

# A relevância da espiritualidade no processo de resiliência

*Maria Cecília Menegatti Chequini\**

## Resumo

*Os temas espiritualidade e resiliência ocupam, na atualidade, posições de destaque entre os tópicos de interesse das ciências físicas e sociais, principalmente na área da saúde. Nas ciências humanas, resiliência refere-se ao processo através do qual o ser humano é capaz não apenas de superar e se recuperar dos efeitos danosos das adversidades, mas também de se transformar e ser fortalecido por essas experiências. Já o termo espiritualidade tem sido tomado pela maioria dos teóricos do assunto para designar a experiência humana que traz sentido e significado para a existência, a busca do divino, do sagrado, que implica o entendimento ou o sentido de conexão com um propósito supremo, não material, ou seja, o reconhecimento do poder de algo Absoluto, além-ego, que nos remete a uma sensação de plenitude e comunhão com o universo e não somente a adoção de um sistema específico de crença ou prática religiosa. O objetivo do artigo é relatar os conhecimentos de vários estudiosos que estabelecem relações entre os dois fenômenos, apontando a espiritualidade como fator decisivo no processo de resiliência e fundamental no desenvolvimento de métodos para a sua promoção.*

**Palavras:** resiliência; enfrentamento; adversidade; espiritualidade; religiosidade.

## Abstract

*Nowadays, Spirituality and Resilience are outstanding themes among the issues relevant to physical and social sciences, mainly in the area of health. In human science, 'resilience' is the process through which a human being*

---

\* Psicóloga clínica, especialista em psicologia analítica e mestranda, sob orientação da Professora Dra. Ceres Alves de Araújo, na área de Psicologia Clínica, do núcleo de Psicossomática e Psicologia Hospitalar da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. O artigo teórico foi elaborado a partir da dissertação de mestrado intitulada: "A correlação entre resiliência e espiritualidade em pacientes oncológicos". E-mail: mceciliamc@uol.com.br.

can, both, recover from the damaging effects of adversity as well as be self-transformed and become stronger by such experiences. Now, the majority of theoreticians on the subject have used the term 'spirituality' to designate the human experience that brings meaning to existence, to the search of the divine, the sacred. It implies the understanding or connexion with a higher non-material purpose. In other words, the recognition of something with Absolute power, beyond the ego, that leads to a sensation of plenitude and communion with the Universe, and not just to the adoption of a specific system of belief or religious practice. The aim of the article is to narrate the knowledge of various scholars who established a relationship between both phenomena, pointing at spirituality as the critical factor in the process leading to resilience and as fundamental in the development of methods for its promotion.

**Keywords:** resilience; strengthening; adversity; spirituality; religiousness.

*Na postura resiliente frente ao mundo e frente a si mesmo é preciso que se tenha um espírito que acredite, uma mente que imagine e um corpo que viva a ação criativa. É importante também que se tenha um psicopompo que dê suporte e guia para o desenvolvimento e, se possível um mito para viver.*

Araújo

## INTRODUÇÃO

Resiliência não é caráter que se encontre ou se exclua, *a priori*, na pessoa. Tampouco revela-se atributo fixo, imutável e perene. Ao contrário, ela revela-se uma potencialidade no desenvolvimento do indivíduo. É mutável, podendo mostrar-se mais efetiva ou menos presente em dadas circunstâncias ou situações.

Atualmente, entende-se resiliência como o processo através do qual o ser humano, o grupo ou a comunidade, enfrenta e supera as situações de adversidades, resultando não apenas na sua adaptação ao meio, mas, necessariamente, em seu desenvolvimento e de toda a sociedade a que pertence. Totalmente permeado pela ética, é um processo no qual a consciência do outro é fundamental para que ocorra, no qual as transformações resultam no bem-estar, não somente em nível individual, mas coletivo. Trata-se de

um fenômeno que transcende o ego, na medida em que tem, além de suas bases e raízes, o objetivo final nas inter-relações humanas, sempre implicando, ainda que indiretamente, a participação de toda a sociedade.

Embora seja um tema bastante atual e que abrigue uma série de polêmicas e controvérsias, existem pontos em que algumas considerações caminham praticamente unânimes entre os teóricos do assunto. Trata-se dos vários fatores que interatuam para que haja resiliência, os chamados riscos, entendidos como as circunstâncias que representam as situações adversas; os fatores protetores, que são os elementos capazes de transformar os riscos no sentido de repará-los ou até mesmo preveni-los e os fatores de resiliência, que são aqueles que enfrentam os riscos. Essa complexa dinâmica considera o indivíduo em várias dimensões, quais sejam, a afetiva, a social e a cultural.

Nesse sentido, são inúmeros os estudos demonstrando que dentre os vários fatores que compõem o processo resiliente, a espiritualidade se destaca como um mediador capaz de dotar o indivíduo de recursos importantes para a superação de adversidades.

A espiritualidade é entendida pela maioria dos estudiosos como característica intrínseca do ser humano, que busca sentido e significado para a existência e considera fatores como o nível de conhecimento pessoal, o reconhecimento de uma verdade universal ou de um poder superior capaz de nos remeter a uma sensação de plenitude e bem-estar com o mundo, de unidade com o cosmos e com a natureza. Como tal, a espiritualidade tem sido apontada como a pedra angular da resiliência, capaz de promovê-la e mediá-la.

Este artigo tem, ao mesmo tempo, o objetivo de discorrer acerca da construção do conceito de resiliência e demonstrar, através da perspectiva de vários autores, a existência de aspectos fundamentais desse processo que estão relacionados diretamente ao fenômeno da espiritualidade, ou seja, pretende explorar teoricamente o predomínio da espiritualidade na resiliência, buscando identificar e refletir sua natureza e papel nesse processo. Apresenta-se a espiritualidade como um fator do processo resiliente, enfatizando sua importância nas políticas de desenvolvimento de formas de promoção de resiliência.

## A RESILIÊNCIA EM VÁRIOS AUTORES

Resiliência é termo tomado de empréstimo à Física e, nesse campo, significa a propriedade particular de alguns corpos retomarem sua forma original após a absorção de energia deformadora. Traz em si a idéia de ir além, de superar, de transpor obstáculos. O fenômeno chamou a atenção dos estudiosos das ciências humanas na década de 70 do século passado, no momento em que começaram a questionar o porquê de algumas crianças, colocadas sob condição de extrema adversidade, não confirmarem as predições de seus observadores e conseguirem, de uma maneira então não explicada, alcançar um desenvolvimento sadio e dentro de padrões de normalidade (Araújo, 2009; Yunes, 2001; Melillo e Ojeda, 2005; Rutter, 1993, 1999 e 2007; Luthar; Cicchetti e Becker, 2000; Grotberg, 2005; Infante, 2005; Masten, 2001).

