

RESILIÊNCIA: HISTÓRIA NÃO É DESTINO

Prof^a. Dr^a. Ceres Araújo

Há 20 anos, quando, aqui na PUC, falávamos sobre resiliência, poucas pessoas sabiam a respeito do tema. Acho que, na primeira vez que conversamos sobre resiliência, o nome era desconhecido. Depois, existiu uma época em que as pessoas questionavam se resiliência existia ou não, e que conceito seria esse. Depois, houve um momento em que se tentou definir esse conceito e estudar aquilo que é chamado constructo da resiliência. E os anos se passaram. Hoje em dia, a literatura está repleta de pesquisas, de discussões e de temas relacionados à resiliência no mundo inteiro.

Hoje, portanto, não pretendo tratar de questões que eu abordava, talvez, há dois, três, quatro ou cinco anos, que eram: "o que é resiliência?"; "para que serve?"; "qual a vantagem para as ciências humanas?" e "qual a vantagem desse conceito na psicologia?". Quero discorrer sobre aspectos mais atuais relacionados à resiliência.

Assim, quando escolhi o nome da palestra, preocupei-me em usar esse tema: "a história não é destino". Quem fala sobre isso é Cyrulnik, que é hoje considerado, talvez, o maior estudioso de resiliência. Ele é uma pessoa que sofreu: viveu o holocausto, passou por campo de concentração – era uma criança na época –, depois por campo de refugiados e vive atualmente na França, sendo um autor que tem publicado muito, muito a respeito desses temas nos últimos quinze anos.

Cyrulnik diz que história não é destino e, de fato, acredito pessoalmente que história não pode ser destino. E acredito que a história explica muito o presente. Essa é a razão pela qual, nas anamneses, nós nos preocupamos tanto em saber o que aconteceu antes, para tentar ter uma ideia do que ficou registrado na memória intrínseca, na memória neurológica do paciente. Mas, se a história explica o presente, não determina o futuro. Nunca! O futuro é algo a ser escrito, e a ser escrito pela pessoa inserida dentro de um contexto familiar, social e cultural.

Assim, podemos acreditar quando Cyrulnik diz que não existe ferida que seja irreversível. Mas o fato dela ser recuperável não significa que será eliminada, que nada vai ficar ali. Não! Ficará uma cicatriz. E cicatriz dói,

cicatriz aparece. Mesmo que se façam plásticas em uma cicatriz que formou quelóide, um fiozinho fica para sempre. Mesmo que se usem todas as coberturas possíveis, na hora em que se lava a região afetada, o fiozinho fica. Então, acredito que a ferida pode ser recuperável, que deve ser recuperada, que precisa ser recuperada. Mas a cicatriz, essa carregaremos a vida inteira.

Então, a pergunta é a seguinte: já que as feridas não desaparecerão, o que temos que fazer com elas? Podemos nos vitimar, para obter auxílio – é uma possibilidade; vingarmo-nos, expondo o sofrimento para culpar os agressores – é outra possibilidade; podemos sofrer escondido, reprimir o sofrimento e usar uma máscara ou podemos fortalecer a parte sadia da personalidade a fim de lutar contra as nódoas negras e nos tornarmos humanos apesar de tudo. Isso é resiliência!

A pessoa que sofreu abuso, que foi abandonada, que ficou inválida, que foi vítima de genocídio, ou teve que se confrontar com a morte, sempre vai experimentar vergonha e, muitas vezes, culpa. Tal pessoa não escolhe ir para o campo de concentração, não escolhe perder um filho, não escolhe ter uma doença, mas se culpará por aquilo ter acontecido com ela. E por que ela se culpa? Porque o olhar do outro é um olhar de pena, e a pena do outro é vivida como vergonha. Mas, apesar de tudo isso, e apesar da vergonha e muitas vezes da culpa, o ser humano é capaz de tecer sua resiliência desde os primeiros tempos de vida. E a resiliência é que ajudará a pessoa a superar os outros choques que, com certeza, virão.

Resiliência é arrancar prazer apesar de tudo. Isso é muito importante! Todo aspecto alegre, todo aspecto bem-humorado está relacionado à resiliência. Muitas vezes, é rir da própria ferida. Muitas vezes, é assumir a atitude da hiena. Mas isso é muito importante! E a resiliência é, inclusive, tornar-se formoso. Essa pode ser uma meta: tornar-se uma pessoa inteira e uma pessoa bonita por dentro e por fora.

A definição que podemos usar é esta: resiliência é a capacidade humana inata de superar as adversidades da vida e de ser por elas fortalecido. É um potencial humano, presente nos seres humanos em todas as culturas e em todos os tempos; é parte do processo evolutivo e pode ser promovida desde o nascimento. O ser humano tem capacidade de resiliência desde a hora em que nasce; com certeza, desde a concepção.

A pergunta que podemos fazer é a seguinte: se, durante tantos anos, a psicologia se debruçou sobre a doença, a patologia, será que a resiliência é um constructo que significa um olhar mais positivo para a vida? Faz parte da chamada psicologia positiva? Talvez... Mas sabemos que os estudos de resiliência surgiram dos estudos de risco. Após vinte anos de pesquisas transversais, baseadas nos fatores de risco de muitos indivíduos, evoluções mais positivas que as previstas foram encontradas. Assim, por exemplo, crianças que eram abandonadas, ou que tinham sido órfãos de guerra, e viviam em condições muito precárias, recebiam o pior prognóstico possível. Essas crianças foram acompanhadas e, vinte anos depois, o que se verificou foi que esse prognóstico catastrofista não se tinha realizado. Foi nesse momento que começaram os estudos a respeito das características que essas crianças possuíam e que as tinham feito escapar das previsões. A partir disso, surgiu a seguinte pergunta: "O que funciona mais? Devemos proteger o indivíduo do risco ou criar estratégias para promover fatores de proteção?" E, durante alguns anos, essa questão foi muito presente nos estudos sobre resiliência.

Quando falamos de resiliência, temos que falar de tudo isso. Temos que falar, pelo menos, de risco, de trauma, de adversidade, de estresse, de vulnerabilidade, de enfrentamento, de proteção, de competência.

