

O SER RESILIENTE: NOTAS PARA O MÉDICO E A MEDICINA
 THE RESILIENT BEING: MEMOS FOR THE DOCTOR AND FOR THE MEDICINE

Daniilo de Assis Pereira¹, José Roberto Pretel Pereira Job²

“Sua lição de dor que se faz beleza.”

Alfredo Bosi

A literatura salienta na resiliência a capacidade para o enfrentamento, para o fortalecimento ou para encarar a adversidade. Em princípio e, principalmente, em virtude da transposição desse conceito da física para a psicologia, a definição do termo esteve relacionada à ideia de “invulnerabilidade”. Atualmente os sentidos da resiliência têm a ver também com o processo dinâmico de reconstrução do si - mesmo, sob o aspecto potencial.¹

Para Jung, as adversidades são mobilizadoras de *símbolos*,¹ que integrados ao ego, determinam crescimento ou sombra.¹¹ Nesta abordagem ele descreve o potencial curativo do Self¹¹ como sendo atualizado pelos arquétipos de *Herói*¹¹ e *Criança Divina*.¹¹ É necessário tanto a força de herói para enfrentar, quanto o vínculo com a vida, trazido pela criança.²

A medicina nos proporciona uma grande proximidade com a vida, a dor, o sofrimento humano, o morrer e a morte. Resiliência, nesta prática, será a habilidade de administrar e processar experiências, aprendendo com elas. O *ethos* da resiliência propõe retomar a forma de agir para encontrar como havemos de viver uma vida resiliente, sob a premissa de despertar ou inspirar a saúde e felicidade em si e no outro.³

Conhecer o conceito de resiliência e os seus padrões de edificação em pacientes deveria fazer parte de tal itinerário clínico terapêutico. Sobre isto Job⁴ descreveu quatro padrões de resiliência: o constitucional – que se caracteriza pelo que a pessoa tem biologicamente à disposição - isso é seu genótipo e fenótipo; o relacional – que reúne os papéis sociais que influenciam a linguagem e o modo de se relacionar; o situacional – que apresenta as características que se manifestam espontânea e criativamente nas diversas situações; por fim o padrão de crenças pessoais – sejam elas ideológicas, filosóficas ou religiosas.

Na experiência resiliente aponta-se a ressignificação do problema, o que facilita a construção, reconstrução e o enfrentamento do estresse.^{11, 5-7} Muito claro, desta forma, a importância do estudo e da compreensão da resiliência para o médico em sua prática.

Para Cyrulnick⁸ entender resiliência relativiza o conceito de fatalidade à medida que se percebe a capacidade de superação. Hoje se investiga a respeito das construções neuronais em função das relações interpessoais – objetivo da epigenética.

A epigenética revolucionou a visão evolutiva dos seres, integrando a linguagem, o comportamento, além da transmissão puramente ligada aos genes. Vem daí – na atualidade - um pensar filosófico que legitime essa “neurobiologia da racionalidade”;⁹ essa paisagem onde os sentimentos exercem influência sobre a razão, num constante enredo em que ambos os sistemas cerebrais são responsáveis por mudança da fisiologia, histologia e anatomia. No âmbito da Medicina, agravar o adoecer ou favorecer a cura, condições derivadas das alterações plásticas, fenotípicas.

Henri Bergson, filósofo francês, criou a expressão *élan vital* para designar um impulso original de criação de

onde provém a vida e que, no desenrolar do processo evolutivo, inventa formas de complexidade crescente até chegar, no animal, ao instinto e, no homem, à intuição, que é o próprio instinto tomando consciência de si mesmo e de seu devir criador.⁸ Daí a importância desse conceito, pois contorna o homem como um ser que tem criatividade e, além disso, pela intuição respeitada e traduzida em consciência; traduz a possibilidade de cura pelo efeito placebo e pela fé.

Espontaneidade, criatividade, impulso vital e, por conseguinte, a capacidade de intuir (intuir também o outro e o mundo), revelam a hipótese de transformar o homem em “pura vitalidade”, apesar da temporalidade.⁸

Médicos nem sempre consideram os contextos ambiental, cultural e social como coparticipantes no desenvolvimento das redes de circuitos do cérebro como potencialmente especificados pelo genoma. Com a falsa sensação de controle conferida pelo conhecimento proporcionado pela visão da Medicina, para si, individualmente, e para os outros, dificilmente busca ou aceita apoio quando vive situações adversas, o que aliado às questões comuns a população em geral, como estresse, educação dos filhos, cuidado com a família, casamento, construção e manutenção de uma carreira podem seguir o caminho descrito por Jung,² como sombra.

Sabemos que nos Estados Unidos, de 300 a 400 médicos cometem suicídio a cada ano.¹⁰ A depressão como paradigma da perda do conceito de corporeidade não pode passar despercebida. O médico doente deve saber pedir ajuda, e deve ter condições de encontrar tal ajuda.

A depressão, a piora da qualidade de vida e mesmo, na doença, a necessidade de reconhecer o sofrimento extra somático impõem a necessidade de auxílio. Conhecendo o conceito de resiliência e suas dimensões, conseguiria, pois, apoio para intervenções culturais, sociais e intelectuais, como estratégia para reduzir o sofrimento e favorecer o oposto, o bem-estar e o prazer.¹¹

Em confronto, médicos resilientes são mais eficientes, cometem menos erros, trabalham de forma mais harmoniosa com outros profissionais de saúde e são melhores professores e mentores, são mais felizes com a profissão. Por estarem mais focados na *prevenção de doenças e na promoção da saúde*, são modelo de comportamento saudável e ajudam pacientes e comunidades a desenvolverem as próprias resiliências.

