

A APLICAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DO CONCEITO DE RESILIÊNCIA EM NOSSA TEORIA

BARBOSA, George¹

Como citar esse artigo

BARBOSA, G. A aplicação e interpretação do conceito de resiliência em nossa teoria. Anais do 11º Congresso de Stress da ISMA-BR. Porto Alegre (RGS): 2011.

Resumo

Esse artigo tem como objetivo introduzir os inscitos no curso do tema da resiliência, oferecendo um panorama histórico das aplicações no âmbito da resiliência aplicada ao ambiente de trabalho. Apresentar as possibilidades de resiliência em pessoas envolvidas em situações de adversidade e de estresse elevado. Além de discutir um modelo de aplicação para tais condições.

INTRODUÇÃO

Resiliência é uma força intrínseca a todos os seres e coisas vivas. É uma conjunção de recursos biológicos, recursos psíquicos e de recursos sociais que estruturam a superação de situações de adversidades que ameaçam nossa existência. Essa é nossa perspectiva psicossomática do Homem resiliente.

Como vivemos em “sistemas relacionais” (Barbosa, 2006) esses recursos se comunicam através de gerações por meio da linguagem, perpetuando e renovando processos regenerativos, mitos, crenças, padrões e narrativas, organizando e constituindo o Ser Humano (Barbosa, 2006).

No Brasil, com todas as suas necessidades, a contribuição da resiliência no ambiente de trabalho é significativa. Justificam-se os esforços realizados quanto às aplicações de resiliência no ambiente de trabalho junto aos colaboradores e seus gestores.

As pesquisas no Brasil estão crescendo em número e em qualidade no âmbito acadêmico juntamente com a compreensão das aplicações no campo das empresas.

Para a organização do nosso conceito de resiliência em nossas pesquisas trabalhamos com o argumento desenvolvido por Aaron Beck, de que as pessoas desenvolvem ao longo de suas vidas crenças acerca de suas habilidades em lidar com as coisas que lhes acontecem. São crenças e valores estruturantes em uma pessoa. São matrizes responsáveis pela organização das ideias mais básicas nas pessoas. Dentro da Psicologia Cognitiva são chamadas de Esquemas Básicos de Crenças (Freeman, 1998; Seligman, 2004).

Outro argumento, e que temos considerado quando examinamos a literatura sobre resiliência (Sarma, 2008), é que nós podemos encontrar nas pessoas áreas em que elas se mobilizam quando estão vivenciando adversidades, desafios, problemas, enfim, situações onde ocorre a necessidade de superação. Essas áreas mobilizam crenças profundas, tais como: a capacidade de resolução de problemas, sentir-se amado, ver-se interessante para outras pessoas, administrar-se emocionalmente, lidar com as alterações fisiológicas, entre outras.

¹ Pedagogo, doutor em psicologia, ex-aluno do Núcleo de Divulgação Científica José Reis (ECA – USP)

e pesquisador em Resiliência.

Outro argumento que consideramos essencial para formularmos um conceito de resiliência é o que Boris Cyrulnik (2000; 2001) define como o próprio ato de “tricotar recursos profundos” para superar adversidades. No tricotar desses recursos, a resiliência se apresenta como um conjunto de recursos (Slap, 2001) que estão além da capacidade de organizar estratégias de enfrentamento racional – como as estratégias de Coping. A vida (ser concebido, nascer, viver, amadurecer e caminhar para a morte) então, é um contínuo “tricotar” de possibilidades. Como nas palavras de Richardson (2002) será, fundamentalmente, a função de sucessivas e contínuas reintegrações resilientes. Ou como Flach (1991) primeiramente escreveu: “(...) trata-se da Lei da ruptura e da reintegração onde para aprender e sofrer mudanças significativas devemos nos desintegrar; durante esses períodos de caos, corremos vários tipos de riscos, já que não podemos saber antecipadamente que direção nosso futuro vai tomar; ao nos tornarmos mais sábios e flexíveis, cada período de ruptura e de integração é necessário para que possamos enfrentar a adversidade; se falharmos na tentativa de atravessar bem qualquer ciclo, podemos ficar mutilados, perdendo as forças necessárias para lidar com outro ponto de bifurcação” (p. 35).

