

**A resiliência no relato *Livre: a jornada de uma mulher em busca do
recomeço***

Resilience in the work *Wild: the woman's journey for a new beginning*

Marcella Mattar¹

Maria Angela Mattar Yunes²

*Todo processo de transformação pessoal
depende de entrega e aceitação.*

Cheryl Strayed

Resumo: Numa interface entre literatura, psicologia e educação, este trabalho visa a analisar questões relativas à resiliência no relato autobiográfico da obra intitulada “Livre”, best-seller internacional publicado recentemente no Brasil. A história de vida da autora é analisada a fim de entender de que forma ela se desviou de um caminho de autodestruição para um da mais completa revelação e redenção. A teoria existencialista de Sartre serviu de embasamento para compreensão de como a autora assumiu de volta o controle de sua própria vida, por ser uma teoria que explana ideais relativos à liberdade e ao poder de escolha do indivíduo. As análises foram feitas por meio de excertos retirados do livro que, sob a forma de relato, podem ser objeto de estudo. Logrou-se avaliar o papel do alienamento, da solidão e da trilha como catalisadores do processo de retomada de si mesma e resiliência.

Palavras-chave: Resiliência; Autobiografia; Cheryl Strayed.

Abstract: Through an interface between literature, psychology and education, this paper aims to examine issues related to resilience in the autobiographical work entitled "Wild", international bestseller recently published in Brazil. The life story of the author is analyzed in order to understand how she turned away from a self-destructive path to one of revelation and redemption. Sartre's existentialist theory was the basis for understanding how the author took back control of her own life. That was due to the fact that this theory explains ideals concerning freedom of choice and individual power. Analyses were performed using excerpts taken from the book, in the form of

¹ Graduada em Letras pela Pontifícia Universitária Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Escritora e tradutora.

² Bolsista de Produtividade em Pesquisa 2. Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento pela University of Dundee – Escócia e doutorado em Educação (Psicologia da Educação) pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – PUCSP. Professora no Centro Universitário La Salle – UNILASALLE/Canoas, RS e no Programa de Pós-graduação em Educação Ambiental da Universidade Federal do Rio Grande – FURG.

reports. It was possible to evaluate the role of alienation, loneliness and the trail as catalysts of the recovery process of one self and resilience.

Keywords: Resilience; Autobiography; Cheryl Strayed.

1. Introdução

Abordar o conceito de resiliência como fenômeno humano permanece desafiador não apenas na Psicologia e a na Educação, mas também para pensadores da filosofia, literatura e de outras formas de expressão do conhecimento.

Antigo nas Ciências Exatas, o conceito de resiliência é estudado pela Psicologia há pouco mais de trinta anos. Claramente inserido no movimento da Psicologia Positiva, resiliência é um construto que busca compreender cientificamente os aspectos potencialmente saudáveis dos seres humanos. A crença fundamental da Psicologia Positiva é que “as pessoas almejam vidas plenas de sentido, e querem cultivar tudo de melhor que existe dentro delas para maximizar as experiências de amor, trabalho e lazer” (UNIVERSITY OF PENNSYLVANIA, c2016). Resiliência em indivíduos, famílias e comunidades focalizam saúde, qualidade de vida, felicidade e bem-estar das pessoas em suas respectivas culturas.

Do ponto de vista conceitual, resiliência refere-se a um conjunto de processos de vida que possibilitam o enfrentamento de situações de sofrimento com conseqüente fortalecimento, transformação pessoal e superação das adversidades (MASTEN, 2014; RUTTER, 2012; YUNES, 2015). Entretanto, isso não significa afirmar que pessoas ou grupos passam por sofrimentos de forma passiva e inabalável, como sugeriam os termos precursores de resiliência: a *invulnerabilidade ou invencibilidade*. Ao contrário, uma das mais expressivas contribuições dos trabalhos sobre resiliência é a de trazer luz às metamorfoses pessoais e sociais que resultam em vida saudável e acima das expectativas em casos de situações de adversidades.

