

Os pressupostos nos Estilos Comportamentais de se expressar Resiliência

George Barbosa*

Introdução:

Quando pensamos em resiliência temos defendido, de acordo com pesquisadores como Sandler (2001), Barnett; Connor e Davidson (2001) e Gonzalez (1999), como a capacidade de cultivar esquemas básicos de crenças que possibilitem a organização do comportamento de superação. A teoria da Terapia Cognitiva (TC) e a Teoria Geral dos Sistemas (TGS) nos provêem condições de em nossas pesquisas, identificarmos três estilos de se expressar o quanto se contém de resiliência em determinada época da vida.

O comportamento de superação se viabiliza por meio de um estilo, que é a tendência da ação comportamental. O Estilo tende a ser identificado como um padrão. Em geral, quando a ação comportamental se expressa, ela se apresenta com o seu estilo.

O Estilo evidencia a intensidade com que uma pessoa acredita e defende crenças de uma área específica. Dessa forma o Estilo evidencia o quanto uma pessoa age com intolerância ou com passividade diante de uma situação adversa, devido ao modo como crê em suas crenças.

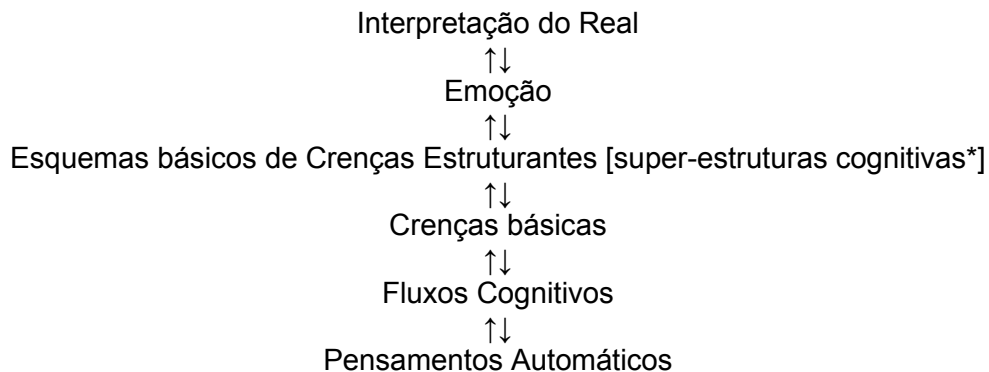
De acordo com Beck (1963; 1964) podemos dizer que os comportamentos de respostas diante de uma situação de adversidade não são estruturados a partir do tipo de estresse vivenciado em uma dada situação, mas, sim pelo modo como a pessoa atribui significado a tais situações.

Freeman e Dattilio (1998) descrevem que as estratégias de interpretação dada a cada uma dessas vivências irão se configurar de acordo com as representações que anteriormente foram atribuídos a tais situações ou em condições similares.

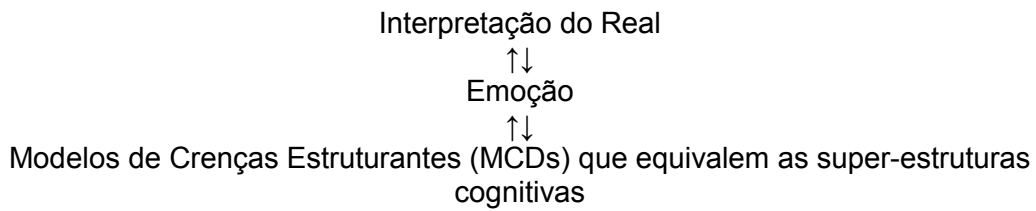
As interpretações que a pessoa em sua fala ou respostas apresenta estão alicerçadas no conteúdo dos esquemas básicos (matrizes). Esses pensamentos automáticos (PAs) estão aglutinados nos vários fluxos que concorrem no processamento cognitivo em um âmbito ainda desconhecido.

O conteúdo de tais PAs, na fase de não conhecimento, expressa o desencadeamento de estruturas básicas inconscientes [esquemas ou Modelos de crenças] e, como resultado final o significado atribuído pelo respondente à situação que está sendo vivenciada.

Assim, como Reivich e Shatté (2003) sinalizam que a interpretação ou atribuição de um significado atua como variável mediadora entre o real e o comportamento de resposta do respondente. Dessa forma vemos que esses fundamentos são organizados em Serra (s.d) no diagrama:



- as super-estruturas são organizações de pensamentos que refletem regularidades percebidas pelo respondente em seu passado]
- Nós elaboramos a seguinte organização:



Esse modelo teórico nos leva a concluir que qualquer subsídio, que venhamos oferecer a um mapeamento dos índices de resiliência com o propósito de modificar o comportamento – com vistas a um Estilo comportamental mais resiliente, deve ocorrer sobre a forma de a pessoa processar informações – sua interpretação. Tal subsídio possibilitará a aquisição de novos conhecimentos que resultariam em um novo modelo de processamento de informações e, por conseguinte, futuras mudanças comportamentais.

