

Resiliência Psicológica

Resiliência... um conceito de físicos e de engenheiros!

Sabias que a resiliência é um conceito que advém da física? É verdade... da Física dos Materiais! E corresponde à capacidade que alguns materiais têm de, perante uma pressão externa, acumularem o máximo de energia possível sem que haja rotura. Quanto mais pressão/stress externo forem capazes de aguentar sem que haja rotura, mais resilientes são os materiais! Posteriormente, após a tensão cessar, poderá, ou não, haver alguma deformação residual derivada da pressão a que o material foi sujeito. Um exemplo muito ilustrativo de um material resiliente é o da vara de salto-em-altura, que se verga até um certo limite sem se quebrar e, depois, volta à sua forma original, dissipando a energia acumulada e lançando o atleta para bem alto.



Resiliência Psicológica... O que é isto?

Um conceito tão interessante como este teve, obviamente, de ser adotado pelos psicólogos... E penso que não é difícil para vocês estabelecerem o paralelo entre o que é a resiliência dos materiais e o que significa resiliência psicológica... certo?

Tal como uma vara de salto-em-altura que, perante uma pressão externa, se molda às características da circunstância e acumula energias para que seja capaz de voltar à sua forma original, também nós, seres humanos, perante situações de tensão e stress podemos ser capazes de nos adaptarmos àquilo que a situação nos exige e aproveitar essa experiência para acumular energias/recursos para que, quando a tensão suavizar, sejamos capazes de retomar a nossa forma inicial, o nosso estado "normal", mesmo que saíamos com algumas diferenças ("deformações") comparativamente com o modo como entrámos na situação.

A resiliência está associada ao modo como respondemos a acontecimentos adversos ou a experiências de crise – como nos adaptamos e nos moldamos durante essas circunstâncias, e como recuperamos, após o momento de maior tensão terminar. Não tem a ver com "não ser afetado" pelas circunstâncias à nossa volta (afinal de contas, a vara verga quando o atleta se coloca em cima dela, o elástico estica quando lhe é aplicada uma pressão). Nós, tal como os materiais, somos afetados pelo meio e pela ação do meio nas nossas vidas. A

questão é como é que nos flexibilizamos para dar resposta à situação e o que fazemos para recuperarmos após um momento de desequilíbrio e voltarmos a um estado onde nos sentimos bem e mentalmente saudáveis.

Cada um de nós tem níveis diferentes de resiliência para diferentes estímulos – podemos ser muito bons a adaptarmo-nos à mudança nas nossas vidas pessoais, enquanto a mudança na nossa vida de trabalho/estudo pode causar elevada ansiedade e efeitos negativos duradouros! A resiliência permite-nos experienciar um acontecimento e, depois, ultrapassá-lo, “andar para a frente” com novas aprendizagens, com uma maior consciência de nós mesmos e com um olhar positivo sobre o futuro.

Como posso cultivar a resiliência?

Existem alguns fatores-chave a ter em conta para sermos capazes de cultivar resiliência:

- 1) É importante **MOLDARMO-NOS** à situação – dobrarmo-nos como a vara, esticarmo-nos como o elástico, encolhermo-nos como uma mola... Cada circunstância requer um tipo de adaptação específico da nossa parte; só temos de perceber qual é o mais adequado para a situação em que estamos! 
- 2) “**ACUMULAR ENERGIA**” ou **RECURSOS** durante o momento em que estamos a sofrer maior tensão é também essencial, recursos esses que nos permitam voltar à nossa forma inicial quando a tensão suavizar. Isto tem a ver com as nossas aprendizagens, com aquilo que conseguimos retirar/aprender sobre nós próprios, sobre os outros, sobre o mundo e que nos será de grande relevância para o futuro.
- 3) Devemos aprender a **RECONHECER** os recursos/aprendizagens que recolhemos dessa situação e de outras anteriores pelas quais passámos – muitas vezes, nestas ocasiões, temos em nós MUITA energia, muitos recursos, muitas aprendizagens que vamos adquirindo ao longo desse processo e que fomos ganhando ao longo da nossa vida. E, mesmo que nunca tenhamos passado por situações parecidas, há sempre recursos que ganhámos antes que poderão ser úteis para esta situação, e haverá outros que iremos retirar dela para situações futuras. O importante é sermos capazes de refletir e tomar consciência dos recursos que temos ao nosso dispor e de que modo eles nos poderão ajudar a voltar ao nosso estado “normal”