É por isso que um processo de enfrentamento e superação de crises e sofrimentos pode ser tão vividamente comparado a uma estrada, da qual se parte de encontro a um novo eu. Assim, a pessoa pode se sentir reconstruída, transformada e “adaptada” à sua nova realidade. A estrada é, ainda, a representação literal do sentimento de liberdade. Estar na

estrada significa estar em movimento, transformando a si mesmo e seus cenários, condição fundamental e propulsora de processos de resiliência. Abandonar velhos padrões e partir rumo ao desconhecido implica aceitar o caráter irrecuperável do tempo, sem relutar contra a impermanência das horas. Trata-se de poder exteriorizar os sonhos e desejos por uma nova vida, tema que inspira gerações de escritores.

A mais expressiva geração foi a *beatnik*, a exemplo de Kerouac e seus romances de viajante. O termo “geração beat” foi introduzido pelo próprio Kerouac. Diz respeito a um movimento sociocultural dos anos 50 marcado por escritores jovens que adotavam um estilo de vida antimaterialista e anticonformista. Surgiu nos Estados Unidos pós-guerra. Essa geração de escritores expressou vibrantemente o seu rompimento com a sociedade da época, negando o sonho americano (um bom emprego, casa e família) na busca por um modo de vida alternativo. O estilo de vida aventureiro, com flexibilidade em abundância, a exposição ao imprevisto, caracterizado por personagens que realizavam viagens de carona, tinham subempregos e desprezavam a obsessão pela carreira profissional possibilitava uma visão mais autêntica e mística sobre a vida.

No entanto, antes mesmo dos anos 50, esse tema já se fazia presente na literatura americana. Pode-se citar Henry Miller, na década de 30: *O pesadelo com ar-condicionado* narrou uma série de viagens pelo país e criticou o estilo de vida da classe média. E, por que não, a Geração Perdida, nos anos 20, com Hemingway e seu forte espírito viajante: quando não estava escrevendo, estava se aventurando. Não é por acaso que expedições na África, touradas na Espanha, pescarias no mar e a vida de escritores refugiados em Paris são temas de seus livros. Assim, pode-se exemplificar – e isso citando apenas a literatura americana do século vinte - a relação íntima da temática das viagens com a literatura descritiva de histórias de busca de sentido em situações de risco.

Estar em movimento na estrada é como dar vasão à face instável da vida, permitindo-se desfrutar de um universo totalmente imprevisível e transmutar-se. Acredita-se que era a sensação de estar perdido e inquieto que levou escritores como Kerouac a apostar nas possibilidades do movimento. É uma crença histórica americana que o movimento seria uma forma de autotransformação (CUNNEL, 2007). Por isso, o movimento sempre foi algo aspirado pela sociedade americana. Ao mesmo tempo em que o

ser humano busca a estabilidade, entedia-se com ela facilmente. Ferri (2009), sob a perspectiva sartreana, atribui a essa angústia a necessidade de o homem engajar-se com sua própria existência, superar sua condição o tempo todo, inventando-se a cada momento. O homem faz um projeto de si mesmo e busca realiza-lo através de suas escolhas. Dessa forma, ele não é vítima de seu destino, dos acontecimentos de sua vida ou daquilo que espera a sociedade. Ele é, sim, um sujeito que atua sobre seu futuro e sobre o seu presente. A teoria de Sartre vai de encontro aos estudos sobre resiliência a partir do momento em que liberta o indivíduo de seu papel de vítima – por mais terríveis que sejam as circunstâncias de sua vida – e o responsabiliza pelo poder de mudança. É esse movimento ativo que permite levar à transformação de si mesmo, de seus ambientes mais próximos e distantes, das suas relações significativas e chegar à tão almejada superação das adversidades.