O ser humano está sujeito a muitas adversidades que são vividas repetidamente. São as catástrofes físicas, os tsunamis; são as guerras; é a fome, é o abandono, é o confronto com a morte, o holocausto; é a doença, a doença terminal, a doença crônica... Mas também acredito que, apesar disso, a história não é destino.

O trauma e suas consequências

Sabemos que o trauma é uma adversidade, sem dúvida. Vale lembrar que dois golpes compõem o trauma. O primeiro golpe é o trauma real, o acontecimento. Esse acontecimento gera sofrimento, sem dúvida, mas esse sofrimento só se transforma em trauma quando existe a representação mental do trauma. E, quando isso acontece, vamos ter uma escara no organismo e uma necrose na alma.

Ter um trauma ou viver uma situação traumática é carregar a morte dentro de si. Isso pode ser vivido de uma forma aguda ou de uma forma crônica. E carregar a morte dentro de si acarreta o seguinte: ou a pessoa muda ou

fica morta. E conhecemos várias pessoas que estão mortas nesse sentido. Cyrulnik, em 2006, chama as pessoas que vivem em estresse crônico de seres submersos no trauma. Tais pessoas são os afogados. Os afogados são aqueles que apenas sobrevivem, sem mudança. E podem usar diferentes estilos para conseguir sobreviver debaixo d'água. E os estilos seriam os seguintes – aqui Cyrulnik se baseia na teoria do apego de Bowlby: os evitativos são aquelas pessoas que têm medo de expressar angústia, que se reprimem e que, provavelmente, usam uma máscara; os ambivalentes são aqueles que agredem aqueles que mais amam, por angústia e, muitas vezes, agredem e não se permitem receber ajuda daquelas pessoas que poderiam ajudá-los; há os apegos angustiados, que são aqueles que aprisionam quem amam e fazem o outro refém do seu trauma; e os últimos são os desorganizados, que estão sempre aflitos e sempre angustiados, confusos

Que significa o trauma? Graves feridas que podem se transformar em uma grande infelicidade para o resto da existência. Ou, então, podem se transformar numa grande felicidade. Aí está a diferença: o que a pessoa fará com esse acontecimento. Quando as pessoas superam um trauma, muitas vezes experimentam a impressão de *sursis*, que multiplica o gosto da felicidade e o prazer de viver o que ainda é possível. Isso é resiliência. Uma pessoa que venceu uma doença fatal, um câncer, por exemplo, não vai deixar de ter passado pela enfermidade. Mas aproveita a vida, com certeza, muito mais, ainda que carregue a morte como companheira, a seu lado. Ela tem a chance de ver a vida de uma forma mais colorida.

Existe um preconceito implícito de que, quanto mais dura é a vida, mais chance a pessoa terá de sofrer de depressão, e a psicologia colaborou muito para esse preconceito. Quanto mais a vida é dura, mais difícil será vivê-la, com certeza. Mas sofrimento e tristeza não são sinais de depressão.

Depressão é uma coisa muito diferente de sofrimento e tristeza. Traumas sempre ocorrem diferentemente porque ocorrem em épocas diferentes e afetam pessoas com estruturas psíquicas diferentes. O que pode ser traumático para uma pessoa não será, necessariamente, traumático para outra. O que é traumático numa época da vida não será traumático em uma época posterior. Por exemplo, a criança que perde a mãe. A orfandade é um trauma, é um sofrimento muito grande, insuperável talvez, ou dificilmente

superável. Todavia, alguém que, aos setenta anos, perde a mãe, não viverá isso como um sofrimento equivalente. Isso é muito importante! E o fato de que todos os traumas são diferentes, que afetam estruturas psíquicas diferentes, mostra mais uma vez que a história não precisa ser destino. Uma privação precoce criará, sem dúvida, uma vulnerabilidade momentânea. Mas a nossa forma de nos relacionarmos com as pessoas ao nosso redor – que podem ser chamados de tutores da resiliência – pode curar essas feridas se, de fato, tais pessoas forem tutores de resiliência. Todavia, se temos à nossa volta pessoas que se relacionam de forma opressora, cheias de expectativas e pressão, teremos, certamente, nossa vulnerabilidade aumentada. Precisamos, contudo, acreditar que somos capazes de mudar a nossa vida sempre, independentemente do que tiver acontecido.

Quando sentimos, quando vivemos um trauma, temos que atuar sobre todas e cada uma das fases da catástrofe”. Mas não precisamos atuar em todas essas fases ao mesmo tempo. Às vezes, é preciso uma vida inteira para que tenhamos a chance de atuar sobre uma determinada fase da catástrofe. Há um momento político para lutar contra os crimes. Há um momento filosófico para criticar as teorias que implicam crimes. Há um momento técnico para reparar as feridas, e isso pode ser tarefa de um psicoterapeuta. E há o momento resiliente para retomar o curso da existência, seja do indivíduo, seja da comunidade afetada pelo trauma, seja do grupo.

O estresse e suas consequências

Falamos sobre o trauma e gostaria, agora, de abordar os conceitos de vulnerabilidade, risco e estresse. Temos um fator de estresse preponderante em nossa época, que, muitas vezes, funciona como fator traumático e que é derivado dessa nossa fase hipermoderna. Vivemos a intensificação do mercado, do indivíduo, da tecnologia – para o bem e para o mal. Temos, então, a cultura do excesso e o elogio da moderação, o que cria uma antítese. E isso está acontecendo desde os anos 80.

Cada vez mais vivemos o reinado da urgência. Nos dias de hoje, enfrentamos a urgência à custa do importante. O importante é deixado de lado. Temos que fazer as coisas com pressa e deixamos tudo para a última hora, porque não temos tempo hábil para fazer as coisas antes. Ação

imediate à custa da reflexão. Não dá para pensar, temos que atuar, estamos pressionados para agir. O acessório à custa do essencial porque acabamos nos prendendo a detalhes muitas vezes irrelevantes, uma vez que não temos tempo de chegar até aquilo que é essencial. E o homem dos dias de hoje queixa-se muito mais da falta de tempo do que da falta de dinheiro ou da falta de liberdade, que era do que ele se queixava há algumas décadas, há poucas décadas.

