

A PERSONALIDADE RESILIENTE: UMA CONCEPÇÃO TEÓRICA

Esther Menezes dos Anjos

Faculdade Martha Falcão - DeVry Brasil. Manaus

Email: anjosesther@gmail.com

Consuelo Morán Astorga

Universidad de León. Spain

Department of Psychology, Sociology and Philosophy. Faculty of Education.

Email: mcmora@unileon.es

<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.297>

Fecha de Recepción: 25 Enero 2016

Fecha de Admisión: 15 Febrero 2016

RESUMO

Neste trabalho de conceptualização teórica sobre a resiliência oferecemos algumas definições surgidas a raiz de estudos empíricos sobre este inovador constructo. Os primeiros estudos sobre a resiliência foram realizados com pessoas que sobreviveram a terríveis experiências traumáticas, mas que além de sucumbir a elas conseguiram as vencer e saíram fortalecidas. Um dos objetivos que se propõe a psicologia positiva é averiguar que características diferenciam às pessoas resilientes das que não o são. Também nosso objetivo neste trabalho foi averiguar que rasgos de personalidade e que modos de afrontamento nos fazem invulneráveis à adversidade e ao estresse. Através da revisão da bibliografia existente encontramos que determinadas características como o compromisso, o controle e o repto configuram a personalidade resistente ao infortúnio. Mas outras particularidades fazem-nos mais fortes ante a adversidade como são determinados rasgos de personalidade como equilíbrio emocional, extroversão, amabilidade e responsabilidade bem como algumas estratégias que utilizamos para fazer frente aos problemas difíceis como são o afrontamento ativo e o planejamento. Isto unido às crenças de auto eficácia e um lócus interno de controle configuram nosso perfil de pessoa resiliente que cresce e sai fortalecida dos problemas difíceis da vida.

Palavras chave: resiliência, psicologia positiva, personalidade resiliente; psicologia positiva; afrontamento.

RESUMEN

En este trabajo de conceptualización teórica sobre la resiliencia ofrecemos algunas definiciones surgidas a raíz de estudios empíricos sobre este novedoso constructo. Los primeros estudios sobre la resiliencia fueron realizados con personas que sobrevivieron a terribles experiencias traumáticas, pero que lejos de sucumbir a ellas supieron vencerlas y salieron fortalecidas. Uno de los objetivos

A PERSONALIDADE RESILIENTE: UMA CONCEPTUALIZAÇÃO TEÓRICA

que se plantea la psicología positiva es averiguar qué características diferencian a las personas resilientes de las que no lo son. También nuestro objetivo en este trabajo fue averiguar qué rasgos de personalidad y qué modos de afrontamiento nos hacen invulnerables a la adversidad y al estrés. A través de la revisión de la bibliografía existente encontramos que determinadas características como el compromiso, el control y el reto configuran la personalidad resistente al infortunio. Pero otras particularidades nos hacen más fuertes ante la adversidad como son determinados rasgos de personalidad como equilibrio emocional, extraversión, amabilidad y responsabilidad, así como algunas estrategias que utilizamos para hacer frente a los problemas difíciles como son el afrontamiento activo y la planificación. Esto unido a las creencias de autoeficacia y un locus interno de control configuran nuestro perfil de persona resiliente que crece y sale fortalecida de los problemas difíciles de la vida.

Palabras clave: Resiliencia; personalidad resiliente; psicología positiva; afrontamiento.

ABSTRACT

In this work about resilience, we offer some definitions arising of empirical revisions on this new construct. Early studies on resilience were conducted with people who survived terrible traumatic experiences, but far from succumbing to overcome them, knew and were strengthened. Positive psychology want to identify the characteristics of resilient people. In addition, our aim in this work was to know personality traits and ways of coping that make us invulnerable to the adversity and stress. Through the review of the existent bibliography, we find that determinate characteristics like the commitment, the control and the challenge configured the resistant personality. Nevertheless, other peculiarities do us stronger in front of the adversity as they are determinate personality traits like emotional stability, extraversion, agreeableness and conscientiousness. As well as some strategies that we use to cope the problems as they are the coping active and planning. This joined to the beliefs of self-efficacy and a locus internal of control to configure the profile of resilient people that grow and go out strengthened of the difficult problems of the life.

