



2016

2017

2018

2019

2020

2021

2022



AGRADECIMENTOS

Chegamos ao segundo número da Re-vista de Humanidades.

Anuncia-se o ano novo! Aproveitemos esta pausa na percepção da dinâmica do tempo para elegermos e colocarmos em prática as ideias que promovam o bem comum e resgate nossa própria humanidade.

Esta revista é concebida com o intuito de colocar esse desejo em movimento e, como propõe o seu nome, convocar nosso olhar em direção a humanidade para que possamos ver e decidir — mudando ou insistindo — a posição que ocupamos e ocuparemos nela.

É um lugar para o respeito, não aquele conservador, ao contrário: para o respeito à diversidade, aquele que se forja no reconhecimento da insondável dimensão do outro e barra todo tipo de fascismo. É uma miscelânea de arte, literatura e ciência, que se atualizará trimestralmente para além dos muros das universidades. Oxalá!!!

Publique seu texto conosco.



AGRADECIMENTOS MAIS QUE ESPECIAIS

Agradeço especialmente:

aos autores deste segundo número pela aposta no projeto;
a João Peçanha pelas muitas aulas sobre muitas coisas: Língua Portuguesa, edição de texto, tecnologia etc;
a Luiza Gravina pela dedicação na construção do site, do Instagram etc;
a Adriana Florêncio e Fabiana Dacache por serem as primeiras a apostar na Escola de Humanidades de Niterói;
a Thiago Diniz pela generosidade em compartilhar seu conhecimento tecnológico;
a Euclíio Silva — Cici —, companheiro querido, pelo apoio de sempre;
a Gustavo Duarte pela logo da revista.



[Conheça o trabalho dele clicando aqui](#)

FICHA CATALOGRÁFICA

Re-vista de Humanidades
Escola de Humanidades de Niterói.
n.1, set./nov. 2021
Niterói - Editora Rehum, 2021
n.2, dez.2021./fev. 2022
Trimestral
e-ISSN -

1.Humanidades.I.Título

Antonio C. B. Campos
Editora Rehum



Resiliência e Perspectivas de Adaptação

“Vale a pena se arriscar e viver mais um dia” (CABRAL, 2015, p. 74), a frase que finaliza o artigo “Marcas de resiliência ou sobre como tirar leite de pedra”, inicia a presente reflexão acerca do texto e dessas marcas que se buscam adquirir após cada período sensível. Após uma rápida pesquisa nos dicionários, pode-se afirmar que a resiliência, em seu sentido figurado, está ligada a capacidade de adaptação ou recuperação rápidas, mas, de fato, apresenta-se como uma potência de mudança, como uma resignificação do caminho percorrido, como uma não sujeição ao “determinismo da predisposição” (CABRAL, 2015, p. 60) presente nos conceitos da psicanálise.

Os estudos da resiliência afirmam o tempo presente e a abertura de horizontes nas perspectivas do ser ao buscar compreender os mecanismos de reinvenção e resignificação de indivíduos ou comunidades que não ocuparam os territórios da predisposição de suas experiências, histórias e traumas, mas sim, o território das reconstruções não previstas.

O presente texto busca, dentro de suas limitações, explicitar a construção de novos sentidos para o trauma, a partir de novas pessoas, vivências e meios, refletindo sobre as marcas de resiliência e sua importância na composição e na recomposição das teias que se tecem nos planos do ser, do estar e do existir.

Dos sentidos primários

Como resposta aos antigos estudos relativos à resiliência, os novos panoramas de análise a colocam como processo de resignificação a partir das construções dialógicas entre o sujeito e o mundo. Anteriormente era entendida como uma capacidade psicológica, uma característica do indivíduo ligada a invulnerabilidade ou adaptação a experiência

*“Vale a pena se arriscar e
viver mais um dia”*

(Sandra Cabral)

*“[...] falo dessas pequenas
felicidades certas, que estão
diante de cada janela [...]”*

(Cecília Meireles)

traumática. Sendo, dessa forma, impossível considerar que haveria alguma capacidade de o indivíduo voltar ao seu estado anterior após um evento traumático, uma vez que a resiliência, a partir desse pressuposto, se apresenta como um processo relacional, de natureza múltipla, social, política, existencial e psicológica.