Temos uma paixão consumista e temos um desejo de intensificar o cotidiano. Temos o desejo do novo, sempre o novo... E isso significa um simulacro de aventura. Não vamos mais escalar o Everest, fazer uma viagem de aventura... Não vamos mais matar dragões... O que vamos fazer são coisas novas, dominar novas tecnologias, para saber o que está acontecendo, o que todo mundo está discutindo, conversando.

Na própria construção do conhecimento recebemos uma avalanche de informações e não temos tempo de integrá-las, nem de digeri-las. A consequência disso pode ser um vazio, que determina uma angústia existencial. Se, na época do modernismo, sofria-se de ansiedade, hoje, sofremos de depressão ansiosa. O ser humano é cada vez mais individualista, é cada vez mais pressionado e cobrado. Esse é um fator de risco muito importante do qual ninguém escapa porque não há meios de sair dessa situação.

Os tempos hipermodernos trazem um risco para o indivíduo e para a sociedade, sendo um período em que a família fica prejudicada. A pessoa, dentro da família, tem seus papéis modificados, e a família, como um todo, dentro da sociedade, também é modificada. Na escola, é a mesma coisa: a criança, dentro da escola, é pressionada de todas as formas, e a escola, dentro da sociedade, também tem pressões a responder. Nas empresas, o profissional de hoje é submetido a metas impossíveis e, com isso, acaba sofrendo da síndrome de *burnout*, que é a síndrome do esgotamento profissional. Isso é frequente em pessoas superjovens que, de repente, tornam-se incapacitadas para continuar trabalhando, o que cria mais estresse e mais vulnerabilidade.

Mecanismos para o desenvolvimento da resiliência

Diante de tudo isso, há de se ter o enfrentamento, há de se ter proteção para poder enfrentar esse contexto e há de se buscar situações de

proteção. Existem dois mecanismos muito importantes que possuem uma interface com a adversidade, e outra interface com a resiliência. Esses mecanismos são: 1) satisfação de necessidades básicas – ser amado, protegido, cuidado, desde idades bem precoces – e 2) aquisição de competências básicas.

Saber-se competente, sentir-se amado... Esses são os mecanismos importantes para o desenvolvimento de um processo resiliente. Na medida em que esses mecanismos não são atualizados, existirá o risco de uma vulnerabilidade muito grande.

Pode-se prevenir a ocorrência da adversidade. O exemplo bem simples, bem concreto, seria: se dou uma vacina contra o sarampo, a expectativa é que a pessoa não tenha sarampo. Essa, então, é uma estratégia de proteção, de prevenção.

Pode-se ter uma abordagem protetora, uma atuação que protegerá o indivíduo depois que a adversidade ocorreu, buscando minimizar os efeitos dessa adversidade para aquele indivíduo ou para aquele grupo.

Pode-se ter uma abordagem de promoção de recursos, antes que a adversidade ocorra. Sabendo que a adversidade vai ocorrer, posso promover, naquele indivíduo, uma diminuição da vulnerabilidade e um aumento da capacidade de enfrentamento.

Quando predomina a adversidade, a proteção não é suficiente e a promoção não acontece. A decorrência é o distúrbio, o estresse, a patologia. Quando, ao contrário, consegue-se ajudar o indivíduo, protegendo-o apesar da adversidade vivida, ou promover, desde o início da vida, os chamados fatores de resiliência, teremos bem-estar e crescimento. São dois caminhos, não há um terceiro.

Voltando um pouquinho à prevenção, ela é consistente com o modelo epidemiológico de saúde pública, por isso dei o exemplo da vacina. E um exemplo do modelo de promoção seria a psicoterapia ou a terapia, um atendimento ou uma estratégia educacional. Esse modelo está comprometido com a maximização do potencial e do bem-estar dos indivíduos em risco e torna possível construir fatores de resiliência, tendo um compromisso com o comportamento resiliente. O que implica o comportamento resiliente? Implica a obtenção de resultados positivos, de

bem-estar e de qualidade de vida, para si mesmo e para o grupo no qual a pessoa está inserida.

Fatores de risco, de proteção e de resiliência

Temos essa classificação: fatores de risco, fatores de proteção e fatores de resiliência.

Não enumerarei todos os fatores de risco, é lógico, nem os de proteção e nem os de resiliência. Trago essa apresentação aqui para falar para vocês que, durante muitos anos, esses fatores foram confundidos. Não necessariamente um fator de risco é sempre um fator de risco, e um fator de proteção é sempre um fator de proteção. Tentarei explicar um pouquinho isso.

Um fator de risco é, por exemplo, viver na penúria, viver em pobreza. Esse é um fator de risco, sem dúvida, em qualquer lugar do mundo. Podemos imaginar que ter dinheiro e poder frequentar boas escolas, ser nutrido e ter acesso ao mundo do consumo constituiriam fatores de proteção. Mas, um estudo sobre adolescentes de uma comunidade no centro dos Estados Unidos, mostrou que adolescentes que têm famílias com muito poder econômico, tiveram isso mais como um fator de risco do que de proteção. Um grande investimento passou a ser feito na esfera social e sem limites, enquanto o investimento na área acadêmica diminuiu radicalmente. O índice de delinquência desses adolescentes foi maior do que o daqueles que não tinham essas condições. Então, fator de risco e fator de proteção são fatores que estarão muito na dependência daquele grupo específico, daquela sociedade específica, daquela família. Todavia, estresse e vulnerabilidade, do ponto de vista psicológico, são sempre fatores de risco. Quais seriam os fatores de proteção? Uma mãe suficientemente boa é, sem dúvida, um fator de proteção, promovendo o desenvolvimento de seu filho de uma forma resiliente. Contudo, uma mãe superprotetora é um fator de risco total para o desenvolvimento daquela criança. Talvez uma criança que tenha uma mãe negligente, abandonadora, rejeitadora, tenha mais chance de se desenvolver bem, tenha mais chance de se tornar resiliente no processo de desenvolvimento, do que uma criança superprotegida. Uma criança superprotegida é uma criança castrada nas suas competências. É uma criança que, simbolicamente, não tem braços nem pernas e não tem como viver a vida. Temos, mais uma vez, esse paradoxo: é importante ser