O ato de cuidar é mais fácil de ser transmitido em grupos que individualmente. Cultivar um bom estilo de vida, alimentar-se de forma saudável, construir uma cultura de bem-estar físico dentro de grupos médicos, aprimorar habilidades de resiliência podem ser políticas dentro de instituições como universidades e hospitais para influenciar a cultura da qualidade de vida de internos e médicos.

Para Michael Myers, pesquisador canadense, adotar a resiliência é fundamental no combate ao estresse da profissão.

Rev. Fac. Ciênc. Méd. Sorocaba, v. 15, n. 3, p. 87 - 88, 2013

1. Acadêmico do curso de Medicina - FCMS/PUC-SP

2. Professor do Depto. de Medicina - FCMS/PUC-SP

Recebido em 1/2/2013. Aceito para publicação em 2/8/2013.

Contato: daniloassis@live.com

“Na Medicina, somos curadores feridos. O que nos atrai para a profissão também pode provocar a nossa destruição e colocar-nos em risco, sobretudo, de doenças mentais”.¹²

Neste milênio sabe-se que as exclusões vão se agravar. O ser humano magoado viverá uma versão aprofundada de seus infortúnios. Maior será a solicitação a médicos com queixas relacionadas à pobreza, desespero, violência, uso de drogas, sobrecargas físicas e psíquicas. Um novo paradigma científico - que para ser criativo transgridirá o atual - deverá incluir as dimensões psíquica, cultural, social, ambiental, espiritual e, por assim dizer, ampliar o campo de atuação e de pesquisas para alívio do sofrimento e de novas maneiras de enfrentá-lo. A maneira de encerrar a Medicina fará toda a diferença.

A Terra vive e se o *élan vital* existe, esse dom serve para manter mutuamente a vida que se metamorfoseia e se constrói e reconstrói resilientemente. A vida é demasiada rica para reduzir-se a um único discurso.

REFERÊNCIAS

1. Araújo CA. A resiliência. In: Spinelli MR, organizador. Introdução à psicossomática. São Paulo: Atheneu; 2010.
 2. Jung CG. Os arquétipos e o inconsciente coletivo. OC IX/1. Petrópolis: Vozes; 2002.
 3. Job JRPP. Resiliência e ética. Um ethos para a resiliência. In: Resiliência: teorias e práticas de pesquisa em psicologia. São Paulo: Ithaca; 2011.
 4. Job JRPP. A escritura da resiliência. Testemunhas do holocausto e a Memória da vida [tese]. São Paulo: PUC-SP; 2000.
 5. Selye H. A syndrome produced by diverse noxious agents. Nature. 1936;138:32.
 6. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill; 1956.
 7. Selye H. The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. J Clin Endocrinol. 1946;6:117-230.
 8. Cyrumilk B. How your inner strength can set you free from the past. London: Penguin; 2009.
 9. Damásio AR. O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo: Companhia das Letras; 1996.
 10. Japiassú H, Marcondes D. Dicionário básico de Filosofia. 5ª ed. Rio de Janeiro: Zahar; 2008.
 11. Jablonka E, Lamb MJ. Evolução em quatro dimensões: DNA, comportamento e a história da vida. São Paulo: Companhia das Letras; 2010.
 12. The physician as patient: a clinical handbook for mental health professionals. Am J Psychiatr. 2008;165:1054-5.
- I. Um símbolo sempre pressupõe que a expressão escolhida seja a melhor descrição ou formulação possível de um fato relativamente desconhecido, que, não obstante, se sabe existir ou se postula como existente.
 - II. A coisa que uma pessoa não tem desejo de ser, lado negativo da personalidade, a soma de todas as qualidades desagradáveis que o indivíduo quer esconder, o lado inferior, sem valor, e primitivo da natureza do homem, a “outra pessoa” em um indivíduo, seu próprio lado obscuro.
 - III. Uma imagem arquetípica do potencial mais pleno do homem e a unidade da personalidade como um todo. O Self, como um princípio unificador dentro da psique humana, ocupa a posição central de autoridade com relação à vida psicológica e, portanto, do destino do indivíduo.
 - IV. Um motivo mitológico que corresponde ao Self inconsciente do homem; de acordo com Jung, um ser quase humano que simboliza as ideias, formas e forças que moldam ou dominam a alma.
 - V. Em todo adulto espere uma criança - uma criança eterna, algo que está sempre vindo a ser, que nunca está completo, e que solicita atenção e educação incessantes. Essa é a parte da personalidade humana que quer desenvolver-se e tornar-se completa
 - VI. Hans Selye descreveu a Síndrome Geral de Adaptação, na qual o organismo frente a qualquer reação real ou vivenciada como sendo perigosa, reage através de mecanismos neuro-humorais com uma série de manifestações gerais que são essencialmente semelhantes, independente de qual seja a causa e que tem por finalidade a adaptação a tal condição (chamada de estressora, sendo que tal adaptação pode causar enfermidade). Há três momentos: Reação de alarme, Fase de Resistência e Fase de Exaustão, onde o sistema psiconeuroendócrinoimunológico se exaure e ocorrem as diferentes doenças.