Por esses argumentos encontrados na literatura temos interpretado nossos dados e publicado nossos textos (Barbosa, 2006) afirmando que a resiliência se trata da procura de soluções geradas na angústia humana. A angústia humana aparece quando uma pessoa percebe que em sua sobrevivência física, social, cultural, psicológica e espiritual ou profissional está em risco, e então busca dentro de si recursos que vão além dos esquemas neuronais habituais ou da cognição consciente. Em tais condições há uma nítida compreensão de que está acontecendo não apenas um estresse relacionado com uma situação do cotidiano - como a falta de dinheiro para as contas do mês, um problema de conhecimento como os de física, química ou matemática, ou um mal estar com alguém de nosso relacionamento. A compreensão que mencionamos é de que há em curso uma circunstância que coloca em risco a sobrevivência em uma área vital da vida.

Nessas circunstâncias há a mobilização de recursos profundos (crenças e valores) que se estruturam a partir do significado que a vida tem para uma pessoa - por isso dizemos ser da angústia humana. Em tais circunstâncias são os processos resilientes de sustentação à vida que estarão em curso - é o que chamamos de transcender às condições de perigo que colocam a sobrevivência em risco.

Decorrente disso podemos interpretar os dados colhidos nas pesquisas, de que a resiliência em nós humanos, se apresenta como a capacidade de transcender diante do imponderável e de fomentar inusitados processos de solução, cura e saúde.

Dentre as diversas áreas da vida relacionadas com a resiliência apontadas pela literatura, elaboramos uma dezena de afirmações que representam o modo de acreditar acerca das áreas vitais da vida, e apresentamos às pessoas na condição de pesquisas “piloto”. Selecionamos afirmações (crenças) de oito áreas que receberam maior significância estatística. São essas as áreas nomeadas como Modelos de Crenças Determinantes (MCDs) (Barbosa, 2010 a).

Então, se há um conceito a ser definido, e costumamos chamar de “O Conceito Barbosa de Resiliência”, o definimos da seguinte maneira: quando um número de crenças básicas de uma determinada área da vida são agrupadas, nós temos um conjunto de crenças que versam sobre essa área da vida, que interage entre si e com todo o processamento de informações no Sistema Nervoso Central e são identificadas como Modelos de Crenças Determinantes (MCDs).

Os MCDs têm sua origem e formação desde a infância. Nos primeiros anos de vida, a criança ao enfrentar seus embates vai construindo seu sistema de crenças. Quando se faz necessário um enfrentamento de uma situação de adversidade, as crenças existentes naquele momento do enfrentamento sobre as causas e implicações, irão organizar de forma determinante as crenças sobre as competências em uma dada situação.

De acordo com o ambiente ou contexto em que a criança e futuramente o adulto estiver inserido, essas crenças irão caminhando para uma condição de instabilidade, rigidez ou sensatez.

Quando a condição for de instabilidade e desamparo haverá uma propensão de que a pessoa seja regida por um esquema emocional de tristeza. Nesse caso a tendência é de haver um estilo comportamental de passividade com pessimismo ou negativismo, conforme escreveu Seligman (2004), nas interações sociais e no desempenho de suas tarefas.

Quando a condição for de rigidez vê-se que a pessoa estará com um esquema emocional caracterizado pela raiva. E, nessas situações, a tendência é de haver um estilo comportamental de intolerância nas interações sociais e na execução das atividades.

A auto percepção de crenças relacionadas com a resiliência

E a intensidade que cada um desses MCDs se apresenta em certo período da vida, irá influenciar de forma decisiva os estilos comportamentais, podendo encontrar-se, como já referimos, à condição de equilíbrio, de instabilidade ou de rigidez em suas crenças. Trata-se da maneira, do jeito como as pessoas crêem que irão se comportar em ambientes, e como será seu comportamento quando enfrentarem adversidades no trabalho, na família, na escola ou nas diversas relações que assumem.

Assim, verificamos nas pesquisas que quanto mais o MCD tiver um tipo extremado ou distanciado do ponto que encontramos na população estudada como de Segurança, maior será a Vulnerabilidade que a pessoa está acometida, seja na dimensão física, emocional, psicológica, profissional ou espiritual.

Estratégia de enfrentamento do Estresse no Conceito de Resiliência

Como descrito no tópico anterior não é possível evitar o estresse na vida. A sabedoria está em aprender a reconhecê-lo e administrá-lo de tal forma que se possa evitar as suas consequências negativas. De outro modo, é balancear o nível de estresse na vida e de haver um trabalho para gerir, evitar ou minimizar suas consequências negativas. E, nesse sentido a resiliência é uma útil ferramenta. Isso porque, resiliência significa sobreviver em áreas vitais como já descrevemos. Então, para que isso possa acontecer é necessário haver flexibilidade e equilíbrio – caminhos saudáveis para lidar com situações estressantes e eventos traumáticos.