Key words: Resilience; resilient personality; positive psychology; coping.

A PERSONALIDADE RESILIENTE

Resiliência descreve um amplo abanico de habilidades para a adaptação positiva e construtiva ao resgo, a adversidade y a alguns acontecimentos muito negativos da vida (Dunn, Uswatte e Elliott, 2011). Os sujeitos resilientes confrontam com o acontecimento, e também aprendem e som transformados positivamente por esta experiência.

Para Barbosa (2010) a resiliência é uma experiência que implica amadurecimento e desenvolvimento, ou seja, todo indivíduo tem uma predisposição à resiliência que pode ser desenvolvida a partir das vivências durante toda a vida. A resiliência, nas ciências humanas, está relacionada com processos psicossociais que favorecem o desenvolvimento saudável do indivíduo mesmo diante de adversidades. O estudo da resiliência tem como objetivo compreender as características individuais e ambientais que podem ser modificadas para que os indivíduos consigam enfrentar as situações adversas e sair fortalecidos.

Em princípio, se pode fazer a consideração de que personalidade resiliente é o contrário da personalidade frágil. Porém, isto apenas sugere uma pessoa fisicamente forte; então quais as características deveriam atribuir a uma pessoa psicologicamente resiliente?

Para responder a esta questão em primeiro lugar provaremos a dar uma definição de como, desde o ponto de vista psicológico, se pode considerar personalidade resiliente através das características de personalidade e modos de enfrentamento fazem as pessoas mais frágeis e as mais resiliente ao estresse. Esta segunda consideração é o resultado de uma investigação realizada com uma

ampla amostra de sujeitos para estudar exatamente estas: a personalidade e enfrentamento.

A personalidade resiliente é aquela que resiste aos conflitos e aos problemas que põem em perigo ou ameaçam o bem-estar, e mais: confrontam com o acontecimento, aprendem e saem transformados positivamente por esta experiência.

Primeiramente Kobasa e Maddi (1977) abordam este conceito de resiliência e propõem o modelo de personalidade resistente para explicar por que o estresse se relaciona com a enfermidade em algumas pessoas e não em outras. Porque determinadas características individuais, como a personalidade, gera resistência e proteção ante o estresse na relação pessoa-meio. Encontrar as características pessoais que contribuem e mantêm pessoas sãs baixo situações de estresse é fundamental, visto que ajudaria a entender as bases de bem-estar humano e permitirá incrementá-las modificando essas variáveis pessoais, porque é mais fácil que trocar os acontecimentos vitais, em muitas ocasiões, fora do nosso controle. O objetivo além de oferecer a possibilidade de preparar as pessoas para fazê-las mais resistentes ao estresse e desta maneira não teriam que evitar o risco de causar a enfermidade ao mesmo.

Este modelo de personalidade resistente reforça a ideia da existência de uma pessoa autêntica que controla sua vida. A resistência destas pessoas amorteceria os efeitos nocivos do estresse e de proteger contra a enfermidade. As características da personalidade resistente segundo Kobasa e Maddi (1977) são: compromisso, controle e repto. É a combinação destes três componentes que dará lugar a pessoa resistente frente ao estresse e seus efeitos negativos sobre a saúde.

