

Mapa da Flexibilidade – conceituação teórica e aplicação

Como citar essa publicação:

Barbosa, GS

Sociedade Brasileira de Resiliência

<http://sobrare.com.br/publicacoes/> - 2015

Introdução

A definição de resiliência utilizada nessa pesquisa é oriunda da Abordagem Resiliente (Barbosa, 2011) na qual se refere como a capacidade de fazer enfrentamentos aos desafios e às situações permeadas pelo stress, por meio do pensar estrategicamente possibilidades e comportamentos de superação, com a finalidade de obter a sobrevivência física, psicológica, emocional, relacional, histórica, espiritual e social.

A partir dessa definição podemos compreender a resiliência como gênese de uma tomada de decisão em favor da vida. Quando tais decisões ocorrem por mais de uma vez estruturam um conjunto de decisões que empoderam a pessoa e a capacita para efetivar um enfrentamento estratégico de stress de elevado impacto, como o rompimento de vínculos nucleares, uma doença oncológica ou um desemprego inesperado.

Entendemos que tal empoderamento advém da combinação e intersecção das oito áreas constituintes da resiliência: A Análise de contexto; o Autocontrole; o Conquistar e Manter pessoas; a Empatia; a Leitura corporal; o Otimismo para com a vida e o Sentido de vida (Barbosa, 2010 in: Kreinz).

Tais áreas extraídas do conjunto de crenças que permeiam a literatura relacionada com a resiliência (Barbosa, 2006), estão organizadas dentre os esquemas básicos de crenças (Knapp, 2008) e organizadas como Modelos de Crenças que Determinam (MCDs) o comportamento resiliente. São modelos de crenças que podem ser analisados e mensurados por meio de escala que favorece o seu mapeamento.

Nos referimos à escala QUEST- Resiliência que mapeia as crenças que organizam o comportamento resiliente de uma pessoa, identificando, possibilitando estruturação e intervenção, fortalecendo a flexibilização, a proteção, coesão e determinação de uma pessoa. Ela é estruturada em duas partes que se completam. A primeira é o levantamento demográfico que mapeia o perfil histórico da pessoa e a segunda parte contém 72 afirmações que expressam o conteúdo de crenças da literatura especializada, relacionadas com a resiliência.

Em seu pressuposto está que as crenças em situações estressantes e de adversidades, estão relacionadas com os oito modelos de crenças propostos por Barbosa (2010 in: Kreinz). Essa associação faz a identificação das crenças que movem os (as) respondentes a se aproximarem mais ou menos do comportamento resiliente. Dessa forma a ferramenta não avalia personalidade ou se apresenta como teste psicológico, e, sim, como um instrumento de mapeamento das crenças relacionadas com os comportamentos resiliente face ao stress, evidenciando-se de como os modelos de crenças são permeados por padrões de pensamento nos quais se acentua o negativismo para com o stress, a intolerância para com a adversidade ou o equilíbrio no trato com as demandas adversas. A escala assume que, quanto maior for a congruência dentro de um MCD com a circunstância apresentada e maior a coerência entre os oito MCDS e a realidade, maior será a probabilidade de haver flexibilidade no comportamento expresso e, conseqüentemente, maior abertura para a resiliência se instalar e se consolidar nas atitudes e comportamentos de enfrentamentos.

Portanto, toda a modulação da resiliência está estruturada no modo em como o (a) respondente realiza a atribuição de significados em seus modelos de crenças determinantes de seu comportamento.

Atribuição de significado - Conceitual para a aplicação prática

De acordo com a intensidade de comportamento (Barbosa, 2010 in: Kreinz) evidenciada pelos respondentes é possível identificar-se em cada um dos MCDs tendências no Padrão Comportamental (PC) de enfrentamento ao stress voltados para a submissão quanto aos obstáculos (Passividade face ao stress), para o equilíbrio quanto as demandas provenientes das dificuldades (Excelência diante do stress) ou a propensão de atacar (Intolerância diante do stress) as situações adversas.

O mapeamento identifica tais tendências na atribuição de significado e explicita-as como Condições de resiliência dentro de cada PC.

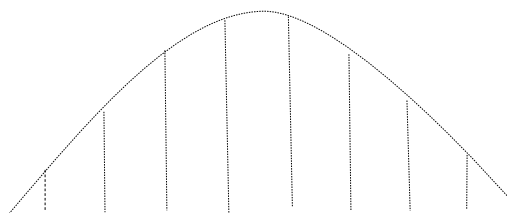
O modelo pressupõe como apregoa Beck (2011) que os agrupamentos de crenças permeados por negativismo são caracterizados pelo comportamento de passividade no enfrentamento das situações estressantes.