amado, mas a mãe tem que ser apenas suficientemente boa e um pouquinho suficientemente má para que a criança possa, então, enfrentar uma pequena adversidade e crescer com ela. O ambiente cor-de-rosa não faz bem para ninguém, porque o ego não é temperado e a pessoa não adquire os recursos para desenvolver a vida de uma maneira digna. Os fatores de resiliência são fatores internos: posso ter sido uma ótima aluna na escola, por exemplo, tirando boas notas e ficando nos primeiros lugares, mas ser uma adulta que, do ponto de vista profissional, tenha dúvidas sobre a própria competência. Então, embora possa ter sido ótima aluna, se, na vida adulta, tenho dúvidas a respeito da minha competência, não sou resiliente nesse aspecto. Por outro lado, posso até ter sido uma aluna mais ou menos, mas, na vida adulta, achar que sei algumas coisas e que sei bem essas coisas. Nesse caso, existe um fator de resiliência, porque tenho noção da minha competência.

Aqui temos um divisor importante: ter noção da própria competência e saber da própria limitação é uma coisa muito importante como fator de resiliência. Outro fator é a autoestima, que é muito importante. Tratarei da autoestima a seguir, mas esse conceito já foi abordado nas palestras anteriores. Considero ser ele, a chave do desenvolvimento de um processo resiliente.

Enfrentamento X Resiliência

O que significa “qualidade do processamento da estimulação”? Que o indivíduo é flexível, está aberto para receber informações e é capaz de processá-la adequadamente, com grau de subjetividade necessário e com grau de objetividade necessário.

Outro aspecto que quero discutir diz respeito à confusão existente entre enfrentamento e resiliência. Durante muito tempo houve muita confusão entre esses dois termos. E quem ajudou a resolver, a tentar resolver essas questões, foi Edith Grotberg, que é uma autora, uma pesquisadora importante em resiliência. Ela equacionou resposta resiliente com enfrentamento.

O que significa “enfrentamento”? Significa lidar com a adversidade, ser capaz de superá-la com êxito. E, com certeza, de aprender com ela. Toda vez que enfrentamos uma situação difícil e vencemos aquela situação, superamos aquela situação, necessariamente aprendemos, nem que seja

para nos comportarmos de maneira diferente na próxima vez que aquilo acontecer. Mas isso não é resiliência. Resiliência tem a ver com processo resiliente, que é o processo de vida. E, no processo resiliente, temos que levar em conta os fatores de resiliência do indivíduo, do grupo, da comunidade; os comportamentos resilientes desses organismos e os resultados resilientes.

O que significa "resultado resiliente"? A resposta vem, muitas vezes, em médio prazo, em longo prazo. Se uma pessoa enfrenta uma adversidade, sobrevive a ela com êxito, não significa que seja resiliente; significa que ela enfrentou aquela situação e foi exitosa nesse enfrentamento. Ponto. Se tal pessoa é ou não é resiliente, é algo que precisará de algum tempo para ser verificado, para ela mesma verificar.

Aspectos e escalas de resiliência

Relaciono, agora, os aspectos da resiliência como processo. Temos a promoção de fatores resilientes, o compromisso com comportamento resiliente e a avaliação dos resultados da resiliência.

Aprender com a experiência é uma coisa necessária nessa avaliação. Seguramente é preciso, no futuro, aprender com a experiência. Estimar o impacto nos outros é outro fator importante, uma vez que ninguém é resiliente isolado dentro de uma bolha. Somos resilientes em relação de intersubjetividades. É importante estimar o impacto no outro e reconhecer o incremento de bem-estar e melhoria na qualidade de vida.

E resiliência é uma coisa que pode ser medida. Existem medidas de resiliência, tanto para adultos como para adolescentes e crianças. Apresento exemplos de duas escalas, só para demonstrar como medimos resiliência, como podemos pensar nos fatores realmente de resiliência. Temos a escala de Reivich-Shatté, de 2002, que foi adaptada e padronizada para nossa população por Barbosa, em 2006, e por Resende, em 2009. George Barbosa e Márcia Resende traduziram e adaptaram essa escala para a língua portuguesa e padronizaram para a nossa população. Assim, são escalas que procuram medir quais são os fatores de resiliência da pessoa, aquilo que está "ok" e aquilo em que o indivíduo poderia ser ajudado. E tem a escala de Prince-Embury, de 2007, que foi traduzida e padronizada para nossa população, em 2009, por Renata Barbosa. São pessoas que fizeram pós-

graduação na PUC, no Núcleo de Estudos Junguianos e no Núcleo de Psicossomática.

A escala da Reivich-Shatté enumera como habilidades básicas do ser resiliente a regulação das emoções, o controle dos impulsos, o otimismo, a análise causal, a empatia, a autoeficácia e a exposição. São fatores de resiliência. Nessa escala, todos esses fatores de resiliência têm que estar dentro de uma média boa.

Então, o que significa regular as emoções? Ser capaz de ter flexibilidade em sua manifestação no mundo. Demonstrar tristeza quando se está triste, demonstrar alegria quando se está alegre, demonstrar preocupação... Quer dizer, ser capaz de experimentar e manifestar as emoções de uma maneira adequada, de uma maneira sintonizada com a situação.

Controle dos impulsos, que é o segundo fator de resiliência, estaria ligado à capacidade de controlar a própria impulsividade. Não ficar sujeito a atuações explosivas e nem ficar submetido a uma repressão exagerada, diante dos próprios impulsos. É ser capaz de dar uma resposta proporcional aos estímulos, ao ambiente.

Otimismo é ter uma visão positiva do mundo, ter esperança na bondade do destino. Aqui não se trata de um otimismo irrealista, do tipo "síndrome de Pollyanna". A maioria de vocês não deve saber da historinha de Pollyanna, só aqueles que são um pouco mais velhos. Pollyanna era uma menininha órfã que foi cuidada pela tia. Quando, na ocasião do aniversário dela, queria muito uma boneca e ganhou uma muleta, ficou muito triste no início, mas logo depois disse: "Não tem importância! Ainda bem que não preciso usar muletas, que não sou aleijada", e ficou feliz por ter ganhado as muletas. Esse é um otimismo irrealista, que não funciona. Mas ainda ter esperança na bondade alheia é uma postura que pode ser bastante resiliente.