Ao pensar uma identidade resiliente, reduzindo a complexidade do processo a uma característica individual, o conceito de resiliência se perde de si mesmo, deixa de ser um processo caracterizado pela capacidade de tornar possível algum tipo de desenvolvimento com potência para a ocorrência de marcas. Aproxima-se, então, da ideia de sua definição como fenômeno físico, considerando real a capacidade irreal de, após um trauma, o indivíduo voltar ao seu estado anterior.

Dessa forma, a não redução do sujeito nesse processo encontra-se na produção de marcas de resiliência frente a ideia da projeção de sujeitos resilientes, marcas com potência de encontros, vivências, recursos e novas invenções do/no cotidiano.

Do traumatismo insidioso, perspectivas de resiliência e adaptação

Na realidade do cotidiano, cercados pelo contexto do capitalismo e de suas negações das vontades e anseios da subjetividade, surgem os



chamados traumatismos insidiosos: traumas ocasionados pelo cotidiano de precariedade e vulnerabilidade de determinadas comunidades e indivíduos, ao qual passa a estender-se como uma constante, uma continuação do ser traumatizado. Nesse contexto, em que a experiência é um “passado presente que não quer se tornar passado” (CABRAL, 2015, p. 63), a resiliência encontra-se não na superação individual do trauma sofrido, mas na transformação subjetiva da coletividade.

Ao experimentar a vivência traumática, o indivíduo estabelece novas relações com o ambiente: relações atrofiadas pela incapacidade de processar adequadamente o que fora vivido, estabelecendo mecanismos de defesas no corpo e na mente. A síndrome pós-traumática, responsável por estabelecer esses novos mecanismos e formas de encarar o mundo, expressa-se nos comportamentos repetitivos, nas reações ou padrões de comportamento ou na inatividade e traz o trauma para o tempo do agora, latente e vívido nas memórias e comportamentos do sujeito.

Dessa forma, no processo de superação do trauma, altera-se o território que comporta as características e sentimentos do indivíduo, movem-se mecanismos de adaptação a dor, e, por isso, não se volta a ser quem se era na vivência pré trauma, formulam-se novas perspectivas, novas respostas e, por fim, buscam-se novos territórios de invenção e reinvenção para que se possa ocupar uma outra realidade que não a do trauma.

No indivíduo, a presença do trauma latente e vívido, torna-se insustentável, não por si próprio como experiência, mas pelas relações que se estabelecem após seu acontecimento. Entretanto, paradoxalmente, são dessas relações aparentemente insuportáveis que nascem as oportunidades de resiliência ou inatividade. Essa adaptação às sequelas do trauma podem ser explicadas, como mostram os estudos de Cabral (2015), pela psicologia de D. Winnicott.

Durante a interação do indivíduo com sua cultura, estrutura-se o que Winnicott denomina “verdadeiro self”: a natureza psíquica responsável pela manutenção do ser e pela sua capacidade de afetar e ser afetado pelo mundo que o cerca; o contraponto do ambiente, que representa tudo aquilo que não faz parte da natureza do eu, responsável pela adaptação do indivíduo sem ferir seu núcleo de vitalidade.

Nas circunstâncias em que o trauma é muito intenso, sua vivência, alheia às experiências prévias, torna-se sempre presente, ultrapassando os limites da administração. Nessas passagens, a resposta do ambiente é determinante na construção da resiliência. Quando a perspectiva é de não acolhimento, ou seja, de um ambiente apático em relação ao indivíduo, constrói-se o “falso self”, uma adaptação baseada na passividade, protegendo o núcleo de atividade original do ser.

Dos territórios e suas marcas

Nos territórios da potência, espaços ou sistemas relativos à “apropriação e a subjetivação fechada sobre si” (CABRAL, 2015, p.67), a segurança e a afetividade são as janelas da mudança e, conseqüentemente, da resiliência. Elas são capazes de romper com as repetições da vivência pós-traumática e gerar novas marcas.

Nesse sentido, essas marcas são o que se busca nesse processo, pois representam as mudanças efetivas da subjetividade, os horizontes de fuga do trauma preparados para ressignificações e a produção de novos espaços potentes e vitais.