Na Abordagem Resiliente entende-se que o (a) respondente acredita que pode cultivar uma atitude de acatar às fontes de stress – denominado de PC de Passividade face ao stress, recebendo e vivenciando os impactos biopsicossociais do stress típicos de se ver derrotado (a), com medo, angustiado (a), com insegurança, com fraca criatividade e com a possibilidade de se adoecer devido tal atitude.

Do mesmo modo o (a) respondente pode acreditar que necessita desenvolver uma postura de balancear suas crenças e ações entre raiva e tristeza naquele MCD em particular – denominado de PC de Equilíbrio para com o stress.

Por fim, o (a) respondente também, em dado MCD, pode alimentar crenças que o (a) levem a atribuir significados vinculados à expressão de raiva (hostilidade) direcionada à fonte do stress. Tal respondente apresenta vulnerabilidade a situações de humilhação, injustiça ou temas similares. Para esse (a) respondente a raiva será a emoção predominante e orientará a expressão de sua reação comportamental. A atribuição de significado é que dará a intensidade da ação retaliatória à fonte de stress. Podendo ser de leve (Condição de Forte resiliência) à extremada (Condição de Fraca resiliência), sendo apresentada ou justificada como sua autodefesa. Assim, na medida em que o (a) respondente acentua suas crenças favorecendo o enrijecimento das convicções e de suas verdades, maior é o estresse provocado, acarretando reações inadequadas, gerando impactos biopsicossociais devido tal atitude, tal como a impulsividade – padrão denominado de PC de Intolerância diante do stress.

Cada uma dessas três possibilidades nos PCs foi localizada em um gráfico de distribuição normal (Curva de Gauss) com cada conjunto de dados obtidos pela escala:



Evidenciando para cada MCD a:

- Condição de Fraca resiliência – altamente comprometida pela exacerbação / submissão nas crenças.
- A Condição de Moderada resiliência – acentuada exacerbação / submissão nas crenças.
- A Condição de Boa resiliência – muita exacerbação / submissão nas crenças.
- A Condição de Forte resiliência – leve exacerbação / submissão nas crenças.
- E, também, a possibilidade da Condição de Excelente resiliência – adequada gestão nas crenças quando do emprego da raiva e da tristeza no enfrentamento de situações adversas.

Fazendo que cada MCD tenha uma modulação específica na atribuição de significados.

Aplicação prática norteada por Marcadores

No treino de formação de promotores de resiliência com profissionais que não estavam familiarizados com as noções básicas de psicologia, identificamos dificuldades desses profissionais compreenderem de modo rápido as possibilidades de aplicações práticas de todo o referencial teórico, em especial, como efetivar a ressignificação em busca da flexibilidade nas crenças e ampliação do repertório de comportamentos resilientes.

Devido a essa constatação, passamos a pesquisar possíveis estratégias de ações que, necessariamente, não iriam exigir maiores conhecimentos em psicologia do promotor da resiliência. Em 2015 chegamos ao conceito de marcadores que norteiam a aplicação prática.

Os Marcadores trazem em si o entendimento de que o investimento nas explorações, em um específico aspecto retirado do próprio referencial teórico, poderia, por meio de perguntas instigadoras, trazer à tona novas percepções e aprendizagem que caracterizassem mudanças na estrutura da crença trabalhada, em outras palavras, a ressignificação das crenças constituintes do MCD trabalhado no processo de promoção da resiliência.

Método

pesquisa foi realizada em doze (12) processos de 12 sessões cada um na promoção da resiliência, totalizando 264 horas de investigação.

A população foi constituída de clientes entre 20 e 56 anos de idade.

Se compôs de sete (7) mulheres e cinco (5) homens.

A forma de realizar os processos de atendimentos foram: Seis (6) deles na modalidade presencial, e, Seis outros na modalidade Tempo Real na WEB – Online

A metodologia se transcorreu dentro do formato que chamamos de MRPC – mensurar; relatar; promover e consolidar:

- Mapeamento por meio da Escala QUEST_Resiliência
- Relato e Esclarecimento dos resultados obtidos
- Promoção da ressignificação de cada um dos MCDs
- Consolidação das percepções e aprendizagens por meio de marcadores que foram testados e de passos estruturados para a assimilação ou internalização dos resultados obtidos na sessão realizada.