- 4) Finalmente, é importante que aprendamos a **UTILIZAR** os recursos no momento certo – se a vara não libertar a sua energia no momento certo, até pode voltar à sua forma original, mas o atleta não será lançado para longe.



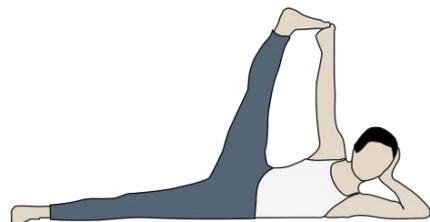
E se a vara “decidir” que não tem forças para usar toda a energia que tem acumulada em si para regressar à sua forma e lançar o atleta, então toda essa energia pode acabar por levar à sua rutura, não ao seu restabelecimento. Deste modo, depois de reconhecermos os recursos que temos ao nosso dispor, só nos falta a coragem para dar o próximo passo. Por vezes, dar a volta à situação é algo complicado, e mesmo que possa ser mais fácil do que pensávamos, há momentos que somos nós mesmos que não temos a certeza se queremos “voltar ao nosso estado normal”. Às vezes achamos que a situação nos quebrou, ou nos deformou para sempre. O desafio está aí mesmo – ter a coragem de pegar em todos os recursos que se adquiriu ao longo de todas as nossas experiências de vida, e ter a ousadia de os usar, de os “libertar”, de modo a que isso nos ajude, de certa forma, a dar um “salto” para um sítio onde possamos recomeçar, ou onde possamos retomar o que deixámos quando o stress surgiu.

O que é que isso quer dizer na prática?

1. TRABALHA A TUA FLEXIBILIDADE E CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO

“Sim, sim, eu sou flexível... mas não para isso...!!” Para desenvolveres a tua flexibilidade de forma séria, que te permita moldares-te a muitos tipos de situações, melhores ou piores, é importante que:

- Mantenhas uma mente aberta, integrando nova informação no teu “sistema” e permitindo-te ajustar as tuas crenças de base à nova informação recolhida!
- Trabalhes a recetividade à mudança – tenta perceber onde, naquela mudança, é que vais poder aprender, desenvolver-te; o que vai sair de bom da mudança.
- Desenvolvas a criatividade – nunca há apenas 1 solução para um problema. Treina a geração de novas alternativas de resposta, improvisa e arrisca. Quanto maior o teu “menu” de alternativas, mais fácil será a decisão quando precisares de as usar.



2. TRABALHA NAS TUAS RELAÇÕES!

Uma das formas de criares e maneres recursos que te ajudem em situações de crise é através da criação e manutenção das conexões com pessoas que validam a tua expressão emocional, que são compassivas e que têm uma presença importante na tua vida – elas vão-te ajudar a sentires-te menos sozinho perante situações desafiantes e vão aumentar a tua perceção de recursos disponíveis, o que te permite viver de forma mais tranquila esse momento mais difícil.

Muitas vezes, a nossa reação ao stress ou a situações traumáticas pode estar associada à tendência para nos isolarmos e para afastarmos os outros. Apesar de ser importante o equilíbrio entre o tempo pessoal e o tempo social (eu-outros), é essencial que não criemos uma “bolha” onde ficamos isolados do mundo e dos que nos rodeiam!



A rede de apoio (i.e., as pessoas em quem sabemos que nos podemos apoiar dentro da nossa rede de contactos) é um fator que se tem mostrado essencial na suavização dos níveis de stress e das suas consequências negativas. Esta ajuda a diminuir o stress ao fazer com que as experiências negativas pareçam menos ameaçadoras e/ou fornecendo recursos/estratégias valiosas para lidarmos com as situações que vão surgindo.

