao alcance da generalidade dos indivíduos, mas suscetível até de ser incentivada mediante intervenções educativas e terapêuticas. Nesta ótica, tratar-se-ia de uma realidade edificada ao longo do percurso do desenvolvimento, promotora de um equilíbrio mediador entre a adversidade e a capacidade pessoal de superação e de adaptação perante as mais variadas circunstâncias nocivas, omnipresentes em qualquer existência humana (Albuquerque-Rodrigues, 2005; Grotberg, 1995; Ralha-Simões, 2017; Simões, 2016).

Para tal, terá sem dúvida contribuído a reflexão sobre o tema ter começado a deixar de se centrar exclusivamente no sujeito individual sem ter em conta as suas circunstâncias. Apesar disso, a resiliência continua a ser encarada principalmente no aqui e agora das experiências particulares, em especial quando se pretende relacioná-lo com outras variáveis afins salvaguardando algum rigor metodológico. Contudo, isto não obistou a um progressivo reconhecimento da sua natureza de fenómeno que, embora surgindo no presente, não deixa de ter um

passado e uma história, prolongando-se além disso pelo futuro (Ralha-Simões, 2017).

Por outro lado, a resiliência foi com frequência equacionada, mesmo se apenas implicitamente, como um simples traço ou atributo, isolado no tempo e desligado dos enquadramentos experienciais em que o indivíduo se move, ou seja, entendida como aspeto diferencial do sistema da personalidade o qual, por um acaso insólito embora feliz, distinguiria alguns de nós do resto dos comuns mortais habilitando-nos a enfrentar melhor os contratempos da vida. Deste ponto de vista, pensar a resiliência como atributo fixo implicaria aceitar a existência de traços de personalidade deste tipo, teoricamente estáveis ou mesmo imutáveis, os quais permitiriam a determinados indivíduos, qualificados como mais resilientes, a possibilidade de resistir e ultrapassar em termos absolutos os desafios de quaisquer experiências tendencialmente prejudiciais (Ralha-Simões, 2014b).

Não obstante, paulatinamente, vai emergindo uma visão multidimensional mais complexa na abordagem da resiliência, acolhendo-a no seu carácter eminentemente processual, reconhecendo-a não só como não completamente imune à mudança, mas assumindo-a enquanto facilitadora da nossa capacidade de adaptação, para além de uma importante matriz da especificidade e diferenciação do ser humano ao longo de todo o percurso desenvolvimental (Ralha-Simões, 2017; Taboada et al., 2006).

## 2. A RESILIÊNCIA COMO ALGO QUE EVOLUI AO LONGO DA VIDA

Em cada etapa do ciclo de vida, a edificação da personalidade pode ser evidenciada como determinante da adaptabilidade de cada indivíduo, influenciando a sua respetiva capacidade de resiliência, entre tantos outros aspetos do funcionamento psicológico pelos quais lhe pode ser imputada a responsabilidade. Neste contexto, importa todavia determinar se entendemos a resiliência como um atributo isolado da personalidade, útil para fazer face a determinadas condições prejudiciais – mas coexistindo e articulando-se simplesmente com muitos outros – ou se, em alternativa, a aceitamos antes como uma parte integrante do próprio processo de diferenciação progressiva da estrutura do self, subjacente à formulação

da nossa personalidade, na qual o seu papel fulcral não seria então despreciando (Pinto, 2015; Ralha-Simões, 2017; Ralha-Simões e Simões, 1998; Simões, 2016; Simões e Ralha-Simões, 1999).

A conceção da resiliência como algo de eminentemente processual transparece em muitos posicionamentos teóricos enunciados a este propósito e, como referem Luthar, Cicchetti e Becker (2000), não obstante esta seja, demasiadas vezes, entendida como um traço de personalidade e não como um processo construído progressivamente ao longo da existência, não se confunde em geral com um atributo fixo imune às muitas idiosincrasias contextuais das quais sofremos invariavelmente a influência, seja a nível individual, familiar, socioeconómico ou cultural.