As primeiras associações do fenômeno da resiliência fizeram-se em termos de invencibilidade e invulnerabilidade (Yunes e Szymanski, 2002), como que buscando respostas para o surgimento de um ser sobre-humano, imune às vicissitudes e adversidades da vida. Segundo Souza e Cervený (2006, p. 119), os estudos pioneiros sobre resiliência estavam ligados às teorias da psicopatologia, estresse e desenvolvimento, sendo então definida como “um conjunto de traços de personalidade e capacidades” individuais.

No entanto, logo esses parâmetros foram superados; mudou-se o foco das investigações e a pergunta deixou de ser o indivíduo, passando a questão principal àquela que investiga as interações da pessoa com o meio e suas formas de superação ou adaptação da adversidade dentro de um panorama ambiental.

Os estudos mais atuais vêem a resiliência como um processo dinâmico de vários fatores que atuam entre si. Entende-se a resiliência como um processo, no qual se alinham diversos componentes e circunstâncias, não só próprios e individuais de cada pessoa, mas também aqueles coletivos, decorrentes do ambiente sociocultural e ecológico em que está inserido o

indivíduo. Essa complexa interação é que trilha o caminho para o estudo do constructo (Araújo, 2006; Masten, 2001; Waller, 2001; Melillo e Ojeda, 2005; Rutter, 1999) .

O tema abrange várias linhas de pesquisas de diversas abordagens que, além de gerar muitas controvérsias, algumas vezes resultam em políticas de atuação diferentes. Uma delas, bastante referida na atualidade, segundo relato de Luthar e Brown (2007), é a busca por influências genéticas ou a predominância de fatores biológicos na investigação do fenômeno da resiliência. Alertam-nos Luthar; Sawyer e Brown (2006, p. 110) que, embora sejam campos de investigação que exerçam certo fascínio entre os pesquisadores e, ao mesmo tempo, prestem enorme contribuição para a ampliação do conhecimento sobre o desenvolvimento humano, é preciso ter em conta “nossa limitação em mudar tais fatores”, além de representar um deslocamento dos “limitados recursos” para as investigações genéticas e biológicas, em prejuízo das políticas de promoção da resiliência.

Segundo Yunes (2006), outros estudos atuais sobre resiliência partem de uma nova epistemologia da psicologia, a chamada psicologia positiva, em contraposição à vertente ortodoxa, tradicional da psicologia, estudada com base nas manifestações psicopatológicas. A nova abordagem dá ênfase aos aspectos positivos do universo psíquico, tais como felicidade, otimismo, altruísmo, esperança, alegria, tidos como salutogênicos, em face dos correspondentes de depressão, ansiedade, angústia e agressividade.

De acordo com Araújo (2006, p. 92), a resiliência tem suas raízes no desenvolvimento humano e “uma auto-estima valorizada pode ser considerada a base para que o processo de resiliência se instale”; explica que é adquirida e se desenvolve “na inter-relação com os outros significativos” ao longo da vida do indivíduo. Afirma que “resiliência é um potencial humano, presente nos seres humanos em todas as culturas e em todos os tempos, é parte de um processo evolutivo e pode ser promovida desde o nascimento” (ibid, p. 86). Segundo a autora, têm surgido na última década muitos trabalhos que dão importância à competência social como facilitador ou promotor de um desenvolvimento adequado, lembrando que a condição adversa, ou adversidade, está relacionada a “uma relação entre o indivíduo e o ambiente, que ameaça a satisfação das necessidades básicas e às

competências para desenvolver papéis sociais e de valor”. Assim, a autora relaciona o bem-estar e o crescimento como decorrência “de um processo de desenvolvimento onde existiu um entendimento e um atendimento às necessidades básicas de nutrição, proteção, segurança, valorização e amor” ao longo da vida do indivíduo, possibilitando o aproveitamento dos recursos do ambientais, “para treinar as competências necessárias em cada fase da vida” (ibid., p.88). Também para Mellilo, Estamatti e Cuestas (2005), o apoio de um adulto significativo ou o amor recebido de seu entorno está na base para o sucesso do desenvolvimento humano e na base do comportamento resiliente; ainda, segundo Rutter (2007), pesquisas recentes mostram que as boas relações interpessoais foram significativamente associadas à resiliência.

Segundo Araújo (2006, p. 85), resiliência é definida como “uma capacidade universal, que permite à pessoa, grupo ou comunidade prevenir, minimizar ou superar os efeitos danosos da adversidade”. Partindo deste conceito (ibid., p. 89), explica que o indivíduo, o grupo ou a sociedade, ao enfrentarem a adversidade pode, como parte desse processo, retornar ao estado natural de seu desenvolvimento, “apesar da adversidade vivida, ou pode promover crescimento para além do presente nível de funcionamento”, ou seja, “resiliência é mais que sobrevivência, pois significa ganhos”, implica transformação e fortalecimento através do “enfrentamento ativo e efetivo dos eventos estressantes e cumulativos”. Embora esteja ligada à capacidade de confronto, vai além, é mais do que uma resposta, “implica em uma capacidade de adaptação flexível e competente sob circunstâncias ameaçadoras, destruidoras e desfavoráveis”.

Nesse mesmo sentido, Cyrulnik (2001, p. 129) afirma que a “a metáfora da tecelagem da resiliência permite dar uma imagem do processo da reconstrução de si. [...] há uma pressão para a metamorfose”. Constitui um processo, uma dinâmica que inclui os contextos afetivo, social e cultural do sujeito. “A resiliência é a arte de navegar nas torrentes” (ibid., p. 225).

Além desses aspectos, os estudos e trabalhos de investigação sobre resiliência envolvem vários outros conceitos que precisam ser esclarecidos e bem delineados, a fim de que as investigações na área possam ganhar

ainda mais consistência e credibilidade; conceitos como risco, adversidade, vulnerabilidade, estresse, enfrentamento, proteção, competência e outros (Araújo, 2006; Tavares, 2002; Yunes e Szymanski, 2002).

