



## FUNDAMENTOS EPISTEMOLÓGICOS NA AVALIAÇÃO DO RISCO E VULNERABILIDADE COGNITIVA EM RESILIÊNCIA

George Barbosa<sup>1</sup>  
Marco Aurélio Barbosa<sup>2</sup>

### INTRODUÇÃO

A resiliência não é assunto novo. No Núcleo de Psicossomática e Psicologia Hospitalar da PUC de SP, nós os alunos (mestrandos e doutorandos de 2002 -2006) juntos com os professores Dr<sup>a</sup> Ceres Araújo e o Dr. Esdras Vasconcelos tínhamos inúmeros debates sobre o impacto da visão psicossomática na conceituação de resiliência. Víamos que os gregos já tinham a busca de se construir, se reorganizar, se reinventar, recriar os cenários da vida, além de assumir a gestão do projeto pessoal existencial, conhecida como epimeléia. Ideia encontrada nos pós-socráticos e rediscutida em Foucault. Em Xenofonte (Xenophon) e Platão epimeléia é a atitude daquele que se interpreta como responsável pelo cuidado dos que estão sob sua proteção e cuidados. O mesmo sentimento do governante que tem dedicação para com aqueles que estão em sua jurisdição, ou ainda, a atitude do profissional da enfermagem ao ministrar e zelar por aquele que está sob seus cuidados, ou, o zelo de alguém, a economia, o erotismo louvável, o amar a vida. Em Foucault o conceito ganhou maior amplitude, referindo-se à conduta saudável para com o sujeito nos diversos campos de sua manifestação, como a social, a política, a jurídica, etc. (Foucault, 1997).

Debatíamos a resiliência pela ótica da psicossomática e percebíamos que ela não se refere a uma atitude mental ou que as palavras tivessem poder para mudar comportamentos, mas a busca de clareza sobre si como um todo, o contínuo interesse em emoldurar a vida pela estética, por meio da beleza, do humor, da autorrealização, enfim, como costume escrever, a arte de sobreviver por inteiro (Barbosa, 2011a).

Nas últimas décadas a pesquisa acadêmica em busca da compreensão dessa dimensão no ser humano, foi retomada com a observação de 700 crianças que viviam em situações de risco no Havaí pelas pesquisadoras Emmy Werner e Ruth Smith. Até 1995 constataram que havia pessoas que se superavam e avançavam em suas conquistas pessoais mesmo em face das agruras e dificuldades (Werner, Smith, 1979).

No intuito de clarificar, Michael Rutter (1987) aplicou o termo resiliência para os humanos e afirmava que a resiliência era resultado de um processo que se transcorria entre o repertório individual e seu meio. Os resilientes eram invencíveis e com a possibilidade de serem curvados sem passarem pela ruptura, autodirigidos, autoeficazes, hábeis no planejamento e relacionados socialmente (Rutter, 2000).

Em 1988 Frederich Flach publicou o livro “A arte de ser flexível” que descrevia os achados desde 1966, conciliando a teoria de Hans Selye sobre a dinâmica do estresse e apresentando outras qualidades dos resilientes, como autoestima, bom senso de autoeficácia, bom humor e perseverança (Flach, 1991).

<sup>1</sup> (Fundação Vanzolini, USP, São Paulo, SP)

<sup>2</sup> (Sociedade Brasileira de Resiliência – SOBRARE, São Paulo, SP)

Edith Groteberg (1999) possibilitou a transição paradigmática para um novo recorte teórico. Seu trabalho tem uma base teórica de ruptura e reintegração, no qual se trabalha com as crenças que provocavam a disrupção da circunstância e a promoção de qualidades resilientes.

Com o avanço das pesquisas de Aaron Beck (1993), definitivamente houve uma contribuição para o estabelecimento das pesquisas sobre como desenvolver resiliência a partir da reorganização de esquemas básicos de crenças.

Esses esquemas, de acordo com Beck, são estruturas de pensamentos que atuam como organizadoras para as faculdades cognitivas de classificar os eventos, de categorizar as situações dando-lhes senso de qualidade e intensidade, de interpretar os fatos e as experiências (Beck, 1976). Os esquemas são grupamentos de crenças utilizados para toda informação processada oriundas do meio interno e externo do indivíduo, conduzindo-o à percepção e direcionando a seleção de suas interpretações, de tal forma que há sempre uma confirmação do esquema básico. Há um circuito fechado que necessita ser ressignificado a partir de novas crenças. Essa perspectiva cognitiva é focada na resolução de problemas por meio da mudança dos pensamentos primários, dos comportamentos e da resposta emocional. O eixo central está na identificação de pensamentos automáticos distorcidos e, conseqüentemente, na ativação de crenças irracionais ou de inadequação, propiciando as condições de risco ou de vulnerabilidade.