As pessoas que nos rodeiam podem ser fontes de apoio preciosas, quer em termos de *apoio emocional* (criando condições de empatia, estima, carinho), quer de *apoio instrumental* (ajudando na resolução de problemas práticos, como através do apoio para o estudo de um exame, do esclarecimento de uma dúvida, do envolvimento numa atividade lúdica conjunta fora das aulas, etc.). Muitas vezes, estes dois tipos de apoio até surgem em conjunto, havendo uma ajuda mais prática (quando necessária e possível) ao mesmo tempo que um apoio mais emocional. Isto comunica-nos a nós (aqueles que estão a ser apoiados) que somos aceites pelos outros e que somos relevantes (que as nossas preocupações e necessidades são relevantes para o outro), aumentando a sensação de pertença e de proximidade com o outro – que correspondem a duas necessidades psicológicas básicas, essenciais para o bem-estar psicológico!

Desta forma, isto de “manter as relações” não é apenas algo que se diz que é importante “da boca para fora”. Existe uma grande quantidade de literatura (associada ao tema do

“Apoio Social”, dos Tipos de Apoio Social e do modo como este está associado ao nosso bem-estar e à capacidade de ultrapassarmos situações de stress) que enfatiza a enorme relevância que o apoio que nos é fornecido pelos que nos são próximos tem para que consigamos viver da melhor forma situações desafiantes. Por isso... Alimenta as tuas relações, cria relações novas e, acima de tudo, mantém-te conectado!

3. DESENVOLVE O TEU AUTO-CONHECIMENTO

Se não te conheces a ti mesmo, se não sabes quais as tuas maiores qualidades, as maiores dificuldades, maiores receios, maiores desejos,..., então vai ser muito difícil colocares as tuas competências em prol de uma situação



concreta. Por isso, ocupa algum tempo do teu dia, da tua semana, para aumentares o teu autoconhecimento. Questiona-te: “neste cenário, como me sinto?”; Como costumo reagir perante este tipo de provocações?, Porque é que fiquei tão entusiasmado com aquela notícia? De que forma é que costumo relacionar com as pessoas deste grupo? Por que razão me relaciono desta forma? Como lidei com aquela situação mais complicada? Porque lidei com isso desta forma? Que outros recursos poderia ter usado? O que é que eu pretendo com isto?

Questiona-te! Reflete sobre o que pensas, sentes, dizes e fazes. **Conhece-te!**

4. TOMA CONSCIÊNCIA DAS COISAS BOAS DA VIDA

Enquanto estás numa situação mais tranquila, sem grande stress, é mais fácil tomares consciência das coisas boas que tens e que te acontecem na vida – desde o grupo de amigos, família, possibilidade de seguires os estudos que queres, saúde,... . Ao fazeres o exercício diário de pensar em coisas/situações pelas quais estejas agradecido, será mais fácil fazeres este exercício quando tudo parece mau e errado. Muitas vezes, é a incapacidade de reconhecermos as coisas positivas da nossa vida que nos tira a coragem de “dar a volta” quando estamos numa situação de stress intenso (“para quê?, Não vale a pena”, “está tudo perdido”, “era a única coisa boa que eu tinha e agora desapareceu”). Para tentares evitar isso, desafia-te a fazer este exercício! Pensa em 2 coisas, no final de cada dia, pelas quais te sintas grato. E vai-te lembrando delas... Vais ver que faz toda a diferença!

Bibliografia

American Psychological Association. Website: <https://www.apa.org/topics/resilience>

Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35.

Parsons, S., Kruijt, W., & Fox, E. (2016). A cognitive model of psychological resilience. *Journal of Experimental Psychopathology*, 7(3), 296-310.

Documento PDF de auto-ajuda da universidade de Bucknell. Tradução do documento "Build Psychological Resilience". https://www.up.ac.za/media/shared/396/ZP_Resources/build-psychological-resilience.zp188472.pdf