Assim, se pode estabelecer algumas relações entre os dois conceitos, descritos abaixo:

- ✓ Experimentar emoções fortes, mas também perceber quando se pode precisar evitá-las a fim de continuar saudável. Afinal, até rir demais pode matar.
- ✓ Resiliência como estratégias de resistência e superação ao estresse elevado.

Os pilares são as condições ambientais que favorecem para que se possa incrementar resiliência ao ambiente profissional.

Para que o ambiente seja mais nutritivo e os Modelos de Crenças Determinantes mais adaptados ao contexto de trabalho, presume-se:

- ✓ Estar aberto para fazer novas amizades no trabalho e em seu entorno.
- ✓ Ver as crises na equipe não mais como problemas insuperáveis.
- ✓ Aceitar que a mudança e o desafio fazem parte da vida.
- ✓ Mover-se em busca da concretização de objetivos, mesmo aqueles que são pessoais.
- ✓ Desenvolver a capacidade de tomar ações decisivas no contexto do trabalho.
- ✓ Estar atento as oportunidades de auto descoberta nesse ambiente.
- ✓ Acalentar a esperança e uma visão positiva de si mesmo.
- ✓ Manter outras oportunidades em perspectiva, mesmo quando com muitos anos de empresa.
- ✓ Não importa a idade aprenda a ler o corpo.
- ✓ Aprenda a ser sábio em como adiar / atrasar as tarefas que podem aumentar o estresse em sua vida.

A chave é identificar as formas que possam funcionar bem, como parte da estratégia pessoal para promover a resiliência no contexto de trabalho.

Distinção entre Condições de Riscos e Condições de Proteção no Conceito de Resiliência

Estarmos cientes de quais são as condições de adversidades presentes no contexto, e que nos possibilitam identificar os desdobramentos dessas condições e diagnosticar outras condições adversas que estarão estruturando as Condições de Riscos que estamos envolvidos.

A ocorrência simultânea de adversidades de um nível de ecologia para outro, produz o que chamamos de “Conspiração de Adversidades” (Barbosa, 2006). Essa é uma condição de alto risco, por haver no ambiente a concomitância de diferentes níveis de adversidades interagindo entre eles.

Dessa forma verificamos que os efeitos das condições adversas que interagem na “conspiração de adversidades” podem ser “acumulativos”. Sendo que, os efeitos ao se transmitirem de um nível de ecologia para outro, trazem em si a dinâmica e a herança do nível anterior, potencializando o nível seguinte e agravando as circunstâncias em que uma pessoa, um grupo ou uma comunidade está inserida.

Em todas essas implicações complexas das condições de risco que descrevemos, há os Modelos de Crenças Determinantes que fazem a mediação das relações entre as condições adversas e as posturas de enfrentamento que a pessoa irá adotar. Ocorrerá uma complexa cadeia de mútua influência entre as condições adversas, a competência efetiva dessa pessoa de promover mudanças e o sistema de crenças que fundamenta a sua ação.

É fundamental ressaltarmos que se a pessoa agir com base no que interpreta das condições de risco e suas implicações, essa pessoa irá replicar o que na literatura é chamado de Modelo de Risco. Esse modelo, em geral, está sendo superado pelo Modelo da Resiliência. O que diferencia um modelo do outro é a concepção que sustenta cada um dos modelos.

Por exemplo: Uma pessoa acaba de ser afastada de sua área de trabalho por um diagnóstico de doença mental.

No Modelo de Risco há uma concepção teórica que leva para a patologia e estigmatização. A conclusão será de que a pessoa, devido às condições de risco, irá desenvolver uma doença mental.

Já no Modelo da Resiliência a concepção teórica é de que se a pessoa tiver MCDs fortes ou equilibrados nessa época de sua vida, ela poderá sobrepujar e superar essas vicissitudes e sair mais amadurecida do que era antes de seu afastamento. Essa proposta significa concentrar esforços na identificação de condições de proteção, que aumentam a resistência do indivíduo face aos fatores de riscos e ao desajuste; ao invés de dispensar atenção à tarefa de identificar os fatores de risco.

Dessa forma podemos elaborar uma diagnose do ambiente - onde as condições de riscos estão quase sempre presentes -, não com o foco no Modelo de Risco e sim no Modelo de Resiliência.

De acordo com o nosso conceito de resiliência já exposto, podemos realizar a diagnose do ambiente tendo-se em consideração:

- ✓ Qual é a Integração dos diferentes níveis de ecologia?
- ✓ Qual é o Grau de Conspiração da adversidade - alto ou baixo?
- ✓ Como estão os Modelos de Crenças Determinantes (MCDs)?
- ✓ Qual a condição de resiliência pessoal?