O compromisso se caracteriza pela tendência a implicar-se plenamente em todas as atividades da vida e de comprometer-se em todas as atividades até finalizá-las, tanto no trabalho, nas instituições sociais, as relações interpessoais, a família. Esta qualidade de compromisso supõe que a pessoa converte totalmente o que faz, em algo interessante e importante para ela. Supõe que a pessoa tenha reconhecimento pessoal das próprias metas e a habilidade pessoal de tomar decisões e manter seus valores. As pessoas com as características do compromisso implicam ter tanto as habilidades como o desejo de enfrentar com êxito as situações difíceis. Sente-se satisfeita de si mesma e vive cada situação que faz como integrada no conjunto de objetivos que organizam sua vida.

Controla é essa disposição a pensar e atuar com a convicção que pode intervir no curso dos acontecimentos. As pessoas resistentes se mostram seguras e confiam na própria capacidade e competência para fazer frente às situações que encontram em sua vida, percebem, portanto menos situações ameaçantes e se realmente são, freiam ou reduzem seus possíveis efeitos negativos. Os indivíduos com estas características podem perceber consequências positivas em muitos dos acontecimentos estressantes, logo sentem que podem manejar os estímulos em seu próprio benefício.

O repto significa que as pessoas enfrentam as situações da vida não como uma ameaça, sim como um desafio, um desafio que lhes brinda a oportunidade para desenvolver suas capacidades, aprender novas experiências, são mais resistentes, adaptam-se muito bem a troca, sabem ver detrás de qualquer assunto algo aproveitável. Tem abertura mental, são flexíveis e toleram as mudanças e a ambiguidade. Enfrentam as novas situações sem medo, convencidas de que sempre poderão descobrir algo e enriquecer-se com novas experiências.

Adaptado ao campo das ciências da saúde, a resiliência foi relacionada com a capacidade de regeneração e adaptação, qualidades estas supridas as pessoas que conseguiram se recuperar de doenças, catástrofes, guerras e outras situações traumáticas abruptas ou duradouras.

Mais tarde no campo da psicologia, Bonanno e Luthar definem a resiliência, como um caminho estável de funcionamento saudável ao longo do tempo, bem como a capacidade de gerar emoções positivas e experiências (Bonanno, 2004, p. 21) e como um processo dinâmico que envolve a adaptação positiva dentro de um contexto significativamente adverso (Luthar, Cicchetti e Becker, 2000).

A nível intrapsíquico, a resiliência é considerada a capacidade ou competência do sujeito para

A PERSONALIDADE RESILIENTE: UMA CONCEPTUALIZAÇÃO TEÓRICA

lidar com situações desfavoráveis, mesmo sendo concebidas como um traço ou característica da personalidade do indivíduo (Block e Kremen, 1996). Tal capacidade, além de ser excepcional, pode ser encontrada em um grande número de pessoas (Bonanno, 2004), embora provavelmente se manifestar de forma específica ante um tipo de eventos e ante outros não.

Contudo foi observado que algumas pessoas, a despeito de traumas sofridos na infância ou na fase adulta, conseguiram uma adaptação satisfatória na vida afetiva, na vida social e no trabalho (Fonagy, Steele, Higgitt e Target, 1994). Esses casos, considerados exceções, passaram a ser motivo de estudos e pesquisas, enfocando-se a resiliência na criança, no adolescente e no adulto, em circunstâncias diversas.

Os primeiros estudos publicados sobre a resiliência no âmbito da psicologia datam da década de 70. Um deles foi à avaliação de impacto emocional da existência de uma criança portadora de fibrose cística sobre os membros da família. Os achados não demonstraram resultados significativos que comprovassem impacto psicológico negativo sobre as crianças e suas famílias, concluindo-se pela resiliência das mesmas.

Outra pesquisa, realizada por Heller (1982), investigou a capacidade de adaptação de filhos dos sobreviventes do Holocausto Nazista e do Holocausto Atômico de Hiroshima, que teriam imigrado para os Estados Unidos. Embora os resultados tenham sido considerados prematuros, houve evidências da existência de uma resiliência individual e cultural dessa população como resposta à situação do extremo estresse. Desde então, os estudos sobre a resiliência vêm aumentando em número, e seu conceito, evoluindo ao longo dos anos.