A idéia de risco é originária do latim “*alea*”, que significa sorte, perigo, azar, incerteza da fortuna (Diniz, 1996, p. 76). Traduz aquele fator que pode acarretar um dano ou prejuízo à pessoa. De acordo com Rutter (1987, p. 317), no plano psicológico, risco deixa de ser uma concepção fixa, imutável e constante e passa a ser entendido como “mecanismos de risco”, e não apenas como “fatores de risco”, podendo um mesmo evento mostrar-se risco numa determinada situação e proteção em outra. O risco deve ser sempre abordado em termos de “processo de risco” e não como uma variável isolada; está sempre relacionado às adversidades da vida, mas sua proporção é extremamente mutável de um indivíduo para outro ou de um grupo para outro; pode, também, variar em diferentes períodos do desenvolvimento e em função de inúmeras outras circunstâncias que devem ser consideradas quando o risco é delimitado. De acordo com Luthar; Cicchetti e Becker, (2000), quando tratamos de resiliência, devemos nos referir aos riscos significativos, ou seja, devemos nos referir aos riscos significativos, ou seja, devemos considerar o significado do evento adverso na perspectiva do indivíduo.

Yunes e Szymanski (2002) esclarecem que o conceito de risco muitas vezes é confundido com vulnerabilidade que, no contexto dos estudos da resiliência, é usado para definir as suscetibilidades psicológicas de cada indivíduo ante as adversidades ou situações estressoras; seriam as predisposições individuais a respostas negativas que não são definidas apenas por um componente genético, mas pela interação deste com outros fatores, como o ambiente e a presença ou não de suporte social.

Nas sociedades do século XXI, o risco não está mais restrito às suas manifestações mais conhecidas, como a doença, a pobreza, a falta de recursos, a desintegração familiar, as crises sociais, etc. Segundo Araújo (2006), são muitos os riscos psicossociais aos quais todos estamos sujeitos. A autora aponta o estresse como um fenômeno inevitável na condição do homem moderno, que vive em uma sociedade sob o reinado do urgente, caracterizada pela agitação, pela voracidade, onde a velocidade pode repre-

sentar grande adversidade para o homem, que já não reclama mais da falta de dinheiro mas sim da falta de tempo. Para Vanistendael (2007, 227), “à parte as situações extremas há também uma resiliência muito presente na vida cotidiana da grande maioria das pessoas, mas menos espetacular e, portanto, menos visível, menos documentada”.

As situações adversas, principalmente na vida das grandes metrópoles são, agora, muito mais complexas e sutis, representadas pela sociedade do espetáculo, neo-narcisista, das imagens, das sensações, onde o indivíduo corre o risco de estar sempre na condição de espectador. Na sociedade hipermoderna, os afetos foram substituídos pela satisfação do consumo, da aquisição, do lazer e do conforto. Vive-se a era do hiperconsumo e conseqüentemente, da felicidade paradoxal: “as solicitações hedonísticas são onipresentes: as inquietudes, as decepções, as inseguranças sociais e pessoais aumentam” (Lipovetsky, 2007, p. 17).

A sociedade atual vive a mecanização das relações sociais, em que se valorizam as relações que agregam algum tipo de influência social ou política, quais sejam, aquelas que representam um viés utilitarista; e, como conseqüência, assistimos ao enfraquecimento e à superficialidade dos afetos, à ausência de envolvimento emocional que, então, são substituídos por uma falsa sensibilidade que se resume à contemplação do outro, sem qualquer envolvimento mais profundo (Galende, 2008).

Assim, a corrupção e a violência passam a reger não apenas a maioria das relações humanas, mas também as relações do homem com seu meio, com seu planeta, hoje agredido e abalado pelos apelos desenvolvimentistas. Temos então os desastres naturais decorrentes da mudança climática, os efeitos ainda não completamente apreendidos do aquecimento global, sem contar a exposição direta do homem a altos níveis de radiações e a intoxicação por produtos químicos, elementos importantes na determinação de doenças crônicas, que também caracterizam sérias adversidades para o homem moderno.

Grandes riscos são representados pela ampliação dos conflitos étnicos e raciais, expressos nas sociedades desiguais, nas guerras e ataques terroristas, hoje disseminados na maior parte do planeta. Vale mencionar que o fato de que o mal terrorista possa estar acobertado dentro da sua própria



sociedade levou os norte-americanos a desenvolverem uma nova forma de ansiedade, cujo foco é, exatamente, a ameaça que passou a fazer parte do cotidiano dos Estados Unidos (Spiegel, 2005). Essa nova adversidade, contudo, fez com que fosse amplamente difundido o termo resiliência, que passou a ser empregado com frequência na mídia e nos discursos governamentais, ganhando um “panorama mais proeminente desde os ataques terroristas de 11 de setembro de 2001” (Brooks e Goldstein, 2004, p. 12).

São, portanto, inúmeros os riscos e as adversidades com as quais necessariamente nos confrontamos. Daí a importância de se investigarem os mecanismos, hoje cada vez mais complexos, de adaptação do homem ao seu meio, a relevância dos estudos sobre a resiliência, que, nas palavras de Tavares (2002, p. 63), “urge passar à ação”, assumindo a idéia de que é prioridade, na formação do novo cidadão, o desenvolvimento de programas capazes de formar pessoas e organizações mais resilientes. Alertando-nos que isso é “um imperativo social e comunitário, não só em nível local, mas também regional e global, planetário”.

Tudo isso faz com que seja necessário mais que uma conduta ou proceder resiliente, mas que se desenvolva “uma mentalidade resiliente” que conduza a um “estilo de vida resiliente” (Brooks e Goldstein, 2004, p. 310).

Associado à idéia do risco encontramos o seu contrapeso, ou seja, o fator de proteção, também conhecido por mediador ou “*buffer*” que, de acordo com Rutter (1985, p. 600), seriam as circunstâncias ou influências “que modificam, melhoram ou alteram” os prejuízos, efetivos ou potenciais, dos fatores de risco ou de inadaptação, servindo ora como reparadores, ora como eficazes medidas preventivas e promotoras do desenvolvimento de comportamentos resilientes.

Werner e Smith (1989) dividem os fatores de proteção em três categorias, ou grupos, que atuam na mediação dos fatores estressores e no seu impacto na vida do indivíduo. São aqueles atributos pessoais ou constitucionais do indivíduo, como inteligência, competência e sociabilidade; seus laços afetivos dentro de uma órbita familiar funcionando como suporte emocional e, finalmente, os chamados sistemas de suporte social, assim

entendidos aqueles círculos habitados pela pessoa, como igrejas, escolas, entidades de apoio, que complementam ou suprem eventuais carências, dando-lhe um sentido de crença para a vida.

