

## RESISTÊNCIA PSICOLÓGICA E PSICOPATOLOGIA

Lydia Akemy Onesti \*

### RESUMO:

Este artigo apresenta os conceitos fundamentais para o desenvolvimento da resistência psicológica: os fatores protetores e o processos interativos. A compreensão da forma com que estes fatores interagem e atuam propicia uma possibilidade de entender como pode ocorrer uma mudança na trajetória de vida de pessoas que estão expostas às adversidades e condições aversivas ao longo de sua existência. O foco, portanto, deste artigo, recai sobre o pólo oposto do adoecer psíquico, ou seja, sobre os mecanismos protetores que contribuem para o desenvolvimento e a manutenção do bem-estar emocional e psicológico.

### ABSTRACT

This paper shows the fundamental concepts to the development of the Psychological Resilience: the Protective Factors and the Interactive Processes. The understanding of how these factors interact and work gives a possibility to understand how the change of a person's life trajectory occurs when they are in face of adversity and aversive conditions through their existence. The focus of this paper lays on the opposite pole of the psychological disease, or better, on the protective mechanisms which contribute to the development and the maintainance of the emotional and psychological well-being.

**UNITERMOS:** fatores protetores, processos interativos, resistência psicológica.

**KEY-WORDS:** Protective factors, Interactive Processes, Psychological Resilience.

Existe uma vasta literatura na Psicologia que aborda o Comportamento Anormal, destacando as classificações das chamadas "doenças mentais", com descrições detalhadas dos sintomas presentes em cada tipo de distúrbio e explicações sobre a possível causalidade das mesmas, envolvendo as variáveis biológicas genéticas sócio-culturais (BUTCHER, 1971; COLEMAN, 1973; SARASON, 1975; MILLON, 1979).

Porém, é restrita a literatura que estuda o porquê e como as pessoas expostas às dificuldades contínuas e persistentes em sua vida não sucumbem e se mantêm saudáveis e equilibradas.

---

\* Professora do Departamento de Psicologia do CESULON

Visando contribuir para uma atuação preventiva na população geral, o foco deste artigo centrar-se-á no conceito de Resistência Psicológica e Mecanismos Protetores, propostos por Rutter (1985, 1993), como explicativos das diferenças individuais aos eventos estressores e adversos. Com esta posição, o autor contesta a noção absoluta de vulnerabilidade, introduzindo a noção relativa de resistência, bem como contesta a linearidade entre, variável de risco e comprometimento psicológico. Ressalta a importância de a análise recair sobre o processo de negociação com a realidade, focando os mecanismos de proteção aí presentes.

A noção relativa de resistência deve-se ao fato de a resistência ao estresse não ser absoluta, mas sim relativa, pelo 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 quantidade fixa.

O conceito relativo de resistência envolve **os fatores protetores e os processos interativos**.

Os fatores protetores referem-se a "influências que modificam, melhoram ou alteram a resposta da pessoa 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 esquiwa das experiências de risco. Em contraposição aos efeitos de uma experiência positiva que, necessariamente, levam a um resultado adaptativo imediato, **o efeito do fator protetor consiste em modificar a resposta à adversidade posterior**. Os fatores protetores são então definidos em termos do seus efeitos e não pela suas qualidades intrínsecas. Assim, a simples exposição do indivíduo a uma adversidade, embora predispondo a distúrbios (ansiedade, depressão) não o distingue dos 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 de indivíduo como pessoa. Uma das características pessoais refere-se ao sexo, uma vez 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 de 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. Em relação a este aspecto, RUTTER (1987a) aponta algumas condições nas quais as meninas são menos expostas ao risco. Por exemplo, os pais quando estão em severo conflito, tendem a discutir mais na presença de meninos do que das 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.

Até este ponto é importante ressaltar que os fatores protetores envolvem os efeitos das experiências e **não as qualidades das mesmas**, podendo também se constituírem em características pessoais dos indivíduos, cujas ações podem modelar os ambientes posteriores a serem experienciados de forma favorável ou não, estando expostos ou não às adversidades.

Portanto, é da interação dessas variáveis que decorre a proteção, tendo então que ser entendida necessariamente como um **processo**, já que a proteção consiste basicamente em um **efeito** resultante de um jogo de interações entre experiências e/ou qualidades pessoais.

Como colocado anteriormente, o segundo aspecto 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 desenvolvimentista 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.

Os processos interativos precisam ser considerados no tempo e não como um evento isolado que ocorre num ponto específico quando o indivíduo se defronta com o estresse ou adversidade. Isto porque um evento pode tanto aumentar ou diminuir os efeitos do estresse, face ou à sensibilidade maturacional determinada ou a 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, assim como crianças bem mais velhas são também "protegidas" porque têm as habilidades cognitivas necessárias para avaliar que é possível manter o relacionamento de apego durante o período de ausências. As que estão mais expostas ao risco da separação estão na faixa de 8 meses a 2 anos.

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 levarem em conta as diferenças individuais no significado de 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 claro os mecanismos básicos psicológicos que podem estar implicados nesta interação, algumas variáveis já foram estudadas, a saber: sexo, temperamento,

relacionamento pais e filhos, apoio conjugal, planejamento de vida, experiências escolares, perda precoce dos pais e momentos críticos de vida (casamento, escolarização, trabalho, etc.) (RUTTER, 1987b).