Demarcando-se de uma qualidade inata ou da simples confluência de fatores favoráveis, tais como as qualidades do sujeito ou o carácter favorável do seu ambiente familiar ou, ainda, as interações positivas entre todos estes vetores, a resiliência seria então perspetivada como um modo flexível de manejar circunstâncias adversas presentes em qualquer etapa da vida, com as quais teremos necessariamente ter de lidar para superar o seu expectável impacto negativo. Aceite este pressuposto, fica porém bastante menos claro como se desenrola efetivamente o processo subjacente à emergência e à construção da resiliência. Muitos estudos se prosseguem na tentativa de esclarecer esta crucial incógnita, cujo descobrimento é urgente e prioritário, sobretudo quando se pretende influenciar artificialmente o seu curso habitual, incentivando-a ou promovendo a sua aquisição a pretexto de uma melhor adaptação ou da fruição da realidade circundante (Pinheiro, 2004; Ralha-Simões, 2001; 2017; Santiago, et al. 2008).

### **3. O DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO E OS SIGNIFICADOS ATRIBUÍDOS À ADVERSIDADE**

É essencial situar a resiliência em cada percurso individual pois a sua capacidade de reciclar os efeitos patogénicos dos acontecimentos nefastos tem tudo a ver com as condições de vida onde surgiu e adquiriu significado. Com efeito a especificação desta inestimável característi-

ca humana é indissociável dos sentidos progressivamente atribuídos no confronto com as situações desfavoráveis, os quais muitas vezes parecem ser relativamente independentes do grau de adversidade efetiva que estas em si mesmas encerram de um ponto de vista objetivo.

Talvez por isso se supôs inicialmente que resistir aos eventos negativos não estaria ao alcance de toda a gente, dada a eventual existência de uma componente diferencial, que explicaria a razão por que certos indivíduos, em circunstâncias aparentemente idênticas, lidam com a adversidade de um modo mais adequado do que outros, constituindo, de qualquer maneira, o principal fator responsável por preservar a estabilidade da estrutura psicológica do sujeito no decurso da mudança e da complexificação progressiva, característicos do processo de desenvolvimento humano (Ralha-Simões, 2003, p.16).

Com efeito, a resiliência emerge com base na construção pessoal dos significados elaborados face aos eventos tendencialmente nocivos ao nosso bem-estar, dando lugar a um conjunto de correspondentes estratégias a partir daí mobilizadas, com base nas quais se vão edificando e consolidando formas diferenciadas de lidar com a adversidade, as quais concorrem, de modo significativo, para manter e modificar a estrutura pessoal que permanece, todavia, dotada de identidade, no meio dos numerosos e omnipresentes contratempos aos quais vamos sendo expostos (Simões, 2016).

A resiliência seria portanto especialmente sensível às influências do processo de desenvolvimento, enquanto característica de reformulação pessoal perante a adversidade, modificando-se constantemente ao longo das sucessivas etapas da vida; não se trataria assim nem de uma inexplicável invulnerabilidade nem de um traço, mas de um estado laboriosamente conquistado que evolui no tempo, bem distinto de uma dádiva ou de um dom prodigioso e singular, partilhado por muito poucos (Taboada et al., 2006; Tusaie e Dyer, 2004)

### **4. O DESENVOLVIMENTO COMO MATRIZ DO CARÁCTER MULTIDIMENSIONAL DA RESILIÊNCIA**

Não basta porém equacionar a resiliência com uma ênfase particular na sua dimensão temporal, para se conse-

guir concretizar uma efetiva visão desenvolvimentista acerca deste fenómeno. Com efeito, nessa tentativa, limitamo-nos demasiadas vezes a coligir sucessivos instantâneos ilustrativos da ocorrência da progressiva diferenciação da resiliência, evidenciando pontos-chave desse seu percurso diacrónico, mas sem reconstituir no essencial, verdadeiramente, a respetiva transformação estrutural que a este nível tem lugar. Talvez porque para atingir tal desiderato fosse indispensável estar atento à enorme complexidade do percurso desenvolvimental da resiliência, identificando os enquadramentos conjunturais específicos em que esta emerge e vai sendo modificada, tomando em consideração uma multiplicidade de tópicos, a partir de uma diversidade de contributos, eles próprios não raramente com filiações conceptuais também bastante díspares e frequentemente antagónicas entre si (Ralha-Simões, 2001, 2003).

