

RESISTÊNCIA PSICOLÓGICA, FATOR ESSENCIAL PARA A NORMALIDADE

LYDIA AKEMY ONESTI *

RESUMO

O objetivo deste artigo é demonstrar a importância da resistência psicológica para o bem estar pessoal. Desta forma, apresenta os meios pelos quais uma pessoa pode negociar com sua realidade obtendo proteção diante das situações de risco, através dos mecanismos protetores e dos processos interativos operantes. Como a proteção deve ser entendida como um processo e não como uma ocorrência de eventos agradáveis ou desagradáveis, as diferenças entre eles são aqui apontadas. São apresentados também quatro mecanismos mediadores para compreender como os efeitos da interação operam no sentido de mudar positivamente uma trajetória de vida.

ABSTRACT

This paper aims at showing the importance of the psychological resistance for the personal well-being. Thus it demonstrates the ways in which a person can negotiate with his/her reality and develop a protection in face of the conditions of risk, through ongoing protective mechanisms and interactive processes. Since protection must be understood as a process and not as an occurrence of pleasant or unpleasant events, the differences between them are shown here. Four mediating mechanisms are exposed for the understanding of how the effects of the interaction operate in changing positively the course of one's life.

UNITERMOS

Mecanismos protetores, processos interativos, resistência psicológica.

Muitos estudos e pesquisas demonstram claramente que as experiências adversas e estressantes criam vulnerabilidades nas pessoas quando expostas a tais condições. Porém, uma constatação há que ser feita, quando se pretende assumir uma postura mais preventiva do que remediativa dentro da Psicologia.

Consideremos, então, as condições de vida das populações de risco, uma vez que elas podem estar continuamente expostas a situações de risco propícias ao comprometimento psicológico. A constatação de que nem todas as pessoas sucumbem aos efeitos adversos das situações de risco conduz-nos a algumas considerações sobre o pólo oposto ao adoecer psicológico. Para tanto, é necessária a compreensão dos

* Docentes do Departamento de Psicologia Geral e Análise do Comportamento da Universidade Estadual de Londrina e do Departamento de Psicologia do Centro de Estudos Superiores de Londrina.

mecanismos promotores da resistência psicológica, o que nos leva à focalização do indivíduo e sua história pessoal de vida bem como das suas relações com o ambiente.

Permite-se com isto compreender os mecanismos e a dinâmica das interações entre um indivíduo e o seu meio social, possibilitando uma compreensão melhor de como se dá o desenvolvimento da trajetória de vida de uma pessoa e suas conseqüências para o bem estar pessoal. Tal foco de análise permite também identificar a influência dos papéis sociais na sua forma de ser e compreender a sua realidade social, bem como de reagir a ela.

Portanto, é de particular interesse identificar os mecanismos e os fatores protetores, uma vez que estão continuamente presentes na forma de a pessoa negociar com sua realidade.

O contexto não pode ser ignorado então, pois ele se constitui no pano de fundo onde se imprimem os significados dos eventos na formação do indivíduo.

Rutter (1985; 1987; 1989; 1993) adota o conceito de Resistência Psicológica e Mecanismos Protetores, como explicativos das diferenças individuais frente aos eventos adversos e estressores. O autor contesta a noção absoluta de vulnerabilidade e a linearidade entre variável de risco e comprometimento psicológico. Introduce a noção relativa de resistência, ressaltando a importância e a análise recair sobre o processo de negociação com a realidade, focando os mecanismos de proteção ai presentes.

Adotar a noção relativa de resistência deve-se ao fato de as bases da resistência serem tanto ambientais como constitucionais e pela variação do grau de resistência em função do tempo e das circunstâncias, não sendo portanto, uma qualidade fixa.

O conceito relativo de resistência envolve dois componentes: os fatores protetores e os processos interativos.

Os fatores protetores referem-se às "influências que modificam, melhoram ou alteram a resposta das pessoas em relação a algum perigo ambiental que predispõe a um resultado mal-adaptativo" (RUTTER, 1985, p. 600). O conceito de fatores protetores não é um sinônimo de experiências positivas ou benéficas, pois a proteção pode ser derivada da exposição controlada aos eventos adversos em decorrência da possibilidade de fortalecer o indivíduo, significando, portanto, que a resistência não reside na esquia das experiências de risco. A proteção reside no engajamento bem sucedido com a situação de risco. Fazendo uma analogia, com relação à saúde física, a imunização não está na promoção direta da saúde física; ao contrário, ela envolve uma exposição, uma adaptação bem sucedida em pequenas doses com o agente infeccioso nocivo. Portanto, ela deriva de mudanças adaptativas que seguem o enfrentamento bem sucedido.