A análise causal é ter inteligência, objetividade para saber o que aconteceu, ser capaz de descobrir qual a causa do erro. Saber buscar, por meio de análise causal, os fatores que podem ter levado àquele erro, com o objetivo de não precisar repetir o que aconteceu de errado.

Empatia está ligada à teoria da mente e à intersubjetividade. É saber se colocar no lugar do outro e intuir o que se passa na cabeça da outra pessoa. Esse é o aspecto cognitivo da empatia.

E o aspecto afetivo está ligado à intersubjetividade. É ser capaz de estabelecer com o outro um canal de comunicação absolutamente não verbal e de se antecipar ao que o outro está sentindo ou desejando. A empatia é isso. E desenvolver essa habilidade significa adquirir um fator de resiliência muito importante.

Autoeficácia é um aspecto relacionado a adotar condutas assertivas no mundo, a se saber competente e a saber que, muitas vezes, as coisas dão erradas não por sua culpa e que as coisas, muitas vezes, dão errado por sua culpa sim, e, às vezes, por culpa do ambiente. É saber fazer essa análise, saber aquilo que compete à própria pessoa. Lidar com as consequências do acontecimento, sabendo aquilo pelo que se é responsável e aquilo pelo que o outro é responsável, para não ficar, sempre, projetando no outro a causa do erro. Ou, então, ao contrário, achando que se é sempre aquele que erra.

E o que significa exposição? Ter coragem para se expor e não funcionar como aquelas pessoas que dizem assim: "ainda bem que não fiz isso que poderia ter feito, porque nunca teria a certeza de que errei por ter tido a coragem de fazer ou porque eu iria errar mesmo". Tais pessoas ficam nessa ambivalência e nunca ousam. É melhor dizer: "é melhor me arrepender daquilo que fiz do que me arrepender do que não tive coragem de fazer".

Quis apresentar esses aspectos dessa escala para mostrar como a resiliência é medida. O mais interessante está aqui. Como isso é avaliado? Tomemos o primeiro item: controle dos impulsos. Não posso nem estar abaixo da média nem acima da média. É um teste no qual ficar acima da média não é bom. Estar abaixo da média no controle dos impulsos significa que estou explodindo a todo instante, que dou livre vazão aos meus impulsos. E o que significa estar acima da média? Significa que estou tão travada, tão amarrada, que estou com um nível de tensão interna absurdo, de modo que nada aparece devido a uma repressão maciça, e assim por diante.

Uma capacidade de afirmação, por exemplo, abaixo da média significa que estou paralisada na hora em que deveria atuar. E uma capacidade de afirmação exagerada implica que estou sempre invadindo o espaço dos outros e incomodando, porque tenho que estar sempre falando, tenho que

estar sempre aparecendo, sempre me colocando. Isso deixa de ser um fator resiliente.

O interessante dessa escala é que, em tese, é importante estar dentro da média. Contudo, eu, pelo menos, nunca vi um teste em que tudo esteja dentro da média. Muitas vezes um fator ou outro está fora. Então, temos condições de fazer um diagnóstico e dizer qual é o ponto mais frágil daquela pessoa e como ela pode ser orientada ou ajudada.

Há uma escala para crianças. É uma escala diferente porque a criança não tem o desenvolvimento suficiente para ter esse tipo de resposta no mundo.

Essa escala medirá a noção de controle que a criança tem. Por exemplo, se ela é capaz de não bater no amigo quando o amigo bate nela, porque o amigo é muito pequenininho; se consegue saber se tem esse controle.

Outro exemplo está relacionado à noção da capacidade de relacionamento: como ela é com os amigos? Tem bastantes amigos? Tem um melhor amigo? O melhor amigo gosta bastante dela? E coisas assim...

Reatividade emocional é a prontidão para reação, e essa prontidão para reação não deve ser nem alta nem baixa demais. Também tem que estar na média, como a possibilidade de relacionamento e a noção de controle.

Essa escala permite o estabelecimento, além disso, de dois índices: um índice de recurso e um de vulnerabilidade. Temos condição de saber se aquela criança tem bastantes recursos disponíveis para um funcionamento adequado e em que ponto está o seu índice de vulnerabilidade. Em relação a esses dois índices, acreditamos que o resultado para o índice de recursos tem que estar acima da média e para o índice de vulnerabilidade, abaixo da média. Contudo, podem estar dentro da média e tudo bem.

A neurobiologia da resiliência

Agora, gostaria de tratar de aspectos diferentes, relacionados à resiliência vista por dentro. Falei do fenômeno resiliência: o que a pessoa apresenta, o que a gente pode medir através de escala. Mas resiliência não é isso. Estou falando aqui do fenótipo, do fenômeno resiliência, aquilo que observamos, enxergamos. Todavia, meu grande interesse, nos últimos tempos, é estudar a resiliência vista por dentro. O que seria a resiliência vista por dentro?

Vou procurar apresentar a neurobiologia da resiliência. Hoje em dia, tem-se como certo que o estresse é o precipitador de doença mental em pessoas vulneráveis e, atualmente, os mecanismos neurobiológicos do estresse

estão bastante bem descritos. Entretanto, os marcadores neurobiológicos da resiliência estão começando a serem descritos. As pesquisas mais recentes datam dos dois, três últimos anos. São coisas muito recentes no mundo inteiro. Vou tratar do que está sendo publicado a esse respeito, do que está sendo pesquisado. É a área mais recente de pesquisa em resiliência e é marcada por uma ênfase na importância da múltipla interação de fatores ambientais e biológicos. Do mesmo jeito que acreditamos que a estruturação e a modificação das redes neuronais estão na dependência das interações que o indivíduo estabelece com outras pessoas, com certeza esses marcadores biológicos, por si só, não têm peso. Só são importantes em razão das interações, da conduta interativa do indivíduo com pessoas, objetos e situações.