A cada trauma sofrido, a cada supressão do ser, é exigido, do próprio indivíduo, a criação de novos corpos e espaços de existência para que seja possível superar a violência sofrida pela



experiência traumática. Apesar de custosas, a criação de marcas e a transformação subjetiva se apresentam como caminhos possíveis no estabelecimento da sobrevivência criativa e da construção do eu.

Durante os períodos sensíveis, momentos de construção de recursos internos, aos quais definem as maneiras de agir, reagir e encontrar soluções, a vinculação segura que origina as bases de confiança é o diferencial das possibilidades das perspectivas de resiliência. Nesse sentido, a resiliência não está ligada a genética ou ao desenvolvimento, como sugerem os estudos primários desse tema, mas sim, a fatores endógenos e exógenos da construção do ser, a plasticidade na subjetividade para lidar com os efeitos do trauma, transformando o meio e a si.

Arte e acalento

Na busca pela janela que se abre ao horizonte da mudança, a arte ocupa o espaço do descanso, do acalento, do traçado de "linhas de fuga" (CABRAL, 2015, p. 72). Ela permite a criação de um novo caminho direcionado à saída do isolamento defensivo.

A imaginação, a arte e a criatividade interferem de forma direta e significativa na remodelação psíquica após o advento do trauma, em outras palavras: afetam a subjetividade na significação das feridas e nas possibilidades de traçado de novas histórias e de infinitas possibilidades de ser.

É do lidar, no cotidiano, com a possibilidade de futuras marcas, e de fato, se deixar marcar, produzindo e ensejando a não sujeição do eu e dos espaços potentes de movimento do corpo e da mente, é do lidar com o acalento, com a mudança, com os novos desejos, com o indesejável, com a dor e com o cotidiano traumático, que advém a resiliência. E ao sujeito resiliente será possível, sem voltar ao seu estado

inicial, mas afetando e sendo afetado, significar e ressignificar o seu sentir e o seu agir

Conclusão

Retomando o sentido do processo resiliente como a reconquista dos movimentos e como "possibilidade de retomada de algum tipo de desenvolvimento" (CABRAL, 2015, p. 62), podemos pensar, ao final dessa análise, na importância dessa palavra no contexto delicado que nos encontramos vivendo em razão da COVID-19. Quem pensaria, um dia, viver momentos tão imersos no luto? Quem pensaria na perda de entes, amigos e histórias que ainda seriam contadas, para uma força invisível, que nos fez fechar as portas, as janelas, as conexões para além das telas dos computadores e celulares? Quem pensaria, mesmo em um momento de mais pura alucinação distópica, que hoje lidaríamos com um luto que parece incessante?

O traumatismo insidioso, os microtraumas do cotidiano, agora parecem ser traumas com proporções cada vez maiores, traumas que superam não só a capacidade de administração, mas a capacidade de seguir acreditando em dias de mudança, dias menos massacrantes e violentos, dias em que a empatia volte a ser vista e vivida, sem a degradação do coletivo sob a desculpa da saúde mental individual.

Nessas condições, a resiliência ocupa um território fundamental na sobrevivência do eu, não apenas nas mudanças e panoramas futuros, mas na não sujeição e naturalização do absurdo atual. Ocupa papel preponderante na sobrevivência e resistência das linhas empáticas e acolhedoras, do afeto que realmente afeta, dos ideais de coletividade e bem estar para além do individual. Defender a resiliência nesse cenário significa, sobretudo, defender a capacidade de ainda acreditar que existirá uma transformação relativa a si e ao meio, que após tanta dor, abriremos a janela



e encontraremos o jasmineiro em flor, como vira Cecília Meireles.

Se, ainda de acordo com Cecília, a felicidade está diante de cada janela, que encontremos na resiliência a força motriz para poder vê-la e experimentarmos a ressignificação dessa experiência tão dolorosa.

Referências

CABRAL, Sandra. *Marcas de resiliência ou sobre como tirar leite de pedra*. São Paulo: Casapsi Livraria e Editora Ltda., 2015.

MEIRELES, Cecília. *Escolha seu sonho*. 4 ed. Rio de Janeiro: Global Editora, 2016

PANDEMIA y Resiliência. Produção de Boris Cyrulnik e Sandra Cabral, 2020. Disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=fYtaIAPgvuM&t=252s>>. Acesso em: 16 de mar. de 2021

Luiza Gravina
Estudante de Pedagogia - UFF