No entanto, urge perspetivar a resiliência indissociavelmente de um certo modo pessoalmente construído de procura de significados intra e interpessoais, os quais concorrem ao longo do tempo para a sua especificação. No âmbito deste processo, ela assumiria uma dupla função; constituindo, por um lado, um dos principais desencadeadores do desenvolvimento, pois não só o permite como facilita, e, por outro lado, como uma resultante do próprio percurso evolutivo individual.

Parece ser já hoje em dia um dado assente que a resiliência se vai alterando significativamente durante a vida, sendo possível incentivá-la, nomeadamente mediante intervenções deliberadas, sejam elas de teor formativo ou terapêutico. Neste enquadramento, a sua emergência não só permite neutralizar as expectáveis consequências negativas da exposição a circunstâncias prejudiciais, como a própria superação da adversidade a que dá acesso pode até assumir-se ela própria como um fator de desenvolvimento para quem a protagonizou, pois frequentemente parece progredir-se mais após sofrer sem rutura experiências nefastas do que seria o caso se a elas não se tivesse sido submetido (Albuquerque-Rodrigues, 2005; Grotberg, 1995; Ralha-Simões, 2001; Rangel e Sousa, 2014; Tavares e Albuquerque, 1998).

No entanto, não obstante ser uma constatação comumente aceite que este fenómeno sofre alterações durante

o percurso de vida, acreditando mesmo alguns, como Grotberg (1995) e Benard (1995) que é passível de ser facilmente estimulada, nomeadamente mediante o reforço de fatores de proteção, na verdade, a resiliência - de modo análogo a tantos conceitos pretensamente abordados à luz da Psicologia do Desenvolvimento - continua no essencial a ser perspetivada na pesquisa psicológica como um dado singular e diferencial, ou seja, como uma característica sincrónica imputável à especificidade de cada indivíduo. (Ralha-Simões, 2001 p.104).

## 5. NOVAS PERSPETIVAS ACERCA DA RESILIÊNCIA

A ampla discussão e a vasta investigação já produzida nesta área tem tido o mérito de evidenciar os múltiplos mecanismos em presença na problemática da resiliência, embora sem com isso lograr resolver todos os problemas, nem sequer responder a muitas das questões mais candentes. Contudo, aproximou-nos do desvendar da significação deste conceito, introduziu-nos a uma maior relativização da adversidade em cujo contexto ele se diferencia e alertou-nos para muitos aspetos específicos relevantes, como é o caso da importância da relação entre resiliência e adaptação, levando a distinguir esta última de uma mera adequação conformista do sujeito perante circunstâncias nocivas. Alertou-nos igualmente para o papel crucial da resiliência na facilitação de um adequado funcionamento pessoal, evitando a anomia e a doença mental, levando-nos além disso a problematizar se as suas manifestações serão de facto suscetíveis de avaliação mediante instrumentos apropriados.

Numerosas abordagens da resiliência continuam indecisas acerca da sua essência e dos seus principais determinantes, oscilando, por exemplo, entre atribuir-lhe um carácter diferencial ou desenvolvimental ou hesitando em decidir-se relativamente a eventuais afinidades entre este fenómeno e certos atributos ou traços de personalidade. Por outro lado, encontramos-nos ainda no limiar de uma incipiente focalização inovadora que a valoriza enquanto charneira principal entre o normal e o patológico, a qual nos ajudará certamente no futuro a entender como, às vezes, tudo pode ainda assim correr tão bem,

apesar da presença de numerosos contratempos e vicissitudes prenunciadores de fatídicos desfechos.