Segundo Grotberg (2005, p. 17), a resiliência é “a capacidade humana para enfrentar, vencer e ser fortalecido ou transformado por experiências de adversidade”. Afirma a autora que a conduta resiliente é resultado da interação de diversos fatores, denominados “*fatores resilientes*”, que são de três ordens: a) “*eu tenho*”: como fatores externos ou de apoio, indicados na forma dos recursos que a pessoa tem ao seu alcance. São figuras do entorno, em quem a pessoa confia e quer incondicionalmente que lhe coloquem limites e a ensinem a evitar perigos, que lhe sirvam de modelo, que estimulem sua independência, que a ajudem em situação de doença, perigo e outras necessidades; b) “*eu sou/estou*”: representando fatores internos ou intrapsíquicos da pessoa que remetem ao sentimento de ser apreciada por outros, demonstrando seus afetos numa relação de respeito por si e pelo outro, dispondo-se a assumir seus atos, numa atitude otimista diante da vida e, finalmente; c) “*eu posso*”: como a capacidade de solução de conflitos, descoberta ou aquisição de habilidades para lidar com a adversidade. Estimulam o indivíduo a falar sobre coisas que o assustam e inquietam, procurar a maneira certa de lidar com o problema, saber controlar-se diante do erro e do perigo, procurar o momento e a pessoa certa para conversar quando necessário (Grotberg, 2003, pp. 3 e 4).

Assim como Grotberg (2005 e 2003), outros autores, como Reivich e Shatté (2002); Flach (1991); Job (2000); Polk (1997), apresentam algumas outras categorias de características como indicativos de fatores de resiliência que atuam nas situações de adversidade e, quando presentes, costumam resultar em comportamentos resilientes.

Dentre estes vários fatores, um muito citado é o humor que, segundo Frankl (2008), Mellilo (2008), Araújo (2006), Job (2000) e muitos outros, tem importância considerável no processo resiliente. Também Galende (2008) apresenta o humor como contraponto das situações estressantes e mostra que os seus comprovados efeitos fisiológicos, favoráveis à saúde, dão a ele um merecido lugar como elemento subjetivo de resistência à adversidade.

Gortberg (2005) alerta-nos que os fatores de proteção não podem ser confundidos com os fatores de resiliência, que são aqueles que enfrentam o risco; os fatores de proteção buscam neutralizar o perigo e, quando isso acontece, não há a necessidade da resiliência, uma vez que o indivíduo torna-se imune ao risco. Walsh (2005) explica que a resiliência não ocorre apesar da adversidade, mas em função dela. Cyrulnik (2007, p. 28) enfatiza que para se falar em resiliência há necessidade “de ter sido vulnerado, ferido, traumatizado”, o que exclui, assim, a idéia de invulnerabilidade do constructo.

A adversidade é fator necessário para que haja resiliência e, de acordo com Rodríguez (2005), é a adversidade o elemento que aciona a criatividade; sua presença desencadeia o aparecimento de soluções criativas que levam à adaptação. Para Galende (2008), é a adversidade que produz resiliência. São as mesmas circunstâncias que consideramos adversas para um indivíduo que produzem nele o surgimento de condições subjetivas criativas, que enriquecem seus recursos práticos de atuar sobre a realidade, no sentido de transformar-se ou transformá-la. Segundo Frankl (2008) p. 96), “muitas vezes é justamente uma situação exterior extremamente difícil que dá à pessoa a oportunidade de crescer interiormente para além de si mesma”. Assim também Kübler-Ross (2003), psiquiatra que trabalhou meio século com pacientes terminais, entende as adversidades ou as tragédias, como chances ou oportunidades de crescimento, como desafios e sinais necessários para que haja transformação e desenvolvimento pessoal. Conta que seus pacientes, no final da vida, costumam referir-se aos dias difíceis ou de tormentas como aqueles que lhes possibilitaram maior crescimento na vida. Afirma que do sofrimento da alma é que se origina toda criação espiritual e nasce todo homem enquanto espírito. “*As adversidades só nos tornam mais fortes*” (Kübler-Ross, 1998 p. 18).

Frankl (2008) esclarece que para lidar com o desespero é necessário encontrar sentido no sofrimento. Propõe que o significado da existência está no render-se às questões da vida, que devem ser respondidas através de uma conduta correta e responsável. Segundo ele, “a rigor nunca e jamais importa o que nós ainda temos a esperar da vida, mas sim exclusivamente o que a vida espera de nós” (ibid., p.102).

Como já citamos anteriormente, o processo resiliente implica em ganhos e nesse sentido, Grotberg (2005, p. 22) esclarece que alguns indivíduos transformados por experiências de adversidades agregam para si maior capacidade de “empatia, altruísmo e compaixão pelos outros” e afirma que esses são os maiores benefícios da resiliência. Jung (1998 § 771), por sua vez, vê nas adversidades uma forma de amadurecimento. Entende que “o significado e o propósito de um problema não parece repousar em suas soluções, mais sim no nosso incessante trabalho sobre ele”. Lembrando Mestre Eckhart, que dizia ser o sofrimento “o cavalo mais veloz que nos leva à perfeição”, Jung (2003, p. 33) mostra que “o privilégio de se ter uma consciência superior é resposta suficiente ao sofrimento, que sem isso tornar-se-ia sem sentido e insuportável”. Conclui que o sofrimento deve ser “mitigado e receber sentido”.

Algumas características como a ética, a moralidade e o respeito pelo outro são apontadas por vários estudiosos como condições determinantes para que haja resiliência. Referem-se à consciência do outro, à solidariedade, ao altruísmo e à integridade de caráter como elementos fundamentais para caracterizar a resiliência que, necessariamente, inclui a vida em sociedade e resulta em benefícios positivos para todos (Araújo, 2006; Warschaw e Barlow, 1995; Melillo, 2008; Galende, 2008; Vanistendael e Lecomte, 2008; Fuchs, 2007; Tomkiewicz, 2007).

Em estudo prospectivo realizado na seqüência dos ataques terroristas aos Estados Unidos em 11 de setembro, observa-se que as emoções positivas como solidariedade, gratidão, interesse e amor atuaram como mediadores no ajustamento dos indivíduos diante dos eventos estressores. “As emoções positivas são ingrediente ativos na resiliência” (Fredrickson; Tugade; Waugh e Larkin, 2003 p. 365).

Araújo (2006, p. 93) aponta-nos para a existência de pessoas que passam e perpassam por adversidades significativas e que se agarram em suas esperanças e ideais “muitas vezes, adquirindo uma filosofia de vida ou perspectiva religiosa e que, na interação com seus semelhantes, conseguem se desenvolver como seres resilientes”.