Desta forma, parece útil usar o termo "mecanismo protetor" quando o que era previamente uma trajetória de risco é mudado para uma trajetória com maior probabilidade de um resultado adaptativo. De modo contrário, o processo poderia ser rotulado como uma vulnerabilidade, quando uma trajetória adaptativa volta-se para uma negativa.

Em contraposição aos efeitos de uma experiência positiva, que necessariamente levam a um resultado adaptativo imediato, o efeito protetor consiste em modificar a resposta à adversidade posterior. Os fatores protetores são então

definidos em termos dos seus efeitos e não pelas suas qualidades intrínsecas. Assim, a simples exposição do indivíduo a uma adversidade, embora predispondo a distúrbios (ansiedade, depressão) não o distingue de indivíduos normais, visto que tal predisposição só será manifestada caso o indivíduo venha a se defrontar com situações que possam acionar tal vulnerabilidade.

Um outro aspecto que caracteriza o conceito de fator protetor é que ele nem sempre se constitui numa experiência, podendo envolver uma qualidade do indivíduo como pessoa, por exemplo sexo. Consta o autor que as meninas são menos vulneráveis que os meninos a algumas adversidades psicológicas, já que os meninos, pelo tipo de atividades diferenciadas, estão num risco maior a danos físicos do que as meninas, no período da infância. Isto indica que as próprias ações e os comportamentos das pessoas são importantes para modelar e selecionar os ambientes que elas posteriormente experenciarão, o que não quer dizer que elas não serão afetadas por tais experiências produzidas.

Com relação ao sexo feminino, a proteção é, em parte, um resultado de menor exposição ao fator risco, que é uma consequência do contexto familiar imediato e das variáveis culturais, que, por sua vez fornece a base para o elo de interações que se seguem.

Por exemplo, quando os pais estão em severo conflito, tendem a discutir mais na presença de meninos do que de meninas e, em caso de separação e dissolução familiar, os meninos são mais propensos a serem colocados em instituições assistenciais, um local que aumenta o risco psiquiátrico. Os meninos também são mais propensos a apresentarem comportamento opositor do que angústia emocional, resposta mais freqüente nas meninas, aumentando desta forma a probabilidade de uma resposta negativa dos pais.

A proteção deve ser entendida necessariamente como um processo e não como uma questão de acontecimentos agradáveis ou desagradáveis em si. Consiste basicamente em um efeito resultante de um jogo de interações entre experiências e/ou qualidades pessoais.

Como foi colocado anteriormente, o segundo aspecto citado que define a resistência psicológica - conceito usado para descrever o pólo positivo das diferenças individuais na resposta frente ao estresse e à adversidade - consiste na compreensão dos processos interativos. O foco, portanto, deve centrar-se nos processos e nos mecanismos protetores e não apenas nos fatores, o que garante uma perspectiva desenvolvimental e situacional. Para tanto, é necessário reequacionar a interação de várias condições, sejam pessoais ou ambientais, bem como dos seus efeitos neste processo, o que permite a compreensão básica dos processos envolvidos na trajetória de vida de uma pessoa.

Outra característica distintiva dos processos interativos é que a interação não restringe a um mero efeito de interação estatística, pois tais processos devem ser considerados no tempo e não como um evento isolado que ocorre num ponto específico quando o indivíduo se defronta com o estresse e a adversidade. Isto porque, um evento pode tanto aumentar ou diminuir os efeitos do estresse, face à sensibilidade maturacional determinada ou ao próprio significado de um evento. Assim, uma situação temporária de separação da criança da família tem efeitos distintos em diferentes etapas ou idades

da criança. Crianças muito novas são "protegidas" porque elas têm ainda que desenvolver as capacidades para apegos seletivos, enquanto que crianças mais velhas são também "protegidas" porque elas têm as habilidades cognitivas necessárias para avaliar que é possível manter o relacionamento de apego durante o período de ausência.