Contudo, embora distantes das condições ideais para uma saída redentora dos becos e desvios calcorreados na senda da elucidação deste conceito, é este o enquadramento real de que dispomos no momento presente para avançar no sentido de uma clarificação da resiliência epistemologicamente fundada numa teoria da global do desenvolvimento humano, a qual beneficiará em poder contar com perspectivas distintas, designadamente de natureza construtivista, dialética, ecológica e sistémica. Só assim será possível recolocar finalmente a resiliência no quadro geral das ciências do homem, nomeadamente da Psicologia, confirmando a sua promissora fecundidade ainda por cumprir, sem sacrificar o rigor do discurso científico formulado acerca deste tema.

### **5.1. A resiliência e os aspetos contextuais do desenvolvimento humano**

O modelo ecológico do desenvolvimento humano de Urie Bronfenbrenner (1999) defende que não tem sido atribuída a necessária relevância às dimensões contextuais da realidade, nem à especificidade cultural da nossa época e da nossa sociedade; por esse motivo muitas das suas inerentes particularidades não se encontram contempladas nas conceptualizações formuladas pela Psicologia, ao longo da sua história, revelando-se por conseguinte omissas na compreensão de diversificadas questões teóricas em muitas áreas onde este domínio científico tem vindo a debruçar a sua atenção. Entre os tópicos que carecem de tal abordagem contextualizadora inclui-se a conceptualização da resiliência, pois a discussão psicológica em torno desta questão, como seria de esperar, não constitui disso exceção.

Com efeito, na abordagem da resiliência não tem sido suficientemente reconhecido o papel fulcral das interações entre o sujeito e o seu meio, em particular no respeitante às respetivas repercussões dessas interações sobre as representações formuladas por cada pessoa acerca da realidade dita objetiva. No entanto, ser-se ou não resiliente depende não só das relações estabelecidas no âmbito da interação sujeito-ambiente, mas também da confluência de outros aspetos, como é o caso, nomeadamente, da

perceção pessoal própria de cada indivíduo reativa às situações de adversidade que vai protagonizando (Ralha-Simões e Simões, 1998; Wolin e Wolin, 1994).

Note-se que o modelo ecológico do desenvolvimento humano de Bronfenbrenner é referenciado por alguns teóricos da resiliência, como Pinheiro (2004), a qual defende a existência de analogias entre o processo resiliente e o está previsto no âmbito desse modelo teórico, realçando nomeadamente, neste enquadramento, a necessidade de se equacionarem as relações entre o indivíduo e o meio em diferentes contextos sistémicos, complexos e multideterminados.

Nesta ótica, são de destacar especialmente certas singularidades responsáveis pela especificação da resiliência individual, muito em particular toda a história de relacionamentos dos indivíduos com os pais e outros familiares desde o início da vida, sem esquecer os forjados no âmbito da escola ou em outros enquadramentos menos diretos e/ou mais distanciados do sujeito, nomeadamente no quadro da inserção numa certa comunidade ou denotando os efeitos, diretos ou indiretos, das particularidades dos amigos e do seu local de trabalho ou do dos seus familiares, bem como as influências de certos grupos a que qualquer deles pertence ou por quem é afetado, seja a nível religioso, social, político ou cultural (Santiago et al., 2008).

### **5.2. Resiliência e adaptação**

A relação entre resiliência e adaptação não é inédita nem invulgar no debate sobre resiliência. Se realçarmos uma finalidade privilegiadamente de teor adaptativo neste fenómeno torna-se bem clara a ligação do primeiro destes conceitos com o segundo. Com efeito, o uso de estratégias de resiliência visaria sempre superar a situação colocada pela adversidade através da mobilização equilibrada entre o desencadear de reações internas face às vicissitudes de origem externa (...) o que seria feito através da mobilização de esquemas de resiliência (aquilo que há de generalizável num conjunto de estratégias de resiliência aplicáveis a certas situações de adversidade) mas envolvendo uma adequação e reformulação dessas estratégias em função das necessidades em presença (Ralha-Simões, 2001, p.101).