2. Livre ou selvagem

O relato autobiográfico *Livre* (do original *Wild – From Lost to Found in the Pacific Crest Trail*) narra a história de Cheryl Strayed, norte-americana que percorre sem nenhum preparo uma trilha de 1770 km da fronteira do México até o Canadá. A tradução literal para o título do livro seria *Selvagem – Perdida e Encontrada na trilha de Pacific Crest*. A expressão *Lost to Found* é quase intraduzível, o que justifica a mudança de título para o português. No entanto, é essa expressão que traduz perfeitamente a jornada iniciada por Cheryl, perder-se para encontrar-se. Como qualquer jornada de resiliência, ela começa na completa desorientação, como quem perdeu a pessoa que costumava ser para acabar resgatando-a no final do processo.

O livro foi publicado no Brasil pela Editora Objetiva no fim de 2014. Nos Estados Unidos, foi publicado em 2012, e logo já se tornou conhecido internacionalmente, sendo adaptado para o cinema. O filme, que leva o mesmo nome do livro, *Wild* (em português, a tradução continua *Livre*), foi lançado em janeiro de 2015. A decisão de aventurar-se sozinha nessa caminhada surgiu enquanto a protagonista lidava com a dor da morte da mãe, a qual era sua maior companhia. O luto de Cheryl a levou a adotar comportamentos autodestrutivos, pondo fim ao seu casamento e buscar alívio por meio de sexo e drogas.

Caracterizava-se, portanto, uma situação de alto risco de adoecimento psíquico na vida da personagem. Tal consolo, contudo, com estratégias de fuga como estas, jamais veio.

Todo dia me sentia como se estivesse no fundo de um poço olhando para cima. Mas foi a partir daquele poço que comecei a me tornar uma aventureira solitária. E por que não? Já fui tantas coisas. Uma esposa apaixonada e adúltera. Uma filha querida que agora passava férias sozinha. Uma pessoa ambiciosa que está sempre se superando, uma aspirante a escritora que pulava de um emprego insignificante para outro enquanto flertava perigosamente com drogas e dormia com homens demais (STRAYED, 2013, p.7).

O fato de estar no fundo de um poço olhando para cima – e não para baixo – já diz muito sobre a protagonista e retrata a essência simbólica do construto da resiliência. Quem olha para cima mira diretamente o buraco de saída, a luz. Quem olhasse para baixo só veria o chão. É neste momento que Cheryl narra sua tomada de consciência em relação à sua própria liberdade. Ela se dá conta de que pode ser o que quiser, da mesma forma como já tinha assumido diversos papéis. A saída do poço estava lá, disponível. Embora ainda não estivesse do outro lado, ela já enxergava a saída.

Nesse *insight*, ela acredita que a identidade de aventureira solitária a aproximaria muito mais de sua verdadeira essência. Essa identidade viria com a tentadora promessa de soltar-se das amarras da sociedade. Sartre, em relação a isso, cita o exemplo de um garçom (que, coincidentemente, era um dos empregos que ela assumia na época). Ele diz que o garçom, enquanto age como tal, exerce uma espécie de segunda natureza (natureza de garçom), portando-se conforme as expectativas da sociedade. Nesta situação, o ser humano fica separado daquilo que ele quer ser (PIRES, 2005). Logo, tornar-se uma aventureira solitária seria, para ela, mais que um novo plano de escape. Seria um passo em direção ao encontro com sua verdadeira essência, a partir do abandono de papéis que não a completavam. Nessa rotina considerada por ela mesma como insignificante, faz-se notável uma busca incessante por movimento: de um emprego para outro, de uma droga para outra, de um homem para outro. Isso revela o caráter extremista da narradora, bem como sua ânsia por sensações fugazes. Se, por um lado, em seu cotidiano, isso era disfuncional, essa mesma consciência sobre a impermanência de tudo seria agora uma grande aliada em seu futuro como aventureira. A partir de então, ela obteria o movimento constante em sua forma mais crua e direta: numa caminhada que pareceria sem fim.