Introdução ao questionário do índice de resiliência “Quest_resiliência versão Ambiente de Trabalho”.²

Por se tratar de um instrumento particular de pesquisa, traremos um panorama de seus propósitos, porém sem um exemplar aqui no texto.

O Quest_resiliência em suas versões é um questionário de auto percepção de crenças relacionadas com a resiliência em contextos do trabalho, da educação, dos relacionamentos, do cotidiano e conjugal.

Em todo as suas possibilidades o questionário possui a finalidade de mapear auto percepção de crenças relacionadas com a resiliência. Sua interpretação possibilita analisar:

- ✓ a promoção da autoconfiança em diferentes épocas da vida
- ✓ a promoção da independência e autonomia individual e grupal
- ✓ a promoção da consciência social
- ✓ a promoção do fortalecimento para as demais etapas da vida
- ✓ a promoção do planejamento e ampliação de perspectivas futuras de vida
- ✓ a promoção da esperança de sucesso mesmo diante das adversidades
- ✓ a promoção de saúde
- ✓ a promoção de capacitação planejada e dirigida a indivíduos ou equipes

Os questionários de resiliência no contexto profissional alinhados ao Conceito de Resiliência

Especificamente no contexto do trabalho o questionário propicia o mapeamento da resiliência e tem seu relatório final organizado de maneira a contribuir na compreensão que um gestor faz da resiliência.

Tais instrumentos auxiliam na compreensão de aspectos vinculados ao comportamento resiliente do profissional.

² O Quest_Resiliência tem seus direitos autorais garantidos pela Sociedade Brasileira de Resiliência (SOBRARE) www.sobrare.com.br.

Avaliação e Interpretação do questionário dirigido ao Conceito de Resiliência

A forma de mapear cada um dos oito estilos de comportamento em resiliência no Quest_resiliência, em particular, é organizada tendo como referência inicial o ponto de equilíbrio nas crenças apresentadas. Neste ponto, ocorre um nítido senso de coerência dos aspectos que garantem uma consistente resiliência para o desempenho do trabalho.

A noção de equilíbrio se contrapõe ao argumento de que há necessidade de tensão no ambiente do trabalho. Há gestores que acreditam que introduzindo tensão à vida promovendo desequilíbrio em si ou nos outros, obtém melhores resultados. No entanto, é preciso ressaltar que o ser humano quando está em estado de equilíbrio apresenta um desempenho de alta produtividade. Qualquer tensão, ainda que pouco acentuada, só prejudicará seu desempenho.

O “Quest_Resiliência” não pretende medir o quanto uma pessoa é derrotada ou vitoriosa, nem avaliar ou interpretar a personalidade do respondente. A proposta é mapear, com rigor científico, a auto percepção de crenças organizadas nos Modelos de Crenças Determinantes (MCDs). Esses estão distribuídos entre estilos de comportamentos que estruturaram o modo como as pessoas enfrentam os problemas, as adversidades que colocam em risco a sua sobrevivência nos diferentes contextos em que haja uma atividade que apresenta um alto estresse.

O pressuposto é que, diante de uma situação de adversidade, os padrões de respostas obtidos indicarão como os modelos de crenças relacionadas ao estresse ameaçador e as agudas situações de adversidades relacionais, ao longo do tempo, se organizaram de forma a construir tendências na forma de estruturar padrões de comportamento.

A mensuração de resiliência, objetiva mapear as crenças determinantes sobre as competências e capacidades que estruturam o desempenho nas atividades essenciais da vida, e ainda contribui na identificação de estilos comportamentais que lidam com as situações adversas que ocorrem no decorrer da vida e que estão relacionadas com a resiliência.

Os resultados de pesquisas realizadas sobre resiliência como inicialmente esboçadas e relatadas em Barbosa (2006) e Bedani (2008), e depois em seus desdobramentos mostram que ela pode ser mapeada por meio da análise de padrões de respostas sobre o modo como uma pessoa acredita que as coisas acontecem em sua vida. Em nosso pressuposto teórico trabalhamos com Modelos de Crenças Determinantes que estruturam os 08 (oito) estilos comportamentais em resiliência. São eles:

- de autocontrole nas situações adversas e de elevado estresse enfrentadas na rotina profissional;
- de análise do que acontece e se apresenta no ambiente onde ocorrem os eventos;
- ✓ da leitura do corpo nos enfrentamentos cotidianos;
- ✓ de empatia nas interações sociais;
- ✓ de otimismo para com a perspectiva profissional;
- ✓ de autoconfiança no desenvolvimento de tarefas e projetos;
- ✓ de conquistar e manter pessoas nos diferentes relacionamentos que a profissão possibilita;
- ✓ de um sentido para a vida.