Algumas conceptualizações de resiliência associam tendencialmente este fenómeno a formas adaptativas de reagir, enquanto outras o entendem, privilegiadamente, em termos de superação. Para Brandão (2009), que leva a cabo a este propósito uma interessante reflexão, para além da inevitável discussão acerca do que pode ser entendido como adversidade, pode considerar-se o próprio conceito de adaptação como algo carecendo igualmente de ser reapreciado. Deste modo, no que aquela autora designa como adaptação positiva, congruentemente com a aceção assumida por este termo num sentido piagetiano, a resiliência estaria estreitamente ligada com a noção de competência, demarcando-se de uma polaridade conformismo-inconformismo face à sociedade, de acordo com a qual a adaptação coincidiria com a mera ausência de psicopatologia ou de condutas antissociais (Ralha-Simões, 2017; White, 1959, 1976).

Buscando uma indispensável demarcação entre adaptação e um certo grau de conformidade face às expectativas e normas sociais, podemos supor que a utilização de estratégias de resiliência envolveria um ajustamento em função das vicissitudes de origem exterior, mas sem deixar de haver uma certa imposição de estruturas internas preexistentes do sujeito, as quais se encarregariam então de assimilar certos aspetos introduzidos agora pela adversidade filtrados pelas estruturas mentais construídas em experiências desafiadoras prévias, de um modo congruente com a conceção de Jean Piaget relativamente ao processo de desenvolvimento humano (Ralha-Simões, 2017).

Na verdade, numa leitura piagetiana deste processo, a adaptação corresponderia à proporção equilibrada entre a manutenção de uma certa estabilidade e identidade dos anteriores esquemas de resiliência e as evidências de mudança consequentes à necessidade de abertura à novidade quando do confronto com novos desafios potencialmente adversos. Esta adaptação resultaria pois da equilibração das invariantes funcionais: acomodação e assimilação, não se confundindo nunca com conformismo ou conformidade sob a pressão das expectativas e normas sociais, as quais corresponderiam ao predomínio da acomodação. O carácter adaptativo da resiliência distingue-se portanto da simples sujeição às exigências dos

constrangimentos externos propostos pela adversidade, configurando antes uma autoimposição de mudanças profundas à própria estrutura resiliente para se acomodar a essas exigências ainda desconhecidas (Ralha-Simões, 2001, 2017).

É neste complexo contexto que se edifica a personalidade quando a estrutura interna do sujeito se opõe ao impacto das circunstâncias externas desafiadoras, adequando-se ao desconhecido de que estão envolvidas, com o propósito deliberado de conseguir um desfecho adaptativo positivo. É neste contexto que é interessante determinar a resiliência evidenciada nestas condições, definindo-a como o limite até onde é possível mostrar flexibilidade pessoal sem desestruturação, sendo certo que quaisquer ajustes pessoais exigidos por esse confronto têm um efeito significativo nas estruturas mentais, vindo a repercutir-se também na identidade pessoal (Ralha-Simões e Simões, 1998; Simões, 2016).

### 5.3. A resiliência e o desenvolvimento pessoal

Perspetivada como um dos aspetos do desenvolvimento pessoal, a resiliência assume-se como a consequência de uma multiplicidade de aspetos internos e externos cuja redefinição progressiva permite especificar modos de atuar bem precisos, característicos de cada indivíduo, os quais vão sendo edificados perante circunstâncias desafiadoras através da ativação e da consolidação de estratégias de resiliência, consubstanciando-se em importantes marcos da autonomia, da integração e da construção da nossa identidade (Simões, 2016).