Uma outra razão que justifica a importância do momento é que uma perspectiva no tempo de vida requer atenção à variedade das transições que ocorrem durante o curso do desenvolvimento, como também requer a necessidade de focar sobre o processo de negociação das transições de vida e não apenas sua ocorrência ou o resultado comportamental que se segue. É a necessidade de se levar em consideração as diferenças individuais no significado de/e resposta a tais transições.

A ênfase necessária recai então sobre os fatores de risco e os fatores protetores, juntamente com as interações entre eles.

Os efeitos interativos são cruciais para o processo de proteção e, embora não se tenha claros os mecanismos básicos psicológicos que podem estar implicando nesta interação, existem algumas variáveis estudadas, a saber: sexo, temperamento, relacionamento pais e filhos, apoio conjugal, planejamento, experiências escolares, perda precoce dos pais e momentos críticos de vida.

Quatro mecanismos mediadores fornecem a base para a compreensão de como os efeitos da interação operam no sentido de mudar positivamente uma trajetória de vida.

O primeiro dos mecanismos, que é crucial, refere-se à redução do impacto do risco, que se apresenta de duas formas diferentes:

a. **alteração do risco** - consiste em uma exposição graduada às circunstâncias de riscos que sejam favoráveis ao enfrentamento ou à adaptação bem sucedida. Assim, o impacto de risco pode ser reduzido procurando-se evitar a exposição da pessoa no período de maior risco, através de experiências graduadas que possibilitem um enfrentamento bem sucedido, desde que num grau manejável e no contexto das capacidades da pessoa e da situação social. Uma outra possibilidade para alterar o risco consiste em reduzir as exigências de uma determinada tarefa que trazem os efeitos de risco. Desta forma, o exercício da paternidade pode ser mais fácil quando se tem um companheiro que apóia e divide a carga. A vida envolve inevitavelmente encontros com vários tipos de estressores e adversidades. E o momento em que ocorrem tais encontros podem trazer significados específicos de acordo com a condição que as pessoas as experienciam.

b. **Alteração da exposição** - consiste nas próprias ações das pessoas ou em remover fisicamente a situação de risco ou distanciar-se emocionalmente dela. Assim, a redução à exposição efetiva ao risco pode ser obtida através do desenvolvimento de vínculos sociais com outras pessoas, podendo também contribuir para tal, as qualidades pessoais: temperamento ou gênero.

O segundo mecanismo refere-se à **redução da cadeia de reações negativas**. Este grupo de mecanismos protetores envolve aqueles mecanismos que reduzem os elos das reações negativas que seguem a exposição de risco e que servem para perpetuar os efeitos dos riscos. Esta cadeia de reações provavelmente desempenha um papel crucial na seqüela adversa a longo prazo que pode originar-se das experiências de risco.

Assim, atributos individuais em interação com a qualidade dos padrões de cuidados com uma criança podem contribuir para manter a cadeia de reações negativas. Por exemplo, os efeitos nocivos de uma perda parental na infância derivaria da falta de cuidado carinhoso que segue a perda e não a perda em si. Isto implica que a proteção derivaria do apoio do pai remanescente ou de um cuidado alternativo de alta qualidade que assegura a continuidade dos relacionamentos.

Outro mecanismo é o de **auto-estima e auto-eficácia**. O sentimento bem estabelecido sobre o seu próprio valor como pessoa e a convicção de que se pode enfrentar com sucesso os desafios da vida tem efeito protetor sobre as pessoas. Dois tipos de experiências exercem influência elevada para o desenvolvimento de auto-conceito:

relacionamentos seguros e harmoniosos e a realização bem sucedida de tarefas importantes aos indivíduos.

Com relação a relacionamentos pessoais, estudos sugerem que a experiência de ligações anteriores seguras torna mais provável que as crianças cresçam com sentimentos de elevada auto-estima e auto-eficácia. Neste sentido, os relacionamentos seguros e harmoniosos de pais e filhos dão um grau de proteção contra posteriores ambientes de risco.