O relatório do mapeamento é apresentado sob a forma de índices em uma tabela com comentários, traduzindo os MCDs que organizam seu comportamento de superação frente aos problemas e as adversidades. O foco deste relatório pessoal está na descrição e análise dos padrões de respostas associadas ao ambiente de trabalho.

Portanto, temos aqui um instrumento que levanta um mapa das crenças e nada mais. Não se trata de um teste ou inventário de características da personalidade. Porém de um mapeamento da auto percepção dos agrupamentos de crenças vinculadas ao comportamento resiliente.

Quanto aos estilos comportamentais, os mesmos são expressos por meio de tendências no comportamento. Eles podem se manifestar com a tendência de Intolerância, de Passividade ou de Equilíbrio para com a situação adversa enfrentada.

Nas análises o foco está nos estilos de comportamento expressos nos modelos de crenças que dão sustentação a tais estilos comportamentais e a intensidade presente em cada possibilidade.

Quanto ao gestor / pesquisador, ele necessita ter conhecimento profundo da teoria da resiliência para estruturar sua compreensão do instrumento Quest_resiliência (Barbosa, 2010 b), uma vez que o instrumento por si só não fará isso.

Em nossa compreensão, os estilos de se vivenciar resiliência deverão ser entendidos tendo em consideração que os 08 modelos constitutivos de crenças que estruturam a resiliência são independentes uns dos outros. Cada modelo constitutivo de crenças tem características de um estilo específico de comportamento e, por isso mesmo, necessita ser compreendido em separado, tanto nas análises estatísticas quanto na compreensão de sua organização (Barbosa, 2010 c).

Em nosso conceito de resiliência o argumento é de que a teoria da resiliência deve ser apresentada a partir de uma perspectiva psicossomática. E dessa forma procuro garantir que o gestor / pesquisador possa dizer: flexibilizar, superar obstáculos, ser simples e viver feliz; possibilita a arte de ser resiliente.

Aplicação e compreensão do questionário relacionado ao Conceito de Resiliência

A partir da tabela “TABELA DE MODELOS CONSTITUTIVOS COM OS ESCORES NUMÉRICOS” disponibilizada, se elabora uma nova tabela, como a que segue:

Tabela 01

Score apresentado em cada Modelo constitutivo de Resiliência - Classificação das Modalidades de respostas							
Sujeito 04							
Autocontrole	Leitura Corporal	Otimismo p/ a Vida	Análise de Contexto	Empatia	Autoconfiança	Conquistar e Manter Pessoas	Sentido de Vida
-11.00	11.80	1,03	-1.90	0.00	-3.90	-7.84	7,01

Fonte: Sociedade Brasileira de Resiliência (SOBRARE) - CRPJ 3825/J

A partir da tabela “TABELA DE MODELOS CONSTITUTIVOS COM CLASSIFICAÇÃO DAS CATEGORIAS” disponibilizada, elaborase outra tabela, como a que segue:

Tabela 02

Tabela de Modelos de Crenças Constitutivos com as Categorias dos Índices que identificam os Estilos de Resiliência							
Sujeito 04							
Autocontrole	Leitura Corporal	Otimismo p/ Vida	Análise de Contexto	Empatia	Autoconfiança	Conquistar e Manter Pessoas	Sentido de Vida
Fraca	Fraca	Forte	Forte	Excelente	Forte	Moderada	Excelente

Fonte: Sociedade Brasileira de Resiliência (SOBRARE) - CRPJ 3825/J

Detalhe da tabela:

A categoria “Fraca resiliência”, com um índice de 11.80, corresponde a um valor extremado devido a um esquema de crenças que reflete um padrão de alta intolerância no comportamento, representando uma área de vulnerabilidade no que se refere a resiliência nesse fator.

Quando ocorrer a categoria “Moderada resiliência”, no âmbito do comportamento intolerante, ela se refere a um valor resultante de um padrão de moderada intolerância no comportamento, o que implica que o respondente está em uma área intermediária entre os fatores de risco e os fatores de proteção no que se refere a resiliência no fator.

Já com a ocorrência da categoria “Excelente resiliência” denota uma Área de Equilíbrio nas Crenças e excelente resiliência do fator.

Quando ocorrer a categoria “Moderada resiliência” com um índice de -7.84, trata-se de um valor obtido devido a um padrão de moderada passividade na forma como reporta as crenças, o que implica que o respondente está em uma área intermediária entre os fatores de risco e os fatores de proteção no que se refere a resiliência nesse fator.