Com efeito (...) o desenvolvimento pessoal constitui um configurador do modo como cada um de nós se defronta com as circunstâncias que decorrem do seu enquadramento contextual, influenciando, em consequência disso, de um modo marcante, no impacto que podem ocasionar as experiências que daí resultam nas suas vertentes interna e externa (Ralha Simões, 2001, p.100). Com base nestes pressupostos compreender a resiliência significará então conseguir perspetivá-la de modo indissociável da dimensão diacrónica que envolve a estruturação da personalidade, devendo ser entendida como um aspeto interdependente da progressão do desenvolvimento psicológico ao longo da vida, no sentido da com-

plexidade e da diferenciação (Ralha-Simões, 2001, p.101).

Na verdade, a resiliência beneficia em ser situada no quadro das circunstâncias, do tempo e do lugar nos quais cada sujeito resiliente se move, aceitando-se igualmente tratar-se de um fenómeno inseparável do próprio processo de desenvolvimento humano, apesar de, por seu turno, retroativamente, não deixar de concorrer também para o incentivar. A natureza contextual e temporal da resiliência têm vindo a afirmar-se, talvez por se reconhecer a sua indissociabilidade da construção da personalidade durante o percurso existencial, entendida com motor de uma interação cada vez mais eficaz com o meio circundante (White, 1959, 1976).

O contributo da resiliência torna-se particularmente relevante enquanto elemento capacitador para a superação dos desafios colocados em cada etapa da vida. Com efeito, na linha das conceções sobre as idades da vida de Erik Erikson e das tarefas de desenvolvimento de Robert Havighurst, pode presumir-se a sua importância na superação dos múltiplos conflitos e ruturas, propostos ao ser humano no percurso evolutivo da existência quando dos sucessivos sistemas de organização das experiências em torno de certos tópicos dominantes que vão estando na ordem do dia ao longo do percurso evolutivo (Ralha-Simões e Simões, 1998).

#### **5.4. A resiliência e a Psicopatologia do Desenvolvimento**

Sejam quais forem as condições nocivas em presença, mesmo se em si parecem tendencialmente conducentes ao caos, ao fracasso ou à anomia, será que estamos realmente desprotegidos e impotentes perante a adversidade?

Procurando dar resposta a esta interrogação, a Psicologia Positiva inaugurou uma visão otimista, encetada desde o início do milénio, direcionada para a compreensão do muito que pode correr bem nas nossas vidas, apesar de vaticínios e determinismos em contrário, a qual se contrapõe à tendência crescente de categorização sofisticada de situações psicológicas anómalas, tornando “anormal” – pelo menos de um ponto de vista estatístico – não se ser enquadrável em pelo menos um dos numerosos quadros psicopatológicos constantemente acres-

centados a uma já extensa lista de perturbações mentais reconhecidas (Ralha-Simões, 2016).

Nesta ótica, poder-se-ia entender a resiliência enquanto mecanismo que permite a qualquer um de nós fazer o melhor possível pela sua existência, o que é congruente com as preocupações dos teóricos da Psicopatologia do Desenvolvimento empenhados em desbravar e compreender os estranhos caminhos da adaptação competente e saudável apesar da concomitante exposição dos sujeitos que dela dão provas a condições de adversidade por vezes esmagadoras.

Efetivamente urge compreender os processos e os mecanismos que contribuem para uma adaptação positiva em situações previsivelmente conducentes à desadaptação, o que será de inestimável importância para definir planos e estratégias de intervenção junto de sujeitos e populações em alto risco de desajustamento. Sendo naturalmente invocada como um relevante recurso para definir o modo como os indivíduos conseguem aguentar-se quando expostos à adversidade, a resiliência não pode contudo ser vista como algo que existe estaticamente “na química psicológica do momento presente”, mas antes como um processo dinâmico, com componentes genéticas, biológicas, psicológicas e sociais. Além disso, o funcionamento humano resiliente não deve nunca ser equacionado em termos estáticos nem o fenómeno que lhe está subjacente pode ser presumido como um traço, devendo ser entendido, em lugar disso, como algo em evolução e determinado pela interação dinâmica de forças intrínsecas e extrínsecas (Cicchetti e Cohen, 1995).

#### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Procurar compreender como os indivíduos podem funcionar e evoluir favoravelmente num mundo agreste e hostil, numa época cheia de imponderabilidades e ameaças consequentes a numerosas vicissitudes, como o permanente espetro do desemprego, a violência organizada ou a própria disseminação da doença mental, tem sido um desafio constante do nosso tempo. É em resposta aos reptos de uma sociedade exigente, mas mal ordenada, denotando pouca educação para a resiliência, que esta última se assume naturalmente como uma janela de esperança no quadro do discurso psicológico.

No limiar de um novo paradigma, empenhada em tentar compreender o que está por detrás do muito que afinal nos pode correr bem contrariamente às expectativas e vaticínios funestos em contrário, a Psicologia redescobriu a resiliência, qualidade inestimável para um funcionamento adaptativo do homem contemporâneo, procurando lograr alcançar novos equilíbrios redentores através da indubitável flexibilidade do ser humano. Contudo, tal não se tem revelado uma tarefa fácil, apelando à necessidade de se introduzirem novos olhares sobre uma realidade complexa que não tem deixado desvendar todas as suas potencialidades e segredos.

Para isso contribui sem dúvida o carácter complexo e multideterminado da resiliência, enquanto fenómeno situado num determinado enquadramento histórico, cultural, social e individual e também a sua natureza processual e dinâmica, evoluindo progressivamente ao longo

do ciclo de vida. Não deve pois ser perspectivada como um evento particular ocorrido com um determinado indivíduo singular com o qual, aquando da sua exposição à adversidade, o meio envolvente estabeleceria relações causais lineares, ocasionando resultados nocivos, em alternativa, reações adaptativas resilientes, por algum caso feliz.

Motor de progresso e desenvolvimento, a resiliência permite a cada indivíduo vivenciar os sucessivos desafios com que vai sendo confrontado, recuperando de crises e ruturas de tal modo que a sua estrutura psicológica prévia, em lugar de o conduzir ao caos e à desordem, vai, pelo contrário, ser incentivada no sentido de uma cada vez maior diferenciação e complexificação, num exercício manifesto da sua flexibilidade interna, permitindo-lhe ainda uma melhor interação com circunstâncias nefastas futuras superando a adversidade.

### Referências bibliográficas

- Albuquerque-Rodrigues, A.M. (2005). Resiliência: Contributos para a sua conceptualização e medida. Aveiro: Universidade de Aveiro (Tese de doutoramento). Consultado em 20-5-2015 em <http://ria.ua.pt/bitstream/10773/1110/1/2009001075.pdf>.
- Barros, R.; Ralha-Simões, H. (2016). A resiliência do oprimido e a emergência do movimento da economia solidária - Uma questão de esperança. *Conhecimento & Diversidade*, 8(16). 12–24. Acessível em <http://dx.doi.org/10.18316/rcd.v8i16.3265>
- Benard, B. (1995). Fostering resilience in children. Consultado em 9-12-2003 em <http://ericecece.org/pubs/digests/1955/benard95.html>.
- Brandão, J.M. (2009). Resiliência: de que se trata? O conceito e as suas imprecisões (Tese de mestrado). Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais.
- Bronfenbrenner, U. (1999). Environments in developmental perspective: Theoretical and operational models. In B.L. Friedman, and T.D. Wachs (Eds.). *Measuring environmental across the lifespan: Emerging methods and concepts* (pp.3-27). Washington: American Psychological Association
- Cicchetti, D.; Cohen, D.J. (Eds.). (1995). Perspectives on developmental psychopathology. In D. Cicchetti, and D.J. Cohen (Eds.). *Developmental psychopathology: Theory and method*, Vol. 1 (pp. 3-20). Hoboken: Wiley. (2016). *Developmental Psychopathology. Vol.4* (3rd ed.) New York; Wiley.
- Grotberg, E.H. (1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. The Hague: Bernard Van Leer Foundation.
- Luthar, S.S.; Cicchetti, D.; Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. Consultado em 02-02-2008 em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202/>