Os auto-conceitos não são só estabelecidos na infância, mas eles continuam através da vida a serem modificados pelas experiências da vida. Estudos demonstram que bons relacionamentos íntimos, mesmo na vida adulta, desempenham um importante papel para reforçar os conceitos positivos pessoais e seu valor aos olhos de outras pessoas.

Um segundo tipo de experiência que aparece conduzir à elevada auto-estima e auto-eficácia é o cumprimento bem sucedido de uma tarefa, como por exemplo, as realizações acadêmicas, esportes, profissionais, etc. Embora não se tenha bem claro qual aspecto seja protetor, sugere-se que a proteção derive dos sentimentos do seu próprio valor como uma pessoa que surge das avaliações positivas dos outros.

Oportunidades, como o último mecanismo protetor, envolve momentos críticos na vida das pessoas. Isto é mais visível no processo educacional, quando o êxito nos exames dá um passaporte à educação mais elevada ou às credenciais para trabalhos mais especializados. Outros pontos de mudança que são igualmente importantes na vida das pessoas: casamento, inserção no trabalho, mudanças geográficas, etc.

Novas experiências que promovem mudanças podem ser vistas como momentos decisivos potenciais na vida das pessoas, através dos quais o sucesso na forma de relações pessoais ou cumprimento da tarefa podem mudar o curso da vida dentro de uma trajetória mais adaptativa. Desta forma, há uma relação entre tais momentos e a possibilidade de maiores ou menores oportunidades futuras. Por exemplo, a maternidade adolescente para uma pessoa com antecedentes seriamente comprometidos tende a significar um laço contínuo às adversidades da infância, tanto por causa do casamento com um parceiro com as mesmas desvantagens ou por causa das restrições sociais e financeiras de uma maternidade sem apoio. O adiantamento da gravidez e do casamento pode aumentar a oportunidade para uma ampla série de experiências e de uma rede social ampliada e, por consequência, a uma série de possíveis parceiros para o casamento.

Mudanças geográficas podem ter um efeito benéfico através da mudança de parceiros; é o que demonstra o trabalho de West citado por RUTTER (1987) em relação à queda da taxa de delinquência quando os garotos de centro de Londres mudaram com suas famílias para longe da cidade.

O autor cita ainda um trabalho de Elder que demonstrou que o Serviço Militar em jovens com desvantagem desempenhou uma função protetora similar, na medida em que o Serviço Militar foi associado com um prolongamento da educação (a grande maioria retomou a escolarização no exército) e com um atraso no casamento e no início da carreira profissional. Para estes jovens, o serviço militar provou ser um importante ponto de mudança que os capacitou a adquirir habilidades acadêmicas e ocupacionais. Também o casamento em época posterior significou que eles estavam se casando no momento em que era mais auto-suficientes e com melhor funcionamento social.

Ao considerar os momentos decisivos de vida, enquanto processo interativo, como importantes por desempenhar um papel crucial na capacidade das pessoas ao planejamento para o casamento e para a carreira profissional, é importante reconhecer que alguns tipos de experiências podem realmente criar uma mudança na trajetória de vida de má adaptação à adaptação positiva.

Um ponto a ressaltar aqui é que mesmo as experiências com muitos aspectos negativos podem ser úteis, se elas servirem para dar oportunidades adaptativas que não poderiam estar disponíveis de outra forma.

A proteção não reside na química psicológica do momento, mas nas formas pelas quais as pessoas lidam com as mudanças de vida e no que elas fazem sobre as circunstâncias estressantes ou prejudiciais. Atenção particular deve ser dada aos mecanismos operantes nos pontos críticos de mudança nas vidas das pessoas, quando uma trajetória de risco pode ser redirecionada para um caminho mais adaptativo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- RUTTER, Michael. Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. **British Journal of Psychiatry**, v. 147, p. 598-611, 1985.
- _____. Psychosocial Resilience and Protective mechanisms. **American Journal of Orthopsychiatry**, v. 57, n. 3, p. 316-31, 1987 a.
- _____. Temperament, Personality and Personality Disorder. **British Journal of Psychiatry**, v. 150, p. 443-58, 1987b.
- _____. Pathways from Childhood to Adult Life. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 30, n.1, p. 23-51, 1989.
- _____. Resilience: Some Conceptual Considerations. (artigo enviado pelo próprio autor; a ser publicado no *Journal of Adolescent Health*, 1993.)