Quando ocorrer a categoria “Fraca resiliência” como no índice -11,00, denota valor extremado devido a um esquema de crenças que reflete um padrão de alto pessimismo em suas crenças, resultando em uma Área de Vulnerabilidade no que se refere a resiliência nesse fator.

Com esses dados inicia-se a análise tendo em consideração as duas tabelas, o gráfico do Sujeito 04 e as diretrizes teóricas. Iremos construir um texto com os tópicos:

- ✓ Índice de resiliência
- ✓ Categoria
- ✓ Padrão de Comportamento
- ✓ Posicionamento entre os fatores de risco e de proteção
- ✓ Como se dá a regência do padrão de crenças
- ✓ Tendência de flexibilidade e alternativas com o padrão de crenças
- ✓ Representação gráfica
- ✓ Planejamento de ações no fator

Considerando esses tópicos orientadores, podemos elaborar um texto interpretativo dos resultados, como descrito no exemplo abaixo:

Análise dos Resultados:

A interpretação do estilo de comportamento no MCD Autocontrole do Sujeito 04 se refere a um índice de resiliência de -11.00. Esse índice posiciona o sujeito em uma categoria de “Fraca resiliência” no modo como os seus esquemas de crenças determinantes expressam sua dinâmica para com a resiliência.

Essa categoria se refere a um valor resultante de um padrão de “elevada passividade” quanto as habilidades de se organizar sob pressão, o que implica que o respondente está em uma área extrema nos fatores de riscos no que se refere a resiliência no MCD.

Esse padrão de crenças impossibilita o respondente regular suas emoções e favorecer negociações que promovam um ambiente agradável emocionalmente e que facilite os relacionamentos. Também é um padrão que promove os distanciamentos de pessoas e situações, especialmente por acreditar que é incapaz de cultivar pensamentos e sentimentos saudáveis em sua rotina diária, como também empobrece a vivência de relações afetivas, demonstrações de afago e afeto, havendo a tendência de persistir um comportamento depressivo e de melancolia.

Por apresentar uma tendência de agir com base em um esquema de crenças pessimistas, que favorece uma condição de passividade diante dos embates e conflitos da vida, o respondente se posiciona em uma condição de alta vulnerabilidade em seu ambiente.

Sua representação gráfica indica crenças de costumeira baixa no controle do emocional, o que significa comprometer demais o índice de resiliência.

O planejamento de ações nesse MCD deve ter em consideração o urgente propósito de reverter essa tendência do índice, possibilitando, dessa forma, uma dinâmica direcionada para a condição de equilíbrio em suas crenças.

A interpretação do MCD Leitura Corporal do Sujeito 04, que é compreendido como um MCD observado no comportamento do respondente que obteve um índice de resiliência de 11.80. Esse índice posiciona o sujeito em uma categoria de “Fraca resiliência” no modo como organiza os seus esquemas de crenças em relação à leitura que efetua em sua dinâmica corporal.

Essa categoria se refere a um valor resultante de um padrão de desequilíbrio em suas crenças, denotando que os esquemas de crenças apresentados possibilitam uma baixa regulação da intensidade de um impulso nervoso que orienta uma contração ou relaxamento muscular.

Esse padrão de crenças resulta no emprego de uma forte intensidade de energia na musculatura e órgãos relacionados à vivência do estresse, comprometendo por demais sua maneira de lidar com seu corpo.

O índice indica que ao apresentar, na maioria das vezes, uma tendência de agir com base em um modelo de crenças com inflexibilidade e pobre introspecção, favorece um funcionamento e um posicionamento corporal rígido, gerando baixo desempenho nas tarefas e projetos, e alta vulnerabilidade.

A representação gráfica do índice apresenta uma acentuada inclinação para o campo da passividade, que deve ser objeto de criteriosa análise em um planejamento de ações quanto à regência desse domínio de crenças.

No MCD Otimismo para com a Vida o Sujeito 04 obteve um índice de resiliência de 1,03. Esse índice posiciona o sujeito em uma categoria de “Excelente resiliência”, evidenciando o modo como os seus esquemas de crenças concernentes à resiliência organizam sua visão de vida e de mundo. Essa categoria de índice se refere a um valor resultante de um padrão de crenças, quanto ao otimismo em relação à visão de mundo, com equilíbrio em suas convicções sobre as situações mudarem para melhor quando estão envolvidas em adversidades. Do mesmo modo que ocorre uma condição emocional com adequada esperança de um futuro melhor, por acreditar haver recursos internos suficientes para enfrentar e superar as adversidades que possa surgir no amanhã.