Desde alguns anos, do ponto de vista neurológico, parte-se do pressuposto que há plasticidade neuronal. Então, supõe-se que pessoas resilientes são aquelas que teriam uma superplasticidade, no sentido de que teriam uma maior capacidade para se recuperar, uma maior capacidade para se adaptar, sem dúvida, e uma maior capacidade, portanto, para se recuperar graças a essa superplasticidade.

Os pesquisadores procuraram verificar quais são esses fatores neurobiológicos da resiliência. Estão começando a serem listados os fatores neuroquímicos, fatores relacionados à estrutura e à função cerebral, e fatores genéticos.

Só para citar fatores neuroquímicos, temos o NPY, um neuropeptídeo Y, que influencia a função do hipocampo, sendo que o hipocampo também está muito relacionado aos mecanismos do estresse – ele funciona como um ansiolítico. As pesquisas têm mostrado que, nas pessoas resilientes, esse neuropeptídeo Y está aumentado. O DHEA é um esteroide adrenal liberado em resposta ao estresse e é considerado, hoje, um fator de resiliência.

Sabe-se que um alto DHEA protege contra os efeitos do estresse. Esses são marcadores que são vistos no exame de sangue.

Fatores relativos à estrutura e à função cerebral referem-se à amígdala e às regiões do córtex pré-frontal medial. Existe um controle *top-down* da função da amígdala nas regiões do córtex pré-frontal. Essas estruturas são mediadores da ansiedade e responsáveis pela modulação de resposta a estímulos emocionais. A modulação é um traço de resiliência no nível do

sistema nervoso e permite uma resposta mais adaptativa a estímulos potencialmente estressantes. Assim, essa é outra linguagem para expressar que o indivíduo consegue controlar sua reatividade. Estávamos falando dos fatores psicológicos que estão relacionados a todo desenvolvimento emocional, a toda capacidade de controle do indivíduo, e aqui temos um marcador neurobiológico compatível.

O hipocampo é outra região importante da estrutura cerebral no que diz respeito à resiliência, porque é uma estrutura que está envolvida na consolidação de memórias emocionais. Sabe-se que a memória é algo que vai sendo formado a partir de repetidas narrativas. E tais narrativas estão sendo sempre modificadas. Sempre existe uma reconfiguração da história, na medida em que recontamos aquela história, e o hipocampo está envolvido nessa reformulação. É uma estrutura em constante interação com a amígdala e com as regiões do córtex pré-frontal, principalmente o medial. E, por último, os fatores genéticos. Foi descoberto um polimorfismo funcional no gene que codifica a enzima MAO-A – a monoaminoxidase A – que é muito importante como marcador de resiliência. O gene para essa monoaminoxidase A, que faz com que ela esteja elevada em alguns indivíduos, está associado à redução de risco de conduta antissocial. Temos, nesse caso, aquele indivíduo que para, reflete. A indicação de que esse gene pode conferir um grau de resiliência está relacionada com a capacidade de controle dos impulsos.

São pesquisas iniciais. É de se esperar que isso evolua muito.

A psicodinâmica da resiliência

Agora, o que me interessa muito, nessa análise da resiliência vista de dentro, são os fatores psicodinâmicos. Então, do ponto de vista da psicodinâmica, utilizarei a linguagem mais junguiana que é a minha linguagem de escolha.

Sabemos que, a partir do eixo ego-Self, o indivíduo entra em contato com o mundo das outras pessoas e desenvolve uma estrutura cerebral que depende das relações que forem estabelecidas com as outras pessoas, em uma relação de inter-subjetividade. Em outras palavras, a intra-subjetividade se estrutura em função da inter-subjetividade, do canal que se estabelece com as pessoas que rodeiam o indivíduo. Um bebê não tem chance nenhuma de se desenvolver se não tiver um cuidador da mesma

espécie. A história de bebês criados por lobos, cachorros, macacos etc. é mito, porque o ser humano precisa de outra pessoa que tenha o cérebro da mesma espécie.

Por meio desse canal que permite a intersubjetividade e que é uma característica inata – o cérebro nasce dotado dessa possibilidade – , é que esse bebê, essa criança, esse adolescente e, depois, esse adulto entra em contato com as outras pessoas e vai estruturando o seu canal, o seu espaço de intersubjetividade. E é lógico que essa interrelação se faz, sempre, dentro de uma sociedade específica e de uma cultura específica.

Nesse ponto, gostaria de mostrar que, para desenvolver a autoestima, várias condições são necessárias – se a intersubjetividade é inata, a autoestima não é inata. Tais condições são necessárias muito precocemente. Como isso acontece?

No primeiro ano de vida, o fator mais importante para desenvolver a autoestima é sentir-se amado. O bebê que se reconhece amado aos olhos do pai, da mãe, tem sua autoestima reforçada desde essa época. Esse registro é marcado na memória implícita, aquela memória que nunca chegará à consciência.

Na primeira infância, outro fator se agrega: é preciso se saber amado e se saber eficiente na função motora – a criança corre, sobe escada, senta, escorrega, joga bola, deita, anda de bicicleta. Isso é importante, porque proporciona a noção de ter um corpo firme, um corpo poderoso, competente, hábil. E isso forma base da imagem corporal.

Na segunda infância, é importante o êxito escolar. O êxito escolar não significa ser o melhor aluno, mas ter facilidade para aprender. Implica aquela noção interna de ser capaz de acompanhar aquilo que está sendo ensinado. Esforçando-se um pouquinho mais, a nota sobe; deixando um pouquinho de prestar atenção e fazendo outros investimentos, a nota diminui. A nota é o sinal amarelo que pode levar a criança a se esforçar mais em outro momento e aumentar sua média. É levar a escola com facilidade, sem pressão, sem tensões, uma vez que é de se acreditar que o currículo escolar seja desenvolvido com base nas possibilidades de maturidade neurológica dos alunos.

Na adolescência, além de todos esses fatores, acrescenta-se o êxito social. Ter muitos amigos, ser querido é uma condição importante para reforçar a

autoestima, a autoapreciação do adolescente. E, na vida adulta, o êxito profissional e o êxito nas relações amorosas se agregam a todos os demais fatores.