Para Galende (2008, p. 23), pensar em resiliência “é subverter a idéia de causalidade que governa o pensamento médico positivista e de algumas

concepções de saúde”, uma vez que, segundo o autor, “induz ao aleatório” e o sujeito passa a ser “capaz de valoração, de criar sentidos de vida, de produzir significações em relação aos acontecimentos de sua existência”. Assim, “é pensar no indivíduo não como vítima passiva de suas circunstâncias, mas sim como sujeito ativo de sua experiência”. O conceito de “resiliência evoca a idéia de complexidade” e a necessidade de ampliação da ciência no sentido de integrar as várias dimensões do ser humano. O construir da resiliência, lembra Cyrulnik (2007, p. 175), requer um trabalho incessante, “que articula a neurologia, o afetivo e ainda um discurso social”, afastando qualquer idéia exclusivista de causalidade ou de um reducionismo médico.

Segundo Galende (2008, p. 53), faz parte do processo de resiliência “a criatividade, o enriquecimento subjetivo, a capacidade de ação racional”, que estão diretamente relacionadas com condições reflexivas e críticas. Para ele, resiliência representa muito mais do que uma simples adaptação ao meio, pois esta pode ser de caráter passivo e submissa à realidade social em que se vive, seja por uma crença cega no saber ideológico ou religioso, ou pela adaptação resignada e impotente a uma realidade imposta. Entende que o indivíduo capaz de resiliência é aquele livre de todos os tipos de fundamentalismos, um ser autônomo, racional, reflexivo e crítico. Ético, portanto.

Nessa mesma perspectiva, Rodríguez (2005, p. 137) postula que o estudo da resiliência faz incursões em áreas diferentes daquelas normalmente investigadas da vida humana, aludindo a temáticas relativas à subjetividade que incluem, dentre outros conceitos, a criatividade. Entende que a “resiliência é uma forma de nomear a singularidade e a criatividade da conduta humana individual e coletiva, quando obtém bons resultados em situações adversas”. Para ele, trata-se de um conceito que nasce da investigação de resultados inesperados e mantém o fator-surpresa, do qual depende o resultado final, como elemento inerente à sua definição. Araújo (2009, p. 21), por sua vez, referindo-se a pessoas que se mostram resilientes, declara que “por mais que se descrevam as características ou os fatores de proteção dessas pessoas, resta o imponderável, algo permanece inexplicável”.

Polk (1997, p. 5), buscando uma uniformidade no conceito e baseada em revisão de literatura, estabelece “que resiliência pode se manifestar através de quatro padrões de desenvolvimento”, referindo-se a fatores de resiliência, que são:

1. “*Padrões Disposicionais*”: dizem respeito tanto aos atributos físicos como psicossociais da pessoa. Dentre aqueles encontramos a inteligência, a saúde e o temperamento e, como atributos psicossociais temos, dentre outros, competência pessoal e social, auto-estima e autodisciplina;
2. “*Padrões Relacionais*”: referem-se aos padrões de relacionamento que a pessoa apresenta para e com a sociedade, tanto na forma de estabelecer vínculos com outras pessoas como, também, no sentido de facilitar entre outros o estabelecimento de tais ligações, constituindo verdadeira interação entre a pessoa e o meio. São exemplos: comprometimento com as pessoas as quais se relaciona, busca de modelos sociais positivos, atuação como pacificador social, manifestação de vários níveis de interesses e “hobbies”;
3. “*Padrões Situacionais*”: identificam-se com a habilidade de fazer uma avaliação ou análise realística de determinada situação e a capacidade de agir adequadamente diante das expectativas ou conseqüências dessa situação. Diz respeito à flexibilidade, perseverança, curiosidade, criatividade e engenho;
4. “*Padrões Filosóficos*”: são aqueles relacionados a um sistema de crenças e motivações, de finalidade de vida e de propósitos, com uma visão positiva do mundo e das pessoas, com suas diferenças e valores intrínsecos.

Nesse mesmo sentido, Job (2000), estudando as características das testemunhas do Holocausto, reafirma os padrões mencionados por Polk e acrescenta outras características na quarta categoria, que ele passa a denominar “padrão metafísico” (idem, p. 180), e que diz respeito aos padrões de crenças pessoais, filosóficas e religiosas. Nessa categoria o autor conclui que “a reflexão sobre si e da natureza dos fatos que ocorrem consigo são plenos de significados pessoais” (ibid., p.125) e motivam o existir. Afirma que a esperança e a fé são elementos decisivos na construção de condutas resilientes.

Falando a respeito das crenças e sua importância para o tema, Walsh (2005, p. 42) afirma que são o “coração e alma da resiliência”. Os sistemas de crenças são forças poderosas na resiliência, pois ao enfrentarmos as adversidades extraímos significados dessas experiências e as vinculamos “ao nosso mundo social, às nossas crenças culturais e religiosas, ao nosso passado multigeracional e às nossas esperanças e sonhos para o futuro”. Tais sistemas de crenças são identificados como a capacidade para ressignificar a adversidade dentro de uma perspectiva positiva de transcendência e espiritualidade.

Flach (1991) defende a fé como um dos pilares da resiliência que é, para ele, um processo de adaptação contínua, no qual o indivíduo dispõe de um conjunto de forças psicológicas e biológicas para se reorganizar e superar, com sucesso, as mudanças estressantes que se dão em diferentes fases da vida. Acredita que a fé é o componente vital da resiliência. “Para alguns, a fé existirá dentro dos limites da religião formal; para outros, reside no nível mais profundo do nosso inconsciente, em contato com as verdades eternas” (ibid., p. 261).

Galende (2008, p. 58) propõe que a evolução do homem, quando governada pelos fatores de resiliência, se dê através dos elementos que outorgam ao indivíduo ou grupo social maior coesão, confiança em si mesmo e ambição, proporcionando-lhes um aumento do poder de expansão que assegura a promoção da resiliência. Nesse sentido, exemplifica mostrando que a religião, obviamente livre de seus fundamentalismos, exerce coesão entre os adeptos, que “adquirem força na idéia religiosa, na ambição em realizá-la e no sentimento de integração do grupo”, e que são estes os elementos que facilitam o poder resiliente de um comportamento. Conclui que a resiliência não está nos genes, mas nas idéias e ambições humanas caracterizadas pelos laços sociais (ibid., p. 59).

Vanistendael e Lecomte (2008), argumentam que o vínculo e o sentido de existência, que é o sentimento de estar ligado ou conectado a um universo mais amplo, são fundamentos básicos para a resiliência. Afirmam que, sem dúvida, uma religião ou uma filosofia de vida contribuem para

dar sentido à experiência. “Com frequência uma pessoa resiliente descobre por meio da fé a possibilidade de ser aceita incondicionalmente” (ibid., p. 95).

Segundo Mellilo (2008, p. 89), “promover resiliência implica o reconhecimento do outro como ser humano tão legítimo como nós mesmos”, e a plena aceitação do outro é o amor, a “fonte essencial da produção de resiliência”.