Também o trabalho de Seligman (2006), que recuperou as pesquisas sobre o otimismo no processamento mental, culminando nas virtudes e nas fortalezas inerentes aos humanos, propiciou enorme avanço. A psicologia positiva desenvolvida por Seligman e seus colegas tem defendido que o estado mental equilibrado tem a resiliência como um de seus fundamentos. A interface entre resiliência e psicologia positiva se refere à experiência de se vivenciar emoções positivas, ser absorto em uma atividade, possuir relacionamentos significativos e um forte senso de autorrealização em ambas as áreas de estudo. As características desse estado de resiliência é a felicidade, o senso de bem-estar, a humildade, a autodeterminação, a fé, a sabedoria, a nobreza nos sentimentos, a criatividade, o autocontrole, a gratidão, o perdão, a capacidade de sonhar, a esperança e o otimismo. Essas são virtudes próprias e inerentes às pessoas.

Procurando inicialmente organizar essas características, Andrew Shatté e Karen Reivich (2003), principalmente inspirados nas pesquisas de Beck e Seligman, propuseram que a resiliência poderia ser mensurada por sete fatores centrais - Administração das Emoções, Controle dos Impulsos, Empatia, Otimismo, Análise Causal, Autoeficácia e Alcance de Pessoas e estruturaram o RQTest. Em 2006 eu concluí meu doutorado com a adaptação da escala RQTest para o português e a sua validação científica, que se chamou: Questionário do índice de resiliência: adultos Reivich - Shatté /Barbosa (Barbosa, 2006).

A partir de 2006, iniciei a organização da “Abordagem Resiliente” (Barbosa, 2011b), mesclando os princípios gerais da Terapia Cognitiva e da perspectiva psicossomática com pressupostos da teoria sistêmica (Barbosa, 2003). Uma metodologia para mapear crenças relacionadas à resiliência e desenvolver capacitação, que possibilita comportamentos resilientes. Ela contempla a escala de resiliência, as tabelas de resultados e o método de intervenção. Dessa forma, foi possível estruturar e validar uma nova escala que permite mapear as crenças relacionadas, contemplando as virtudes da Psicologia Positiva, que provê dados possíveis para a ressignificação – denominada de “Quest\_Resiliência”.

A escala traz conceitos chaves como a razão de viver, tão fortes na psicologia positiva, além de uma metodologia de como trabalhar com a atribuição do significado e a intensidade nas crenças.

A partir da “Abordagem Resiliente”, passei a defender que resiliência não é competência social como muitos afirmam, e também seu segredo não é pensar positivo, mas sim, um processo de ressignificação da cognição, que pode ser cientificamente descrito como um equilíbrio entre as condições de risco e as condições de proteção.

Isso ocorre por meio da capacidade de balancear os domínios de crenças na presença de perigos e riscos psicossociais, por meio da gestão do racional e do emocional (somáticos e simbólicos), para potencializar a identificação e interpretação dos processos intrínsecos nos eventos internos e externos que sucedem ao indivíduo, por meio da visão orientada para aspectos positivos de si e da vida, que resulta na ressignificação resiliente nas situações.

O conjunto desses comportamentos resilientes, geram condições de proteção, e nos permitem estruturar programas de superação fundamentados na maleabilidade, e resultar no alcance da realização pessoal máxima, no evitamento de sentimentos de desamparo e depressão e no desenvolvimento de uma perspectiva esperançosa e saudável na vida.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **Como conceituar RISCO na metodologia “Abordagem Resiliente”**

O risco é um processo que se organiza a partir da instauração do perigo no sistema, seja ele localizado ou global na situação. Nesse sentido, temos que entender que os riscos psicossociais estão presentes no ambiente de trabalho e na vida pessoal.

Na “Abordagem Resiliente”, o conceito de risco se refere à probabilidade da pessoa se perceber exposta a um perigo psicossocial, combinada com o nível de impacto desse perigo na saúde da pessoa em exposição.

Dessa forma, pode ocorrer circunstância onde há um perigo e não haja riscos.

São os aspectos próprios do indivíduo, da interação entre indivíduos e influências ambientais que irão delinear se há risco ou não.

### **Como conceituar a VULNERABILIDADE COGNITIVA na metodologia “Abordagem Resiliente”**

Quando os riscos se configuram como realidade, então eles se tornam obstáculos ao sucesso, gerando primeiro a vulnerabilidade cognitiva no indivíduo. É a fragilidade em designar um significado que transcenda aos perigos e riscos psicossociais – que denomino de “pessoa em risco”, e, se não houver superação dos riscos, ocorrerá a vulnerabilidade objetiva no ambiente – que chamo de condição de vulnerabilidade.

Reconhecer e identificar a existência dos riscos psicossociais é um dos nobres objetivos da pesquisa em resiliência, e nos permite avaliar os tipos dos riscos a que as pessoas estão sujeitas e o impacto que estes podem gerar.