É importante contextualizar, também, que o ano em que a história ocorreu foi 1995, ou seja, a sociedade da qual ela tão fortemente buscou se isolar é a contemporânea. Foi uma época em que os recursos tecnológicos já começavam a crescer de forma rápida, causando cada vez mais o alienamento do homem em relação à natureza. Abandonar de vez a rotina de mulher moderna na cidade e partir para uma vida simples e pré-histórica na natureza pode ser visto como um retorno às origens ou um ato de extrema coragem e desprendimento. Como um refúgio na realidade anciã do mundo, longe das distrações que a impediam de melhor elaborar o seu luto. “Na época, a Pacific Crest Trail não era um mundo para mim. Era uma ideia vaga e longínqua, cheia de promessas e mistérios” (STRAYED, 2013, p. 7). Já com a trilha em seu imaginário, ela entende que tem outras possibilidades; que pode, sim, ser aquilo que projetar a si mesma para ser. De acordo com Pires (2005), parafraseando Sartre, é a partir da possibilidade de ser que o homem constrói a sua essência. Ele não pode se apoiar em nada – nem dentro e nem fora de si. Ele é o único responsável pela sua existência. E a trilha, naquele momento, surge como a ideia de libertação de uma realidade que não a agrada. Ela pode, portanto, como sugeriria a abordagem do filósofo francês, tomar posse de sua própria vida e realizar suas escolhas – por mais desafiadoras que essas escolhas venham a ser.

O medo, de certa forma, nasce da história que contamos a nós mesmos, portanto escolhi contar uma história diferente da história a que as mulheres estão acostumadas. Decidi que estava segura. Que era corajosa. Que nada podia me vencer (STRAYED, 2013, p. 67).

Esse excerto relata a consciência de que o nosso estado de espírito nasce de uma escolha que realizamos. Inúmeros estudos em psicologia cognitiva trabalham a possibilidade de mudança de crenças e de nossa autoimagem (HANSON; MENDIUS, 2009). Como a narradora tão claramente explica, trata-se de uma decisão. Até o medo é flexível. Em um estudo sobre neuropsicologia e a prática contemplativa, Hanson e Mendius (2009) encontraram que a neuroplasticidade autodirigida é poderosa para evocar sensações de coragem e segurança, produzindo mudanças no nosso cérebro. A ansiedade, a preocupação e o pânico são apenas estados mentais como quaisquer outros. Os autores afirmam que, na realidade que conhecemos, a segurança completa não existe. A vida muda constantemente, não há um chão estável nem um abrigo perfeito que nos possa acolher. No entanto, os autores notam que, para as pessoas com um histórico de trauma, reduzir a

ansiedade pode parecer ameaçador, pois diminuir sua vigília as faz sentirem-se vulneráveis. Ainda, sentir-se forte tem dois aspectos primários: energia e determinação. Quando usamos a linguagem deliberadamente, como quando dizemos “me sinto forte”, estamos estimulando o córtex e podemos de fato experimentar a sensação de sermos “invencíveis”. Se absorvermos conscientemente essa informação – eu sou forte – ela deixará traços na memória implícita do indivíduo e tornar-se-á parte dele (HANSON; MENDIUS, 2009). Em uma situação extrema como a em que ela se encontrou, Cheryl se viu obrigada a utilizar estratégias cognitivas para não sucumbir ao medo. Nesse momento, ela descobre que tem o controle não só de suas ações, mas de seu estado mental. Ela alcança, finalmente, a mais completa e real liberdade.

Estar perto de Tom e Doug à noite evitava que tivesse que dizer a mim mesma *Eu não estou com medo* sempre que ouvia um galho quebrar no escuro ou o vento soprar tão violentamente que parecia que alguma coisa ruim ia acontecer. Mas eu não estava aqui para evitar ter que dizer *Eu não estou com medo*. Eu vim, percebi, para vencer aquele medo, para vencer realmente tudo — tudo o que fiz a mim mesma e tudo o que fizeram a mim. Eu não podia fazer isso grudada em outra pessoa (STRAYED, 2013, p.164).

Embora os estudos sobre resiliência atestem a importância de relações com outros significativos como propulsoras de força psíquica e de coragem diante de situações de sofrimento (WALSH, 2005; YUNES, 2015), a história de Cheryl nos desafia a compreender que outras formas relacionais são possíveis para superar desapontamentos com pessoas que deveriam ser os seus apoiadores. Estreitar a relação consigo mesmo, por meio de um mergulho solitário e profundo, mostrou-se uma solução promotora de resiliência em análise neste caso.