Segundo Tavares (2002, p. 45), a noção “de resiliência evoluiu do concreto para o abstrato, das realidades materiais, físicas e biológicas, para as realidades imateriais ou espirituais”. Atenta-nos para a responsabilidade de criarmos formas para fortalecer e desenvolver essa capacidade, criando estruturas mais resilientes, que por sua vez resultem em uma sociedade mais resiliente.

É por isso que o desenvolvimento de estruturas mais resilientes não deverá nunca encaminhar-se no sentido do fechamento mas da abertura ao outro, um dos distintivos essenciais da pessoa, reforçando assim os laços, as relações intra e interpessoais em plataformas autênticas, verdadeiras, mais justas, em que a liberdade, a responsabilidade, a confiança, o respeito, a solidariedade, a tolerância não sejam palavras vãs. (Ibid., p. 51)

## IMAGENS DE RESILIÊNCIA

Hunter (1998, p. 115), mostra-nos que as imagens da resiliência são inerentes ao ser humano e estão nos corações e mentes dos homens, podendo ser descobertas e fomentadas no sentido de “ajudar-nos a resistir às dificuldades de um ambiente negativo, transcender o perigo e o desespero e encontrar significado e esperança para o futuro”.

Não apenas os estudiosos do tema resiliência, mas também aqueles que investigam a espiritualidade, têm se apoiado nos relatos de Victor Frankl e na estória de Jó (personagem bíblico), ora como exemplos de espiritualidade, ora como exemplos de resiliência, exatamente por se tratarem de experiências tradutoras dos dois fenômenos. Retratam modelos ou imagens de vivências calcadas na espiritualidade, cujo relato nada mais é do que a exposição clara e detalhada do complexo processo de resiliência.



Jó é um dos livros bíblicos, que relata a estória de um “homem íntegro e reto, temente a Deus e que se desvia do mal” (Jó 1:1), e mesmo em meio a grande sofrimento, mantém-se reverente ao seu Deus.

Javé, instigado por Satanás, que acredita que Jó só era fiel a Deus pela boa vida que levava, autoriza-o a desgraçar-lhe a vida. E assim roubam-lhe os bois, os camelos, seus escravos são mortos, queimam-lhe seus rebanhos e pastores e seus dez filhos são mortos vítimas de um furacão. Jó não profere uma só palavra contra Deus, ao contrário, em toda sua trajetória de sofrimento e enfrentamento ora e o exalta. Como não bastasse tamanha adversidade, Satanás recebe permissão de Deus para continuar testando Jó; a única restrição imposta era para que lhe poupasse a vida. Jó tem, então, seu corpo inteiro ardendo em lepra maligna, e embora amaldiçoe o dia em que nasceu, mesmo assim não blasfema. “Nunca os meus lábios falarão de injustiça, nem a minha língua proferirá engano” (Jó, 27:4).

Seus amigos vêm visitá-lo e, na oportunidade, criticam-lhe, apontando para o fato de que só os ímpios são castigados. Jó concorda com seus amigos que Javé é justo, embora sinta seu castigo maior do que seus pecados. Acusado de arrogância, Jó roga a Deus por seu testemunho e enquanto um de seus amigos discursa dizendo que só o sofrimento purifica o homem, ainda lhe imputando os motivos de seu sofrimento, o próprio Javé surge de uma tempestade e proclama a sua inocência. Humilhado e arrependido, Jó reconhece a sabedoria Divina e profere seus ganhos: “Eu te conhecia só de ouvir, mas agora os meus olhos te vêem” (Jó, 42:5). Orgulhoso de seu servo, Javé muda a sorte de Jó, conferindo-lhe o dobro de tudo que lhe foi tirado, 10 filhos e 140 anos de vida farta.

A esperança, a fé, e a postura permanente de reverência religiosa, permitem que Jó enfrente todas as adversidades. Não apenas as supera, como prospera com elas; sai do processo com ganhos e amplitude de consciência, mantém-se íntegro e moralmente inabalável, como requer o processo resiliente. O relato possibilita a compreensão do aspecto transcendente da resiliência, deixando evidente o fenômeno da espiritualidade, expresso através do amor como elemento fundamental na sua promoção.

Outra imagem de resiliência nos é dada por Victor Emil Frankl, psiquiatra sobrevivente do Holocausto, que passa por quatro campos de

concentração nazista, inclusive Auschwitz, e diante de adversidade tão significativa, transforma seus dias de cárcere em trabalho e reflexão. Ao invés de sucumbir na condição de vítima, como a princípio a situação se configurava, supera seu própria estado e passa a ser o ponto de apoio para os companheiros de infortúnio, que têm nele um conselheiro. Os registros que fez de sua trajetória, as anotações, reflexões e testemunhos, bem como todas as suas observações e vivências, acabam por dar origem à formulação de sua teoria intitulada Logoterapia, a Terapia do Sentido da Vida, hoje a serviço da sociedade.

Segundo seus relatos:

A observação psicológica dos reclusos, no campo de concentração, revelou que somente sucumbe às influências do ambiente no campo, em sua evolução de caráter, aquele que entregou os pontos espiritual e humanamente. Mas somente entregava os pontos aquele que não tinha mais em que se segurar interiormente. (Frankl, 2008, pp. 93 e 94)

Assim ele trabalha com seus companheiros, tendo como foco de atuação a identificação de algo que pudesse trazer-lhes um sentido de vida, capaz de orientá-los para um alvo futuro. Relata que, na maioria das vezes, esse alvo é o amor, “o bem último e supremo que pode ser alcançado pela existência humana” (ibid., p. 55). Conta que “no campo de concentração se pode privar a pessoa de tudo, menos da liberdade última de assumir uma atitude alternativa frente às condições dadas”<sup>1</sup> (ibid., p. 66). Entende que, inerente ao sofrimento, há uma conquista, que é interior, a liberdade última, que seria:

*A liberdade espiritual de ser humano, a qual não se lhe pode tirar, permite-lhe, até o último suspiro, configurar a sua vida de modo que tenha sentido. Pois não somente uma vida ativa tem sentido [...], também o sofrimento necessariamente o terá.* (2008, p. 90)

Esse sentido último ele chamou de “supra-sentido”, como uma referência direta à espiritualidade (Frankl, 2007 e 2005).