Uma avaliação de riscos, nos moldes da cultura resiliente, ajuda a identificar as áreas prioritárias de uma intervenção que vise a prevenção do estresse relacionado com as condições de perigo e risco na vida.

## **COMO PESQUISAR RISCO E VULNERABILIDADE COGNITIVA UTILIZANDO A ESCALA “QUEST\_RESILIÊNCIA”**

### **Os Modelos de Crenças Determinantes (MCDs)**

Estruturei o conceito dos Modelos de Crenças Determinantes (MCDs) ao compreender que o modo de acreditar acerca das habilidades em lidar com as coisas que acontecem, têm sua origem e formação desde a infância. Quando se faz necessário um enfrentamento de uma situação de adversidade, as crenças existentes naquele momento sobre as causas e implicações irão organizar de forma determinante as crenças sobre as competências quanto a capacidade de superação (Beck; Freeman; Davis, 2005). Essa organização do processamento das informações é desde cedo, também tingida pelos esquemas negativos descritos por Young (Young, 2003).

O que irá influenciar de forma decisiva nos futuros estilos comportamentais de enfrentamento, que descrevi na formulação teórica (Barbosa, 2010; 2012 a).

Trata-se da maneira, do jeito, como as pessoas crêem que irão se comportar em certas situações, e como será seu comportamento quando enfrentarem desafios no trabalho, na família, na escola ou nas diversas posições que assumem.

Com base na literatura sobre resiliência organizei grandes domínios de crenças e destaquei aqueles que os pesquisadores apontam como presentes nos resilientes. Em especial estruturei 8 campos de crenças que são recorrentemente utilizados como Modelos mentais para interpretar e solucionar problemas. São eles: o Autocontrole numa situação que é importante para a pessoa. A Análise do Contexto que a pessoa está experimentando. A Autoconfiança em sua capacidade de realizar aquilo que se propõe a fazer. A Capacidade de conquistar e manter pessoas junto a si, criando redes de apoio. A Empatia, como uma habilidade de emitir mensagens com reciprocidade. A capacidade de ser Otimista e alimentar a esperança diante dos percalços. A Leitura Corporal que é a capacidade de perceber as reações em seu próprio corpo e no das outras pessoas diante de situações extremadas, e o Sentido de Vida que é possuir o exato senso de valorização da vida (Barbosa, 2011 a).

A análise do impacto dos riscos devido a presença de um perigo psicossocial pode ser obtida pela avaliação dos Modelos de Crenças Determinantes (MCDs) relacionados com a resiliência (Barbosa, 2012). O critério norteador é: quando ocorrer um resultado no mapeamento da resiliência como uma categoria de “FRACA” resiliência, interpreta-se que o MCD é uma “área sensível” na pessoa. E, ocorrendo três ou mais MCDs com a condição de “FRACA” resiliência, a mesma será compreendida como uma pessoa em “situação de risco” (Barbosa, 2011 b).

### **A escala “Quest\_Resiliência” para pesquisa dos dados da resiliência**

A escala “Quest\_Resiliência” é uma ferramenta de mapeamento das crenças relacionadas à resiliência e indicativa dos índices em cada um dos MCDs. É constituída de duas partes. A primeira é formada por dados gerais que são importantes para a composição e interpretação dos índices em resiliência. É o Levantamento Sociodemográfico que, por meio de perguntas fechadas e abertas, coleta informações sobre a história de vida do respondente.

A segunda parte é composta por um conjunto de 72 afirmações, nas quais se espera que o respondente atribua intensidades de acordo com a sua avaliação. Como:

“A forma como me comporto na vida confirma que eu acredito que posso contornar todos os problemas”.

O quanto essa afirmação é verdadeira: 1 ( ) raramente 2 ( ) poucas vezes 3 ( ) muitas vezes 4 ( ) quase sempre

As afirmações da escala estão estruturadas a partir da “Abordagem Resiliente” e indicam que são possíveis três estilos de expressar resiliência. O estilo configurado por uma representação comportamental de reagir pela raiva ao estresse, o estilo configurado por uma representação comportamental de acatar com tristeza ao estresse e o comportamento de equilíbrio em situações de estresse. Tais diretrizes teóricas, possibilitam organizar ações interventivas e programas educacionais para o devido enfrentamento do estresse e desafios com:

1. Índice de resiliência (Quantitativos - para análise estatística no SPSS)
2. Padrão Comportamental (Qualitativa – qualidade das categorias)
3. Posicionamento entre as condições de risco e de proteção
4. Como se dá a regência do padrão de crenças determinantes
5. Tendência de flexibilidade e alternativas com o padrão de crenças determinantes (análises estatísticas e percentuais)
6. Planejamento de ações em cada MCD.