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

O primeiro mecanismo 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 a 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. Assim, 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**, que envolve aqueles mecanismos que reduzem os elos da reações negativas que seguem à 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 à perda e não da 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.

**Auto-estima e auto-eficácia** constituem o terceiro mecanismo, pois exerce efeito protetor sobre as pessoas 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.

Dois tipos de experiências exercem influência elevada para o desenvolvimento do **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, na vida adulta, desempenham um importante papel para reforçar os conceitos positivos pessoais e seu valor aos olhos de outras pessoas.

O cumprimento bem sucedido de uma tarefa é um tipo de experiência que contribui para a elevada auto-estima e auto-eficácia. Exemplos: realizações acadêmicas, esportivas, 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.

A auto-estima ou a auto-eficácia não devem ser vistas como atributos fixos do indivíduo, pois existem importantes continuidades por um longo período e situação e as mudanças tomam lugar como resultado de novas experiências, que podem ser vistas como momentos críticos potenciais na vida. Assim, quando as crianças começam a ir à escola, entram numa nova área com desafios nas relações grupais e no trabalho escolar. Lidar bem com tais desafios pode ser protetor em crianças provenientes de lares seriamente comprometidos, visto que o fracasso pode criar vulnerabilidades psiquiátricas ou riscos (RUTTER, 1989).

**Oportunidades**, como o último mecanismo protetor, envolve momentos críticos na vida das pessoas, tais como o processo educacional, que possibilita uma educação mais elevada ou oportunidade para trabalhos mais especializados. Outros pontos de mudança igualmente importantes: casamento, inserção no trabalho, mudanças geográficas, etc. Ao considerar os momentos críticos de vida, enquanto processo interativo, é importante reconhecer que alguns tipos de experiências podem realmente criar uma mudança na trajetória de vida da má adaptação à adaptação positiva. 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. Quanto às experiências, alguns pontos podem ser considerados:

- que ela deve ser um tipo que, provavelmente, exerça um efeito na direção OPOSTA às tendências comportamentais pré-existentes. Exemplo: para pessoas com distúrbios de conduta, um casamento harmonioso com um parceiro não desviante pode exercer um importante efeito protetor.
- se ela deve ter um efeito persistente de ponto de mudança, deve produzir também uma mudança duradoura nas circunstâncias ou então, produzir uma mudança pessoal que terá efeito similar. Exemplo: o casamento se relaciona a um efeito em andamento sobre o próprio ambiente e a maioria das influências sociais: a família.
- as experiências produzindo efeitos de momentos de mudança precisam ser conceitualizadas em termos pessoais e não gerais. Não é que o casamento, a escola ou o mudar de casa em si mesmos tenham efeitos consistentes. Não têm. Os efeitos podem ser bons, maus ou indiferentes, de acordo com as particularidades da experiência. Portanto, é necessário que se conceitualize os

momentos decisivos em termos de mecanismos e de como eles realmente operam nas pessoas e não questionar se amplas classes de experiências terão o mesmo efeito sobre todo mundo.

- como as experiências de vida não ocorrem randomicamente é necessário ter um maior interesse no porquê de algumas pessoas terem mais experiências ruins do que outras, assim como sobre os efeitos dessas más experiências. Desta forma, enquanto não se pode prescrever bons casamentos às pessoas, pode-se tomar passos que aumentem a propabilidade de fazerem bons casamentos com parceiros adequados.

Concluindo, dados sobre os possíveis significados da interação fornecem alguns indicadores dos mecanismos que podem agir como preditores dos processos protetores. A proteção reside nas formas pelas quais as pessoas lidam com as mudanças de vida e no que elas fazem sobre as circunstâncias estressantes ou adversas. Portanto, atenção particular deve ser dada aos mecanismos operantes nos pontos críticos de mudança na vida das pessoas, quando uma trajetória de risco pode ser redirecionada para um caminho mais adaptativo.

A proteção não é uma questão de acontecimentos agradáveis ou qualidades socialmente desejáveis do indivíduo, mas sim um processo. Desta forma, a busca não reside naqueles fatores que fazem com que nos sintamos bem, mas sim pelos processos que nos protegem contra os mecanismos de risco. Fazendo uma analogia com relação à saúde física, a imunização não está na promoção direta da saúde; ao contrário, ela envolve uma exposição, uma adaptação bem sucedida em pequenas doses com o agente infeccioso nocivo.

A proteção reside não na evasão do risco, mas no engajamento bem sucedido com ele. Ela deriva de mudanças adaptativas que seguem o enfrentamento bem sucedido. Portanto, a atenção centrada no processo e não nas variáveis em si conduziria à elucidação dos mecanismos protetores e, conseqüentemente, à possibilidade de desenvolver um trabalho preventivo com vistas à manutenção do bem estar pessoal.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- BUTCHER, J.N. **Psicologia do Anormal**. São Paulo: Cultrix, 1971.
- COLEMAN, James C. **A Psicologia da Vida Anormal e Contemporânea**. São Paulo: Pioneira, 1973, v.1.
- MILLON, Theodore. **Teorias da Psicopatologia e Personalidade**. Rio de Janeiro: Interamericana, 1979.
- 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 Resiliense and Protective Mechanisms. **American Journal of Orthopsychiatry**, v.57, n.3, p.316-31, 1987a.
- \_\_\_\_\_. 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. *Journal of Adolescent Health*, 1993.
- SARASON, Irwin G. **Psicologia Anormal: Los Problemas de la conducta desadaptada**. México: Trilhas, 1975.