---

1 Grifo do autor.

Para Frankl (2003, p. 33) o sentido está basicamente no ato criador de comprometer-se consigo mesmo e com o outro, no entregar-se à beleza da natureza e da arte e nas atitudes de aceitação. Essa trilogia, traz “consigo a conclusão de que a vida tem sentido sempre, literalmente até o último suspiro, e um sentido incondicionado”. Em todas as circunstâncias, “a pessoa está colocada diante da decisão de transformar a sua situação de mero sofrimento numa realização interior de valores” (Franke, 2008, p. 91). Assim, o ser humano “é o ser que sempre decide o que ele é. É o ser que inventou as câmaras de gás; mas é também aquele que entrou nas câmaras de gás, ereto, com uma oração nos lábios” (ibid., p.113). Propõe que “o sofrimento de certo modo deixa de ser sofrimento no instante em que encontra um sentido, como o sentido de um sacrifício” (ibid., p. 137). Para o autor, (2003a, p. 90) “não há nada mais apropriado para que um homem vença ou suporte dificuldades objetivas ou transtornos subjetivos, do que a consciência de ter na vida uma missão a cumprir”.

Não apenas sua vida, mas toda sua teoria são exemplos claros de resiliência calcada na espiritualidade, expressa através da fé, esperança e busca de sentido e significado para a existência.

Outras imagens de resiliência mostra-nos Araújo (2009), lembrando que na mitologia podemos encontrá-las “nas figuras de heróis, meio divinos, meio humanos, cujas vidas legendárias trazem a ponte entre a humanidade e os deuses”. Segundo a autora, o símbolo do herói atua fortemente no processo de resiliência e por esse motivo, características como coragem, perseverança, obstinação, etc., permanecem em todas as gerações. “O arquétipo do herói é a força propulsora sob a capacidade de resiliência” (2006, p. 94). Explica que é necessário forças heróicas para se sobrepor à adversidade, crescer e aprender com ela. Além da constelação do herói, também é necessária a constelação do arquétipo da criança, que traz com ela a futuridade e a criatividade. O símbolo da criança no homem é um mediador que une opostos, é portador de cura, traz a necessidade do homem se realizar, é a possibilidade de sempre nascer de novo. Lembrando Jung, a autora diz que o arquétipo da criança “é a prerrogativa Divina no indivíduo” (ibid., p. 94).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verifica-se facilmente que o conceito definitivo de resiliência ainda está por vir. São várias as idéias, polêmicas e armadilhas causadas pela tentativa da compreensão mais profunda do fenômeno que representa um sério desafio para os pesquisadores. Enquanto alguns estudiosos mantêm o foco de suas investigações nos aspectos relacionados aos fatores fisiológicos ou constitucionais do processo resiliente, outros se atêm de tal forma à complexidade do constructo, a ponto de defender sua impossibilidade de operacionalização e avaliação. Entretanto, apesar de toda a incipiência do novo pensar, de sua estruturação teórica e conjecturas, é certo que já temos bases suficientes para justificar a adoção de práticas necessárias à sua promoção.

No atual estágio, há que se salientar que qualquer tipo de reducionismo em torno do conceito pode, além de prejudicar o andamento das investigações do fenômeno, interferir nas práticas de sua promoção, comprovadamente eficazes no desenvolvimento de potencialidades humanas e sociais, como mostram os resultados dos primeiros trabalhos direcionados à promoção de resiliência.

Podemos dizer que o desenvolvimento do constructo caminha no sentido de entender a resiliência dentro de uma perspectiva mais complexa, no qual o homem é um sujeito ativo da sua história, capaz de ressignificar e criar novas alternativas de atuação e adaptação ante situações de adversidade; a concepção ultrapassa o simples conceito de adaptação, uma vez que o indivíduo é fortalecido pela vivência da superação dessas situações adversas, restando inequívoco seu caráter transcendente.

A criação de uma consciência, de um comportamento ou modo de ser resiliente pressupõe, antes de tudo, a ciência do outro, a alteridade. Essa inclusão do outro na nossa maneira de ser e estar no mundo representa o fundamento ético da construção de uma sociedade resiliente.

Aqui encontramos, portanto, o grande diferencial entre o indivíduo resiliente e o ser aparentemente bem-sucedido ou simplesmente astuto; a justificação de seus juízos morais é o vetor que indica a direção da pessoa rumo à resiliência. O ponto de bifurcação está, exatamente, no reconhe-

cimento de sua responsabilidade moral na sociedade. O motivo de suas escolhas traduz não apenas ou exclusivamente um instinto de sobrevivência, desprovido de qualquer consideração altruísta e focado, por excelência, na satisfação das necessidades egóicas, como infelizmente tem sido a voga na sociedade contemporânea.

O ser resiliente é aquele que traduz um imperativo ditado pelo Self, de condução à integração com a totalidade, sem o que não se pode falar em resiliência. É nesse sentido que a espiritualidade representa a alma da resiliência, enquanto disposição humana capaz de despertar o sentimento de unidade para com o próximo, com o mundo e com a natureza, permeando as inter-relações de afetos mais profundos, promovendo vínculos mais efetivos, capazes de desenvolver competências necessárias para resultados mais resilientes. A fé, a convicção de pertencer ao universo, de fazer parte de um propósito supremo, traz responsabilidades, sentido e significado para a existência e são capazes de dotar o indivíduo de dispositivos fundamentais no trato das adversidades.

A espiritualidade entendida como um estado de reverência diante da vida, caracterizado pela aceitação e amor para consigo, para com o outro e pela vida, aciona no indivíduo processos subjetivos capazes de ressignificar as situações de adversidades, criando formas de atuações resilientes junto à realidade. Alternativas que, por sua vez, resultam em uma sociedade mais ética, solidária, altruísta e compassiva, ou seja, mais resiliente.

Considerado um processo evolutivo, a resiliência, implica desenvolvimento de potencial humano, devendo, portanto, ser abordado dentro de uma perspectiva biológica, psicológica, social, espiritual e ecológica.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, C. A. (2006). Novas idéias em resiliência. *Revista Hermes*, n. 11, pp. 85-95.
- (2009). “A Resiliência”. In: SPINELLI, M.R. *Introdução a Psicossomática*. Florianópolis, SC, Editora Atheneu.
- BÍBLIA. (s/d). Tradução de João Ferreira de Almeida. Rio de Janeiro: Sociedade Bíblica do Brasil,