Sua representação gráfica indica uma situação que deve orientar um planejamento de ações de resiliência nesse MCD tendo em consideração o propósito de manter o equilíbrio no MCD.

A interpretação do MCD Análise do Ambiente do Sujeito 04 obteve um índice de resiliência de -1.90. Esse índice apresenta um modo de regência das crenças posicionado como “Forte resiliência”, que favorece habilidades de identificar precisamente as causas dos problemas e adversidades no ambiente. O que propicia uma situação de segurança entre os fatores de risco e de proteção, alta flexibilidade emocional e ricas alternativas comportamentais.

Sua representação gráfica indica a possibilidade de uma leve inclinação para o campo das crenças negativistas.

O planejamento de ações de resiliência nesse MCD deve ter em consideração o propósito de buscar o equilíbrio do MCD.

A interpretação do MCD Empatia do Sujeito 04 obteve um índice de resiliência de 0,00. O que representa um padrão de crenças com uma categoria de respostas classificadas como “Excelente resiliência”, resultando em um padrão de equilíbrio em suas crenças que se referem à maneira de emitir e receber mensagens que fortaleçam vínculos afetivos e emocionais.

Esse padrão de crenças possibilita ao respondente manter uma regulação das mensagens que enaltecem a empatia com alta competência e ricas possibilidades de aproximar pessoas, como também de mobilizá-las a responder e imitar tais mensagens. Por apresentar uma tendência de agir com base em um equilibrado esquema de crenças, facilitando o uso flexível dessas crenças, como também uma variedade de alternativas nas tomadas de decisões.

Sua representação gráfica indica uma possibilidade de consistente resiliência.

O planejamento de ações nesse MCD deve ter em consideração o propósito de preservar e dar sustentação ao MCD.

A interpretação do MCD Autoeficácia do Sujeito 04 obteve um índice de resiliência de -3.90, que representa um esquema de crenças com uma categoria de respostas posicionadas como “Forte resiliência”. O que favorece um padrão de crenças adequado quanto ao senso de autoeficácia. Um índice que favorece a clareza na tomada de decisões, a correta interpretação dos fatos, a presença de criatividade e favorecimento de humor diante dos fatores de risco, consequentemente fortalecendo os fatores de proteção.

Por apresentar uma tendência de agir com base em um esquema de crenças com alta flexibilidade, apresenta condições favoráveis aos traços de persistência diante de tarefas e desafios, agressividade equilibrada em face de metas e objetivos, respeito pelo potencial alheio, autonomia em suas ações e comprometimento com os compromissos assumidos.

A representação gráfica do índice apresenta leve tendência de estar havendo a predominância de crenças com certo pessimismo, o que orienta um planejamento de ações nesse MCD tendo em consideração o propósito de melhorar a qualidade das crenças e não só de manter e sustentar o estado atual do MCD.

A interpretação do MCD Conquistar e Manter Pessoas do Sujeito 04 obteve um índice de resiliência de -7,84, representando uma categoria de respostas que se posicionam como “Moderada resiliência”. Essa categoria de respostas representa uma tendência em seu comportamento de alta passividade diante de demandas que a vida impõe. O que situa o esquema de crenças em uma área de moderada vulnerabilidade, devido ao fato organizar as crenças de modo que os fatores de risco estão em detrimento dos fatores de proteção.

Embora possa ser uma pessoa de muitas habilidades e competências técnicas, esse padrão de crenças possibilita o respondente regular suas ações com certa visão pessimista de si mesmo e da vida, o que tende a fragilizar as expressões de afeto e afago, tão exigidas para a formação e fortalecimento das redes de apoio nos relacionamentos.

Sua representação gráfica indica uma possibilidade de vigência das crenças relacionadas ao MCD serem enfraquecidas quanto às capacitações de persistência em tarefas e projetos, de agressividade necessária diante da demanda em conflitos e da autonomia desejada nas tomadas de decisões.

CONCLUSÃO

De acordo com nossa análise é possível constatar que está havendo um alto comprometimento entre os MCDs Autocontrole e Leitura Corporal. Enquanto o conjunto dos esquemas de crenças determinantes relacionadas ao MCD Autocontrole está sendo regido por crenças com características de passividade e pessimismo, o MCD Leitura Corporal se organiza por crenças que expressam ansiedade e favorece a rigidez muscular. Os MCDs expressam uma dubiedade que promove uma condição de antagonismo entre os mesmos, o que deve resultar em indecisão e/ou contradição nas tomadas de decisões.

O MCD Otimismo para a Vida trás uma condição de equilíbrio entre as crenças que estruturam esse MCD. Esse MCD contribui para que o desequilíbrio apresentado nos modelos Autocontrole e Leitura Corporal sejam vividos com condições mais favoráveis.