O amor está desde o começo até o fim e, por isso, merece destaque. Sentir-se amado é, talvez, um fator dos mais importantes de resiliência. Sentir-se importante para alguém e ter noção exata dessa importância são fatores fundamentais para o desenvolvimento da autoestima que é imprescindível para o ser humano ter coragem, para que ele possa obter algum alívio nos dias de hoje.

Todos esses fatores garantem a autoestima. E são as competências que irão, realmente, colorir a autoestima de valores positivos, e isso é importante para a base da identidade.

É lógico que muitas pessoas, muitos dentre nós sofreremos feridas ao longo da construção da autoestima. E as feridas existem. Como falei no início, a ferida necessariamente não vai impedir que a pessoa seja exitosa na vida, que seja resiliente. Às vezes, até pelo contrário, porque a ferida cicatriza, vira quelóide muitas vezes, mas pode virar condecoração, e isso é resiliência.

Um evento é impresso na memória subjetiva da pessoa sempre. Por quê? Porque tal evento foi colorido pelas reações emocionais das outras pessoas ou, então, porque a cultura o vê como algo importante. O mesmo cenário comportamental pode assumir significados muito diferentes, dependendo do contexto social.

Por exemplo, vender drogas, é tráfico, é crime. É um crime para as pessoas que estão adequadamente socializadas. Todavia, pode ser um salva-vidas para muitas pessoas que têm sido socialmente humilhadas. E pode resultar em reparação e mesmo em resiliência. Então, darei o exemplo de uma criança de favela. O que acontece com uma criança de favela? A família inteira está passando fome, ou a mãe – se ela mora com a mãe – tem um monte de filhos passando fome. Aí aparece um traficante e pede que ela leve crack, drogas para outro lugar. Ela vai levar e volta com dinheiro, e a família come naquela noite. No dia seguinte, ela percebe que não consegue ganhar dinheiro de outro jeito e a família não consegue ser alimentada de outro jeito. E ela vai repetir isso, e vai trazer dinheiro e a família vai sendo alimentada. Depois, essa família se torna mais bem nutrida dentro da

comunidade. Assim, aquela criança que era chamada de “filho da puta” pela maioria das pessoas, que era desconsiderada, de repente, é valorizada na sua identidade, é aquela que traz comida e pode se transformar em um príncipe para aquela família. O que acontece? Mais tarde, ela pode vir a ser o dono do tráfico. Com certeza, ganhando muito dinheiro, não vai deixar o próprio filho na favela. Seu filho terá a melhor escola, terá as melhores condições. E tal pessoa provavelmente não usará drogas – aquilo, para ela, é só um comércio, é um negócio. Essa pessoa é resiliente? Existem dúvidas e discussões a respeito disso. Muita gente diz que é, porque essa situação foi o salva-vidas, porque o que é crime para algumas pessoas pode ser salva-vidas para outra. E resiliência tem essa discussão. O Beiramar é um resiliente? A máfia é uma instituição resiliente? Há perguntas a respeito disso. E existem opiniões em um sentido e em outro.

A sensação de se ter uma identidade é uma emoção que é experimentada fisicamente pela pessoa e tem origem nas representações sociais. Alguém consegue uma identidade em razão de um comportamento inadequado, de um comportamento criminoso, mas ganha uma identidade aos olhos da família e aos olhos da comunidade. Por isso que o tráfico é tão difícil de ser erradicado. Mas é só uma reflexão. Não cabe aqui essa discussão.

Cyrułnik, em 2011, fala sobre a sobrevivência ao holocausto. Diz o seguinte: em 1994, 200 mil sobreviventes, com idade ao redor de sessenta e cinco anos, moravam em Israel. 10% dessas pessoas, de todos esses sobreviventes, estiveram nos movimentos de resistência – quando crianças, é lógico. Todos esses 200 mil viveram com depressão por muitos anos, exceto as crianças que lutaram nos movimentos de resistência. Por que elas não tiveram depressão? A explicação é essa: porque a criança pode dizer “fui a criança que, com oito anos, parou a armada alemã”. Isso dá uma sensação de identidade mais própria do herói do que da vítima. Ter condição de sair da situação como herói – e poder se nomear herói – , dá um valor para a identidade que garante um desenvolvimento resiliente para o resto da vida.

Contudo, as crianças que lutaram na resistência, os pequenos heróis, se transformaram em adultos com posições sociais comuns. Entretanto, a depressão pós-guerra forçou outros sobreviventes a superinvestir na vida emocional de suas famílias e no sucesso social. A sua depressão os forçou a

buscar a felicidade para aqueles que eles amavam. Então, apesar de deprimidos, foram lutadores para garantir uma vida para sua família. Nesses casos, Cyrulnik usa um termo que é "oximoro", relacionado à divisão, a um preço que tem que ser pago pela resiliência.

Tentando responder um pouquinho àquela questão das pessoas fora da lei, podemos falar que alguns autores acreditam que a resiliência só é resiliência se for ética. Seria a capacidade de ser bem sucedido, de viver e de se desenvolver de modo positivo e socialmente aceitável, apesar do estresse e da adversidade que usualmente acarreta a real possibilidade de prognóstico negativo.

Imagens de resiliência

Os contos populares mostram inúmeros exemplos de resiliência. O sofrimento nunca é em vão. Sempre se consegue um final feliz. E existem inúmeras imagens de resiliência: o "patinho feio", Cinderela... Podemos reconhecer, nesses casos, os mitos, as grandes imagens de resiliência.

Temos imagens mais comuns, abstratas, para falar a respeito do que é a resiliência. São pessoas que enfrentam situações de altíssimo estresse e tentam sobreviver a elas. A primeira imagem a seguir apresenta pessoas que estão sem pernas, tentando fazer um jogo de bola, e a segunda imagem é a de uma pessoa que está fazendo uma corrida de atletismo.

Temos, também, um executivo falando no telefone – são essas as condições dos dias de hoje.

Vemos, ainda, as próximas duas fotos que foram cedidas por Fabíola Matarazzo, profissional que trabalha com psicologia do esporte, em que são mostrados para-atletas. A primeira é de uma nadadora que não tem uma perna e, a seguir, temos um corredor que não tem pernas – ele tem pés de carbono. E Fabíola me contou uma coisa muito interessante: esse corredor corre tão bem, a marca que ele consegue é tão boa, que ele quis correr na Olimpíada comum. Só que não pode ser aceito, porque suas marcas são maiores do que a dos atletas olímpicos comuns. Isso é resiliência, sem dúvida!