A resiliência como traços de personalidade e a invulnerabilidade, inicialmente, era considerada um traço ou um conjunto de traços de personalidade herdados biologicamente, que, supostamente, tornavam invulnerável a criança que os possuía (Anthony e Cohler, 1987). Esses traços individuais incluíam temperamento fácil, nível mais alto de inteligência, nível mais alto de autoestima e um senso realístico de esperança e controle pessoal. As pessoas dotadas desse privilégio eram identificadas entre aquelas que, mesmo tendo experimentado alto grau de estresse, não adoeciam.

Compreendia-se que tais traços de personalidade mediavam os processos fisiológicos e capacitavam a alguns indivíduos altamente estressados a permanecerem saudáveis. Era na realidade uma visão limitadora, já que restringia as qualidades pessoais à herança genética e oferecia um parâmetro a mais de distinção entre as crianças capacitadas e as incapacitadas.

Mais, o conceito de resiliência foi ampliado com estudos da influência dos fatores ambientais sobre características psicológicas inatas (potenciais). Neste sentido, Fonagy et al. (1994) definiram a resiliência como sendo o desenvolvimento normal sob condições difíceis. Tais condições difíceis usualmente denominadas como fatores de risco foram exaustivamente estudadas por pesquisadores em psicopatologia do desenvolvimento, tendo sido identificados como aqueles que aumentam a probabilidade de uma pessoa desenvolver problemas de comportamento ou emocionais.

Com base numa extensa revisão da literatura, Fonagy et al. (1994) descreveram como fatores protetores os seguintes: nível de inteligência mais alto e habilidade na resolução de problemas, estilos superiores de enfrentamento, senso de eficácia, autonomia e controle interno, senso de auto-conceito, consciência interpessoal e empatia, boa vontade e capacidade para planejar, senso de humor, a existência de uma parentetização competente, a existência de um bom relacionamento com pelo menos um dos pais ou figuras parentais, a presença de apoio social na maturidade, por parte da esposa, família e outros, a existência de uma boa rede de relacionamentos informais, boas experiências escolares e, envolvimento em atividades

A principal contribuição de Fonagy et al. (1994) e de seus colegas foi estudar a influência do processo de transmissão multigeracional no desenvolvimento da resiliência, ressaltando que a qualidade de vínculo nos dois primeiros anos de vida poderia prever os atributos que, na pré-escola,

são tidos como características da criança resiliente. Os autores recorreram à teoria do apego, de Bowlby (1989) para explicar esse processo.

A personalidade resiliente induz o uso de estratégias de enfrentamento adaptativas, a percepção dos estímulos potencialmente estressantes como oportunidades de crescimento. Também pode atuar afetando as estratégias de enfrentamento de forma indireta favorecendo a busca de apoio social (Kobasa, Maddi, Puccetti e Zola 1994), por último, favorece a disposição dos estilos de vida saudáveis que reduzem a probabilidade de aparecimento de enfermidade. Segundo (Kobasa e Maddi 1977) os indivíduos com personalidade resistente enfrentam de forma ativa, otimista aos estímulos estressantes, percebendo-os como menos ameaçantes.

Em um estudo realizado por Morán (2005) com uma mostra de 868 sujeitos encontrou que certos traços de personalidade têm maior resistência ao estresse, o que requer menção em ordem de importância: 1) estabilidade emocional (baixo neuroticismo) e 2) extroversão alta, para ser complementada com 3) uma sana auto-estima, 4) locus de controle interno e 5) altas expectativas de auto-eficácia.

Em algumas situações de trabalho ou ocupações, devido às suas características específicas, responsabilidade contribuirá para a resiliência como um fator protetor e pode também fazer então amabilidade e até mesmo abertura a experiência. As formas de enfrentamento que aumentará os fatores favoráveis ou de proteção serão aqueles focados no problema, tais como planejamento e confronto ativo, não aqueles que preferem a fuga-evasão (Morán, 2005).