## CONCLUSÃO

O planejamento de ações e programas educacionais de resiliência no combate ao estresse e conquistas para os MCDs, poderá ter em consideração o propósito de elevar o valor e significado da vida como, encontrar satisfação no trabalho e na rotina de vida, o certificar-se sobre o que incomoda ou tira a beleza de viver, a busca de tornar as atividades agradáveis e alegres, o treino de aumentar a autoconsciência para alavancar as forças internas, cultivar a sensibilidade para definir itens essenciais na vida, o desenvolver um senso de autoeficácia no trabalho e na rotina de vida e a colaboração para que outras pessoas desfrutem de boas notícias tanto no trabalho quanto na rotina de vida.

## REFERÊNCIAS CONSULTADAS

BARBOSA, George. *Perguntas na Terapia Familiar Sistêmica: Um panorama histórico*. Monografia final de Especialização em Terapia de Casal e Família. Núcleo Família e Comunidade PUC/SP, 2003, p.18.

\_\_\_\_\_. *Resiliência em Professores do Ensino Fundamental de 5ª a 8ª série: validação e aplicação do “Questionário do Índice de Resiliência: Adultos - R - S / Barbosa”*. 2006. Tese (Doutorado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

[http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select\\_action=&co\\_obra=29754](http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&co_obra=29754) (último acesso 04/09/2013).

\_\_\_\_\_. Os pressupostos nos Estilos Comportamentais de se expressar resiliência. in: *Divulgação Científica: Enfrentamentos e Indagações*. Kreinz, Glória, Pavan, Octávio H., Gonçalves, Rute M. (orgs). São Paulo: NJR/USP, 2010.

\_\_\_\_\_. *A aplicação e interpretação do conceito de resiliência em nossa teoria*. ISMA. 2011a.

<http://www.sobrare.com.br/sobrare/publicacoes.php> (último acesso 04/09/2013).

\_\_\_\_\_. *Resilience in the Brazilian woman executive. A trend for the future?* Brazilian Society of Resilience – SOBRARE. São Paulo, 2011b.

[http://www2.kenes.com/iawmh/scientific/Pages/Posters\\_Session.aspx](http://www2.kenes.com/iawmh/scientific/Pages/Posters_Session.aspx) (último acesso 04/09/2013).

\_\_\_\_\_. Critérios para a definição da temática do Coaching de Vida fundamentado na teoria da resiliência. George Barbosa (Sociedade Brasileira de Resiliência - SOBRARE, Brasil). IX Congresso da ALAPCO - Associação Latino-americana de Psicoterapias Cognitivas - Temática: Terapias Cognitivas: Agregando Novos Saberes - UERJ - Rio de Janeiro – RJ, 2012.

<http://www.sobrare.com.br/sobrare/publicacoes.php> (último acesso 04/09/2013).

\_\_\_\_\_. 2012 a - Critérios para a definição da temática do Coaching de Vida com abordagem calcada em técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental fundamentado na teoria da Resiliência. Barbosa, GS, Dias, G; Nardi. AE - IX Congresso da ALAPCO - Associação Latino- americana de Psicoterapias Cognitivas - 2012 - Universidade do Estado do Rio de Janeiro. <http://www.alapco.com/>

BECK, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. USA: Meridian Book, 1976.

\_\_\_\_\_. *Terapia Cognitiva dos Transtornos de Personalidade*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

BECK, Aaron T., Freeman, Arthur, Davis, Denise D. *Terapia Cognitiva dos Transtornos de Personalidade*. Porto Alegre: Artemed Editora, 2005.

FLACH, Frederich. *Resiliência: A arte de ser flexível*. Traduzido por Wladir D. São Paulo: Saraiva, 1991.

FOUCAULT, Michel. *Resumo dos cursos do Collège de France (1970-1982)*. Rio de Janeiro: Zahar, 1997.

GROTBERG, Edith. "Countering depression with the five building blocks of resilience". In: *Reaching Today's Youth*. 4(1, Fall), 1999, pp. 66-72.

REIVICH, Karen; SHATTE, Andrew. *The Resilience Factors: Seven Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. NY: Broadway Books, 2003.

RUTTER, Michael. "Psychosocial resilience and protective mechanisms". *American Journal of Orthopsychiatry*. 57 (3), 1987, pp. 316–331.

\_\_\_\_\_. "Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implications". In: *Handbook of early childhood intervention*. J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.). New York: 2nd ed., 2000, pp. 651–682.

SELIGMAN, Martin E.P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Books, 2006.

Young, J. *Terapia cognitiva para transtornos de personalidade: uma abordagem focada nos esquemas*. Porto Alegre: Artes Médicas, 2003.

WERNER, Emmy E.; SMITH, Ruth S. "A Report from the Kauai Longitudinal Study". In: *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*. Issue 2, Volume 18, 1979, pp. 292-306.