Resultados:

No desenvolvimento da pesquisa foi possível observar a eficácia e eficiência de determinados marcadores dentro da conversação exploratória ocorrida por meios das perguntas instigadoras. Tais marcadores evidenciaram a promoção de maior número de questionamentos, reflexões e insights para a formulação de um passo prático a ser colocado em ação. Os mesmos marcadores foram separados e alocados em seus devidos MCDs resultando em um conjunto, como segue:

Para o MCD - Análise de contexto

- Identificar causas e pistas
- Identificar riscos e os perigos lendo adequadamente os sinais que o ambiente emite
- Atento às evidências no ambiente
- Ousadia saudável nas decisões
- Equilíbrio no exame dos fatos
- Adaptação a diferentes demandas

Foram validados e aprovados:

- Identificar pistas
- Identificar sinais
- Atento às evidências no ambiente

Para o MCD - Autoconfiança

- Convicção de ser eficaz nas ações propostas
- Acreditar que possui recursos para resolver problemas
- Iniciativa para tomada de decisão
- Senso de segurança
- Ousadia para a ação
- Ver-se como capaz

Foram validados e aprovados:

- Senso de ser capaz
- Iniciativa para tomada de decisão
- Ousadia para a ação

Para o MCD - Autocontrole

- Modulação apropriada da raiva
- Modulação apropriada da tristeza
- Evidência de equilíbrio em situações de conflito e tensão
- Proposição de novas alternativas e novos caminhos a partir da reorientação emocional.
- Buscar alternativa ao medo de agir

Foram validados e aprovados:

- Modulação apropriada da raiva
- Modulação apropriada da tristeza
- Buscar alternativa ao medo de agir

Para o MCD - Conquistar e Manter pessoas

- Capacidade de se vincular a pessoa não próxima
- Manter redes de apoio
- Medo do fracasso sem excesso

Foram validados e aprovados:

- Capacidade de se vincular a pessoa não conhecida
- Estratégias para o medo do fracasso sem excesso
- Manter redes de apoio

Para o MCD - Empatia

- Compreender as necessidades do outro
- Apreender os objetivos da outra pessoa
- Não contrariar as crenças dos outros

Foram validados e aprovados:

- Identificar necessidades do outro
- Diagnosticar os objetivos do outro
- Negociar as demandas

Para o MCD - Leitura Corporal

- Percebe alterações no corpo
- Identifica sinais de estresse no corpo
- Reconhece as diferentes áreas do corpo
- Cuida de si ao se reposicionar diante do stress

Foram validados e aprovados:

- Perceber alterações corporais
- Identificar reações no organismo
- Cuidar si

Para o MCD - Otimismo com a vida

- Visão de Mundo (Criatividade)
- Visão de Si (Humor)
- Visão do Outro (Entusiasmo)

Foram validados e aprovados:

- Usar a criatividade
- Favorecer ao humor
- Experimentar o entusiasmo

Para o MCD - Sentido de vida

- Preservar a vida e evitar riscos – razão de viver (existencial)
- Visualização de novos ideais e horizontes (espiritual)
- Imaginação e vontade (esperança)

Foram validados e aprovados:

- Evitar riscos
- Novos ideais
- Imaginação

Conclusão

A aplicabilidade do conjunto de conceitos (PC, MCDs, Condições) por meio de marcadores - que guardam a eficácia de nortear as intervenções na promoção de resiliência -, favorece o trabalho de profissionais tanto para o processo do Coaching em Resiliência, como para a Gestão de Pessoas a partir das premissas da resiliência, quanto para a capacitação de Lideranças, em profissionais da enfermagem, gestores de processos, professores, consultores e psicólogos envolvidos na promoção da resiliência humana.

Fontes Consultadas:

Barbosa, GS. A aplicação e interpretação do conceito de resiliência em nossa teoria. Congresso ISMA. 2011. <http://www.sobrare.com.br/sobrare/publicacoes.php>

Barbosa, GS. in: Divulgação Científica: Enfrentamentos e Indagações. Kreinz, Glória, Pavan, Octávio H., Gonçalves, Rute M. (orgs). São Paulo: Associação Brasileira de Divulgação Científica (ABRADIC) NJR/USP. 2010.
http://www.cienciamao.usp.br/tudo/exibir.php?midia=mcc&cod=_associacaobrasileirade divulgacaocientificaabradic

Barbosa, GS. Resiliência em Professores do Ensino Fundamental de 5ª a 8ª Série: Validação e Aplicação do "Questionário do Índice de Resiliência: Adultos - Reivich - Shatté/Barbosa".2006.
<https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/15512/1/George%20Souza%20Barboza.pdf>

Knapp, P., Beck, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. Rev Bras Psiquiatr. 2008;30(Supl II): S54-64.

Beck, J. S. Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond. NY: Guilford Press. 2011.