O fator de personalidade 'amabilidade' es uma variável moduladora do estresse (Menezes, 2011). As pessoas mais amáveis sentem menos esgotamento emocional que as pessoas com baixa amabilidade e também tratam com maior consideração e respeito aos que prestam serviços. Amabilidade não é uma virtude em o campo de batalha, porém, parece ser quando se trata de fazer uso dela nos trabalhos de atenção aos demais, que es uma virtude que, por suposto, tem vantagem para quem a pratica e, obviamente, para o receptor destes serviços. As pessoas que são, amáveis, altruístas lhe agradam ajudar os demais, tem sensibilidade com outros e se preocupam com as necessidades alheias, costumam ter atitudes conciliadoras ante aos conflitos interpessoais e são francas, honestas e bem-intencionadas nas relações. Estas pessoas amáveis, quando na sua ocupação no trabalho, relacionam-se necessariamente com outras pessoas se estressam menos que as pessoas que são antipáticos, egocêntricos e opositores.

Estas variáveis de personalidade se complementam com determinadas crenças como o lugar de controle interno e alta expectativa de auto-eficácia no mesmo perfil de personalidade resiliente. Rotter (1966) considera que as pessoas com alto escores de controle interno creem que o que lhes ocorre depende em grande extremo de seus próprios esforços, que o êxito ou fracasso, nas diversas situacionais, é contingente, tem uma relação de dependência com a conduta da pessoa, é dizer, que o controle de sua vida está no próprio sujeito e não nas forças alheias como o destino, o azar e a sorte. A sua vez a auto-eficácia, crenças e nas capacidades próprias para manejar com êxito as situações e obter os resultados desejados. As pessoas com alta expectativas de auto-eficácia e lugar controle interno são mais resiliente ao burnout.

Si foi necessário fazer um resumo preciso do perfil de personalidade resiliente poder-se-ia fazer concluindo que a personalidade exerce maior influência na percepção do estresse que os modos de enfrentamento, mas que ambos, personalidade com equilíbrio emocional, extroversão, responsabilidade e amabilidade e modos de enfrentamento centrados no problema como planificação, confrontação e no uso de escape, a que se uniriam das crenças, lugar de controle interno e auto-eficácia na configuração do perfil denominado de personalidade resiliente.

REFERENCIAS

- Anthony, E.J e Cohler, B.J. (1987). (Eds.) *The invulnerable child*. Nova York: Guilford Press.
- Block, J., e Kremen, A. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Fonagy, P. Steele, M., Higgitt, A. e Target, M. (2006). The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992 The Theory and Practice of Resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 2, 231-257. DOI: 10.1111/j.1469-7610.1994.tb01160.x
- Heller, D. (1982). Themes of culture and ancestry among children of concentration camp survivors. *Psychiatry*, 45, 3, 247-261.
- Kobasa, S. C. e Maddi, S. R. (1977). Existential personality theory. Em R. Corsini (Ed.), *Current personality theories* (pp. 242-276). Itasca, IL: Peacock.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C. e Zola, M. A. (1994). Effectiveness of hardiness, exercise, and social support as resources against illness. Em A. Steptoe et al. (eds.), *Psychological processes and health: A reader* (pp. 247-260). Cambridge: Cambridge University Press.
- Luthar, S., Cicchetti, D. e Becker, B. (2000). The construct of resilience. A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Morán, C. (2005). *Relación entre variables de personalidad y estrategias de afrontamiento del estrés laboral*. León: Universidad de León.
- Dos Anjos, E. M. (2011). *Influencia de la personalidad en el cansancio emocional y el afrontamiento en universitarios brasileños*. Tesis doctoral. León: Bulería.
- Rotter, J. B. (1966) Generalized expectancies for internal versus external control or reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80, (1 completo, 609), 1-28.