No processamento cognitivo de uma situação os Modelos (MCDs) organizam e são retroalimentados pelos elementos percebidos (percepção sensorio – motora) em uma condição de circularidade.

Os Esquemas (Modelos) Determinantes são as super-estruturas cognitivas localizadas na memória inconsciente que estruturam o processamento do Real.

Já as crenças são os Modelos traduzidos em palavras.

Com base nesse referencial teórico temos estabelecido:

1. – Sobre o Estilo Comportamental de Passividade – São aqueles comportamentos que têm na sua expressão a aplicação de certa intensidade às crenças características do Modelo de Crenças Determinantes típico do negativismo e pessimismo. Eles estruturam aquilo que identificamos de comportamentos de passividade diante situações adversas e de alto estresse. Há uma tendência de acatar ou submeter-se diante os dados colhidos da realidade.

Quando as crenças básicas antigas e novos conhecimentos incorporados ao processamento cognitivo do respondente, devido a algum EVENTO CRÍTICO (Atingir metas; desafios; problemas; inadequação; perdas; rompimentos; déficit; instabilidade) SÃO IMPREGNADOS de informações negativistas e pessimistas, irá resultar em um Estilo Comportamental regido pelo Pessimismo.

A ativação pelo evento crítico de crenças com características pessimistas resulta na pessoa se comportar a partir de uma noção distorcida da realidade propiciando o surgimento do fracasso, inadequação no desempenho das atividades e ou baixo rendimento.

2 - Sobre o Estilo Comportamental de Intolerância no Ambiente de Trabalho – São aqueles comportamentos que têm na sua expressão a aplicação de certa intensidade às crenças característica de nervosismo, ansiedade e raiva. Isso evidencia o quanto a pessoa acredita em suas proposições. Tais comportamentos estruturam o que identificamos de intolerância comportamental diante das situações adversas e de alto estresse. Devido ao quanto de intensidade é aplicada às crenças há uma tendência de enrijecimento das crenças e por consequência do comportamento. A isso chamo de intolerância para com a situação de adversidade.

3 - Sobre o Estilo Comportamental de Equilíbrio no Ambiente de Trabalho – São aqueles comportamentos que têm na sua expressão a aplicação de certa intensidade às crenças características do Modelo de Crenças Determinantes que geram uma condição de coerência nas crenças e um comportamento seguro diante da adversidade. Tais comportamentos estruturam aquilo que identifico de excelência comportamental diante das situações de alto estresse.

4 – A Situação resultante no Modelo de Crença Determinante – A situação em que se encontra a pessoa nos dá a indicação de quanto da capacidade de flexibilizar a atualização dos modelos determinantes (flexibilidade cognitiva) há no repertório da pessoa. Uma vez enrijecidos – para a intolerância ou para a passividade - os Modelos de Crenças Determinantes passam a se caracterizar como SITUAÇÕES DE RISCO ou SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE.

George Barbosa

Pedagogo, Mestre e Doutor em Psicologia, Coordenador Científico da Sociedade Brasileira de Resiliência [SOBRARE], Integrante do Núcleo de Divulgação Científica José Reis.

Sandler I. Quality and Ecology of Adversity as Common Mechanism of Risk and Resilience. *Am J Community Psychol.* 2001;29(1).

Barnett, S. D., Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2001). The self-assessment of resilience and anxiety: psychometric properties. *CNS Spectr*, 6(10), 854-857.

Gonzalez, R. E. (1999) Cognitive, behavioral, and environmental factors in the prediction of resilience among socioeconomically disadvantaged children at risk for behavioral and social maladjustment. *Dissertation Abstracts International: Section B: the Sciences & Engineering.* Vol 59(8-B), Feb 1999, 4463.

Beck, A. T. (1963) Thinking and depression: 1. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9, 324-333.

Beck, A. T. (1964) Thinking and depression: 2. Theory and Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-570

Freeman, Arthur; Dattilio, Frank M. (1998) *Compreendendo a Terapia Cognitiva.* Editorial Psy.

Reivich, K e Shatté, A (2003) *The Resilience Factor: 7 keys to finding your inner strenght and overcoming life's hurdles,* Broadway Books.

Serra, A. M. *Estudos da Terapia Cognitiva: um novo conceito em psicoterapia.* s.d.