- BROOKS, R.; GOLDSTEIN, S. (2004). *El Poder de la Resiliencia: cómo lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz*. Barcelona: Paidós.
- CYRULNIK, B. (2001). *Resiliência: essa inaudita capacidade de construção humana*. Lisboa: Instituto Piaget.
- (2007). *De cuerpo y alma: neuromas y afectos – la conquista del bienestar*. Barcelona: Gedisa.
- DINIZ, M. H. (1996). *Curso de Direito Civil Brasileiro: teoria das obrigações contratuais e extracontratuais*. São Paulo, Saraiva..
- FLACH, F. (1991). *Resiliência: a arte de ser flexível*. São Paulo: Saraiva.
- FRANKL, V. E. (2003a). *Psicoterapia e Sentido da Vida*. São Paulo: Quadrante.
- (2003b). *Sede de Sentido*. São Paulo: Quadrante.
- (2005). *Um Sentido para a Vida: psicoterapia e humanismo*. Aparecida, SP: Idéias e Letras.
- (2007). *A Presença Ignorada de Deus*. Petrópolis: Vozes.
- (2008). *Em Busca de Sentido*. Petrópolis: Vozes.
- FREDRICKSON, B. L.; TUGADE, M. M.; WAUGH, C. E.; LARKIN, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11<sup>th</sup>, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 2, n. 84, pp. 365-376.
- FUCHS, E. (2007). “¿Van Unidas Ética y Resiliencia?”. In: MANCIAUX, M. (org.). *La Resiliencia: resistir y rehacerse*. Buenos Aires: Gedisa.
- GALENDE, E. (2008). “Subjetividad y resiliencia: del azar y la complejidad”. In: MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S.; RODRÍGUEZ, D. (orgs.). *Resiliencia y Subjetividad*. Buenos Aires: Paidós.
- GROTBERG, E. H. (2003). “What is Resilience? How Do You Promote It? How Do You Use It?”. In: GROTBERG, E. H. (org.). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Westport, Connecticut: Praeger Publishers.
- (2005). “Novas tendências em resiliência”. In: MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S. (orgs.). *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas*. Porto Alegre: Artmed.

- HUNTER, L. B. (1998). *Images of Resiliency: troubled children – created healing stories in the language of sandplay*. Florida, E.U.A: Behavioral Communications Institute.
- INFANTE, F. A. (2005). “Resiliência como Processo: uma revisão da literatura recente”. In: MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S. (orgs.). *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas*. Porto Alegre: Artmed.
- JOB, J. R. P. (2000). *A Escritura da Resiliência*. Tese de doutorado apresentada ao Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica. São Paulo: PUC.
- JUNG, C. G. (1998). *A Dinâmica do Inconsciente*. Petrópolis: Vozes.
- KÜBLER-ROSS, E. (1998). *A Roda da Vida*. Rio de Janeiro: Sextante.
- (2003). *O Túnel e a Luz: reflexões essenciais sobre a vida e a morte*. Campinas: Verus.
- LIPOVESTSKY, G. (2007). *A Felicidade Paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo*. São Paulo: Companhia das Letras.
- LUTHAR, S. S.; CICHETTI, D.; BECKER, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, n. 3, v. 71, pp. 543-562.
- LUTHAR, S. S.; SAWYER, J. A.; BROWN, P. J. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: past, present, and future research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, n.1094, pp.105-115.
- LUTHAR, S. S.; BROWN, P. J. (2007). Maximizing resilience through diverse levels of inquiry: prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future. *Development and Psychopathology*, n.19, pp. 931-949.
- MASTEN, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience processes in Development. *American Psychologist*, v. 3, n. 56, pp. 227-238.
- MELILLO, A. (2008). “Sobre la necesidad de especificar un Nuevo pilar de la resiliencia”. In: MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S.; RODRÍGUEZ, D. (orgs.). *Resiliencia y Subjetividad*. Buenos Aires: Paidós.
- MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S. (orgs.) (2005). *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas*. Porto Alegre: Artmed.

- OJEDA E. N. S. (2005). "Uma concepção latino-americana: a resiliência comunitária". In: MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S. (org.). *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas*. Porto Alegre: Artmed.
- POLK, L. V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *ANS – Advances in Nursing Sciences*, v. 3, n.19, pp. 1-13.
- REIVICH, K.; SHATTÉ, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Brooks.
- RODRÍGUEZ, D. H. (2005). "O humor como indicador de resiliência". In: MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S. (orgs.). *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas*. Porto Alegre: Artmed.
- RUTTER, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, n. 147, pp. 598-611.
- (1993). Resilience: some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, n. 14, pp. 626-631.
- (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, n. 57, pp. 316-331.
- (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, n. 21, pp. 119-144.
- (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse e Neglect*, n. 31, pp.205-209.
- SPIEGEL, E. B. (2005). *Internal and environmental buffers of terrorism-related anxiety*. Maryland (E.U.A), Disponível em: <<http://hdl.handle.net/1903/2367>>. Acesso em: 24 de maio de 2008.
- SOUZA, T. S. S.; Cervený, C. M. O. (2006). Resiliência Psicológica: Revisão da Literatura e Análise da Produção Científica. *Revista Interamericana de Psicologia*, v.1, n.40, pp. 119-126.
- TAVARES, J. (2002). "A Resiliência na Sociedade Emergente". In: TAVARES, J. (org.). *Resiliência e Educação*. São Paulo: Cortez.
- TOMKIEWICZ, S. (2007). "El Buen Uso de la Resiliencia: cuando la resiliencia sustituye a la fatalidad", In: MANCIAUX, M. (org.). *La Resiliencia: resistir y rehacerse*. Buenos Aires: Gedisa.



- VANISTENDAEL, S. (2007). “La resiliencia en lo cotidiano”. In: MANCIAUX, M. (org.). *La Resiliencia: resistir y rehacerse*. Buenos Aires: Gedisa.
- VANISTENDAEL, S.; LECOMTE, J. (2008). “Resiliencia y Sentido de Vida”. In: MELILLO, A.; OJEDA, E. N. S.; RODRÍGUEZ, D. (org.). *Resiliencia y Subjetividad*. Buenos Aires: Paidós.
- WALLER, M. A. (2001). Resilience in Ecosystemic Context: Evolution of the Concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, v. 3, n. 71, pp. 290-297.
- WALSH, F. (2005). *Fortalecendo a Resiliência Familiar*. São Paulo: Roca.
- WARSchAW, T. A.; BARLOW, D. (1995). *Resilience: How to bounce back*. New York: Master Media.
- WERNER E. E.; SMITH, R. S. (1989). *Vulnerable but invincible: a longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams-Banaster-Cox.
- YUNES, M. A. M. (2006). “Psicologia positiva e resiliência: foco no indivíduo e na família”. In: DELL’AGLIO, D. D.; KOLLER, S. H.; YUNES, M. A. M. (org.). *Resiliência e Psicologia Positiva: interfaces do risco à proteção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- YUNES, M. A. M.; SZYMANSKI, H. (2002). “Resiliência: noção, conceitos afins e considerações críticas”. In: TAVARES, J. (org.). *Resiliência e Educação*. São Paulo: Cortez.