Já os fatores Análise do Contexto e Autoconfiança se encontram estabilizados em uma condição favorável à vivência de uma forte resiliência, embora haja a presença de leve tendência para que as crenças sejam expressas a partir de uma perspectiva de pessimismo. Esses dois modelos são corroborados com o MCD Empatia que apresentou uma excelente condição de resiliência.

No entanto, o MCD Conquistar e Manter Pessoas trás a complexidade existente entre os oito estilos comportamentais, ele explicita a condição de moderada capacidade de trazer novas pessoas para a rede de relacionamentos, bem como de manter os relacionamentos existentes.

Conclui-se que os índices do MCD Autocontrole nessa condição de antagonismo, elevam o MCD Otimismo para a Vida no sentido de enfatizar suas convicções na busca de dar conta da rigidez vivenciada no MCD Leitura Corporal. O que pode agravar as condições de risco no que concerne a saúde dos órgãos

diretamente relacionados a vivência do estresse, como o estômago, o coração, a pele, por exemplo.

O outro MCD que está com índice de excelente se soma na força para equilibrar a dinâmica comportamental da pessoa e sustentar uma condição de melhor resiliência no que concerne às suas crenças relacionadas ao seu ambiente profissional.

Uma análise dos dados sociodemográficos, contidos na primeira parte do Quest_resiliência, poderá corroborar a compreensão dos índices, como também subsidiar um plano de intervenção junto ao sujeito.

CITAÇÕES UTILIZADAS NO TEXTO

- BARBOSA, G. Índices de resiliência: análise em professores do Ensino Fundamental. In *Proceedings of the 1.º Congresso Internacional de Pedagogia Social*, 2006, São Paulo (SP) [online]. 2006 [cited 16 January 2008]. Available from: http://www.proceedings.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=MSC000000092006000100014&lng=en&nrm=iso&tlng=pt
- BARBOSA, G. Resiliência em professores do ensino fundamental de 5ª a 8ª série: Validação e aplicação do “questionário do índice de resiliência: adultos - R - S / Barbosa”. Tese de doutorado – Núcleo de Estudos Pós-graduados em Psicologia Clínica da PUC-SP. 2006.
http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/DetalheObraForm.do?select_action=&coobra=29754 ou
<http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/ResultadoPesquisaObraForm.do>
- BARBOSA, G. Roteiro dos Índices de Resiliência – Completo – 2011.
[http://www.clubedeautores.com.br/book/41774--Roteiro dos Indices de Resiliencia](http://www.clubedeautores.com.br/book/41774--Roteiro%20dos%20Indices%20de%20Resiliencia)
- BARBOSA, G. Roteiro dos índices de resiliência: um exemplo de análise comentada do quest_resiliência. (2010 a).
<http://br.monografias.com/trabalhos-pdf/roteiro-indices-resiliencia-analise/roteiro-indices-resiliencia-analise.shtml>
- BARBOSA, G. Aspectos do estilo de vida favorável à resiliência. (2010 b).
<http://saude.ig.com.br/bemestar/saudealternativa/resiliencia+aprenda+a+dar+a+volta+por+cima/n1237980804847.html>
- BARBOSA, G. 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 c.
<http://abradic.com/abradic/>
- BEDANI, E. Resiliência em Gestão de Pessoas: Um estudo a partir da aplicação do “Questionário do índice de resiliência: Adultos” em gestores de uma organização de grande porte”. – Dissertação de Mestrado UMESp - 2008
http://ibict.metodista.br/tedeSimplificado/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=1079
- CYRULNIK B. *Les Nourritures affectives*. Paris: Odile Jacob; 2000.
- CYRULNIK B. *Les Vilains petits canards*. Paris: Odile Jacob; 2001.
- FLACH F. *Resiliência: A arte de ser flexível*. Traduzido por Wladir D. São Paulo: Saraiva; 1991.
- FREEMAN, A. e DATTILIO, F. *Compreendendo a Terapia Cognitiva*. Editorial Psy. 1998.
- RICHARDSON G. E. The metatheory of resilience and resiliency. *J Clin Psychol*. 2002;58(3):307-321.
- SARMA, K. *Mental Resilience: The power of clarity*. California (USA): New World Library. 2008.
- SILIGMAN, M. E. P. *Felicidade Autêntica: usando a nova psicologia positiva para a*

realização permanente. São Paulo: Objetiva. 2004.

- SLAP G. B. Conceitos atuais, aplicações práticas e resiliência no novo milênio. *Adolescência Latinoamericana*. 2001;2(3):173-176.