- Pinheiro, D.P.N. (2004). Resiliência em discussão. *Psicologia em Estudo*, 9(1), 65-75.
- Pinto, A.S.R. (2015). *Personalidade, resiliência e atitudes face ao envelhecimento em idosos do meio urbano e meio rural*. Lisboa: Universidade de Lisboa (Tese de mestrado).
- Ralha-Simões, H. (2001). Resiliência e desenvolvimento pessoal. In J. Tavares (Ed..). *Resiliência e educação* (pp. 95-114). São Paulo: Cortez Editora.
- Ralha-Simões, H. (2003). Resiliência e Psicologia do Desenvolvimento: O conceito de resiliência na encruzilhada entre estabilidade e mudança e o futuro da teoria desenvolvimentista. Faro: Universidade do Algarve (Provas públicas para o lugar de Professor Coordenador).
- Ralha-Simões, H. (2014a). A construção da pessoa resiliente: Dos contextos de desenvolvimento à Psicologia Positiva. *Cadernos do GREI* n.º 8, janeiro (e-book). Acessível em [http://cadernos.grei.pt/CAD\\_08.pdf](http://cadernos.grei.pt/CAD_08.pdf)
- Ralha-Simões, H. (2014b). Que caminhos para a resiliência? Dos equívocos e controvérsias às promessas ainda por cumprir *OMNIA*, 1, 5-13. Acessível em <http://omnia.grei.pt/OM01/10.23882-OM01-2014-10-01.html>
- Ralha-Simões, H. (2015). Psicologia Positiva e felicidade humana: as ciladas conceptuais dos modelos psicopatológicos. *Cadernos do GREI* n.º 25, março (e-book). Acessível em <http://cadernos.grei.pt/CAD25HelenaRalhaSimoes.pdf>
- 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) 345-360.
- Rangel, M.; Sousa, C.S. (2014). Resiliência, saúde e educação: Uma revisão de literatura de publicações periódicas brasileiras entre 2009-2013, *OMNIA*, 1, 39-44. Acessível em <http://omnia.grei.pt/OM01/10.23882-OM01-2014-10-05.html>
- Santiago, E.S.; Souza, E.O.A. de; Lacerda, M.C. de M.; Penteado, P.Q.L. (2008). Da perda à superação: A vivência do conceito de resiliência em mulheres que perderam seus companheiros. *Omnia Saúde*, 5(2), pp. 68-91. Consultado em 15-09-2010 em [www.fai.com.br/ojs/index.php/omniasaude/article/view/258](http://www.fai.com.br/ojs/index.php/omniasaude/article/view/258)
- Simões, C.M. (2016). Identidade, consciência e resiliência: Repensar possíveis cruzamentos conceptuais no contexto eco-sistémico profissional. *OMNIA*, 4, 13-21. Acessível em <http://omnia.grei.pt/OM04/10.23882-OM04-2016-04-02.html>
- Simões, C.M.; Ralha-Simões, H. (1999). *Contextos de desenvolvimento e teorias psicológicas*. Porto: Porto Editora.
- Taboada, N.G.; Legal, E.J.; Machado, N. (2006). Resiliência: em busca de um conceito. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 16(3), 104-113.
- Tavares, J.; Albuquerque, A.M. (1998). Sentidos e implicações da resiliência na formação. *Psicologia, Educação e Cultura*, 1(2), 143-152.
- Tusaie, K.; Dyer J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holist Nursery Practice*, 18(1) 3-8.
- White, R. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- White, R. (1976). *The enterprise of living: A view of personal growth*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Wolin, S.J.; Wolin, S. (1994). *The resilient self: How survivors of trouble families rise above adversity*. New York: Villard Books.