Oximoro, luto e superação

Para terminar, queria propor que a resiliência deve ser vista por dois ângulos. Vista de fora, a resiliência é muito comum e a prova disso é que todos nós sobrevivemos. E, vista de dentro, somos estruturados como o

oximoro: o mundo interno do indivíduo ferido é dividido em dois – céu e inferno – que co-habitam. A felicidade é equilibrada sobre o fio da navalha. O oximoro é a associação de dois termos antinômicos e que leva à síntese. Superar o traumatismo é um prazer, é fazer coabitar o horror e a poesia, o desespero e a esperança, a tortura e o calor humano.

O oximoro expressa as emoções conflitantes de alguém que, tendo sofrido uma ferida invisível, adapta-se por meio do *splitting*. A parte da personalidade que foi machucada sofre e uma ferida se abre, mas a outra parte, a mais protegida, ferida, mas mais escondida, usa a energia do desespero para buscar algo que possa produzir felicidade e dar algum significado à vida. O oximoro se torna característico de uma personalidade que foi ferida, que ainda resiste e sofre, mas que é feliz o suficiente para ter esperança, apesar de tudo. Os mecanismos de proteção são isso: as pessoas usam o *splitting*, usam a negação, usam a intelectualização e usam o humor. É por meio desses mecanismos de proteção que conseguem sobreviver, e sobreviver com alegria e humor.

Os mecanismos protegem e todo mundo sabe disso. Mas há um preço a ser pago, e a pessoa resiliente paga esse preço no resto da vida.

Assim, a adversidade sempre vai levar ao luto, seja essa adversidade o genocídio, o abandono, as perdas, o confronto com a morte. Ninguém pede para ir para um campo de concentração; ninguém pede para ficar com câncer; ninguém pede para perder um filho. E todo mundo tem que aceitar que vai ter que investir, de todo o jeito, na elaboração do luto. Não tem saída. Ficar no luto é experimentar melancolia e, com certeza, ficar afogado no trauma. A vivência traumática vai ter esse preço muito alto. O luto tem que ser vivido de todo jeito e é realizado na sombra. Essa sombra, porém, vai mobilizar aspectos e símbolos de muita intensidade.

Na terminologia junguiana, teremos a ativação do arquétipo do herói e do arquétipo da criança eterna. O que significa a ativação desses arquétipos? Significa que será colocado em ação o potencial curativo do Self. Tanto é necessária a força dos heróis de ação para o enfrentamento como é preciso o vínculo com a vida, a busca do novo. No caso do primeiro, temos como característica a disciplina constelada pelo arquétipo do herói; o segundo, esse vínculo com a vida, é aquele que traz a transcendência e a

possibilidade de se chegar à espiritualidade. É o amor à vida e o amor a si mesmo que permitem uma transformação da identidade.

O resiliente é aquele que, tendo enfrentado uma dificuldade, transformou a sua identidade, carregando o luto, carregando a cicatriz, carregando a dor dentro de si, ainda que mais ou menos escondida.

As pessoas que desenvolvem resiliência têm que construir uma teoria da vida que combine intelectualização e sonho. "Por que tenho que sofrer tanto?" é a pergunta que leva à intelectualização. E "o que tenho que fazer para ser feliz, apesar disso?" é o convite ao sonho. Esses são determinantes internos da capacidade de resiliência. Se eu tiver um tutor de resiliência para me ajudar, é lógico que terei a possibilidade de um prognóstico mais feliz. Um tutor de resiliência é uma ajuda externa. Pode ser uma música, uma pessoa, um pai adotivo, uma pessoa ao lado, que muitas vezes nem sabe o papel que representa para a outra pessoa naquele momento.

E, para reforçar que história não é destino, devemos ter cuidado com o que dizem as pesquisas. Pesquisas feitas com pessoas que sofreram abuso ou com pessoas que confrontaram a morte em razão de doenças graves são pesquisas, muitas vezes, enviesadas, porque se parte de amostras nas quais o sofrimento não foi superado. Isso é importante com crianças que sofrem abuso. Muitas vezes dizemos que quem sofreu abuso será abusador, porque perguntamos para a pessoa que sofreu abuso como foi a vida pregressa. Agora, quantas crianças sofreram abuso e não fazem parte das pesquisas? Essas são crianças resilientes e estão vivendo a vida delas muito bem, muito felizes. Temos que tomar muito cuidado com essas pesquisas, porque colocamos o nosso preconceito, o nosso viés em cima delas.

A psicoterapia pode ser um fator promotor de resiliência. A imagem a seguir mostra o trabalho de Reinalda M. Matta, com caixa de areia, no qual uma mandala é construída. A pessoa não tem, necessariamente, que estar em psicoterapia para resolver o seu trabalho de luto frente a uma adversidade ou para conseguir se tornar mais resiliente. Mas a terapia é um fator promotor de resiliência.

E, para terminar, temos uma imagem de que gosto muito: a imagem do ipê do cerrado brasileiro. O cerrado brasileiro é uma região extremamente inóspita. A flora do cerrado brasileiro é extremamente resiliente. Todos os anos, acontecem queimadas, porque é uma área muito árida, muito seca, o

clima é muito seco. E aquela árvore fica assim na época da queimada; no ano seguinte, volta a florescer. É possível que o ipê do cerrado seja diferente do ipê da planície, dos ipês que vemos por aqui, que só têm flor. Realmente ele só consegue ser isso. É menos bonito do que o ipê que nasce aqui, mas o amarelo de suas flores é muito mais intenso. Então, esse é o resiliente. Só consegue ser resiliente porque a sua raiz penetra profundamente na terra e é por isso que ele consegue renascer a cada ano, apesar de ter ficado quase morto.

E a seguir apresento as produções do grupo que estuda resiliência aqui no Programa de Estudos Pós-graduados em Psicologia Clínica. Temos bastante produção nesse sentido.

Gostaria de agradecer a vocês todo esse tempo que me ouviram. Muito obrigada!