Tinha 26 anos de idade e também era uma órfã. Uma verdadeira desgarrada, como um estranho havia comentado algumas semanas antes, quando lhe disse meu nome e expliquei o quanto estava solta no mundo. Meu pai saiu da minha vida quando eu tinha 6 anos. Minha mãe morreu quando eu tinha 22. Depois de sua morte, meu padrasto se metamorfoseou de uma pessoa que eu considerava um pai em um homem que eu mal reconhecia. Apesar de meus esforços para que ficássemos juntos, meus dois irmãos se afastaram, cada um com sua dor, até que desisti e me afastei também. (STRAYED, 2013, p. 6).

Abraçando o fato de estar “solta no mundo”, a solidão tornou-se seu ponto de partida e de chegada – na trilha, ela começaria sozinha e terminaria sozinha. A solidão já não seria algo a temer, pois ela teria outros desafios maiores: carregar sua mochila, a dor nos pés, ursos selvagens, a mera sobrevivência. A trilha que percorre Cheryl nada mais é que uma simbologia para a longa estrada da superação – um caminho que inevitavelmente muitos de

nós percorremos sós. Ainda que algumas pessoas obtenham maior ajuda do que teve Cheryl de parentes e amigos, o verdadeiro desprendimento do estado de luto inicial é algo particular. O tempo de luto e a forma de gerenciá-lo é algo subjetivo a cada indivíduo. Além de aprender a lidar com a solidão – conhecendo-a em todas as suas facetas – desde a mais cruel até o conforto da ausência de julgamento externo, ela se vê obrigada a aprender a lidar com a dor. Primeiro, a dor física, que lhe acompanhou em todos os momentos. Quando se faz uma trilha, o corpo dói de formas que nos são inimagináveis no conforto de nossas casas. A pessoa é forçada a aguentar uma dor extrema nos pés – com bolhas, calos e sangue -, nas costas por carregar uma mochila enorme, nas pernas pela exaustiva caminhada. Somado a isso, a fome e a sede. Por um momento, o cérebro do viajante só consegue se concentrar na dor física. Sendo essa sua prioridade, todas as outras preocupações e medos lhe parecem fúteis e pequenas. As angústias existenciais ficam em segundo plano, é como se elas se expressassem através da fisicalidade da dor. As pessoas que se mutilam o fazem por desejarem sentir, no seu corpo físico, a dor imensurável que as toma por dentro. Há uma lógica nesse processo, apesar de ele ser julgado como insano. Quando o cérebro toma a dor física como foco de sua atenção, ele automaticamente se desfoca da dor emocional. Por fim, submeter-se a uma jornada repleta de sofrimentos que vão além da exaustão física foi a forma que a protagonista encontrou para viver autenticamente a sua dor intrínseca. Nesse processo, ela se vê obrigada a cuidar de si mesma e de manter um estado mental de calma e perseverança. Não houve espaço para vitimizações, pois ser vítima corresponde a assumir um papel passivo em relação à vida e às circunstâncias. Quem percorre uma trilha como essa está exercitando o lado mais ativo de si mesmo, tomando o controle de tudo o tempo todo.

A solidão sempre pareceu ser meu verdadeiro lugar, como se não fosse um estado de espírito e sim um quarto onde eu pudesse me refugiar e ser quem eu realmente era. A solidão radical na PCT mudou essa percepção. A solidão não era mais um quarto, mas o mundo inteiro, e agora eu estava sozinha neste mundo, ocupando-o de uma forma que nunca tinha ocupado antes. Viver livremente desse modo, sem um teto sobre a minha cabeça, fez com que o mundo me parecesse ao mesmo tempo maior e menor. (STRAYED, 2013, p. 158).

Importantes pensadores do fenômeno resiliência atestam que ninguém é resiliente sozinho (CYRULNIK, 2009). Ainda que estivesse fisicamente sozinha, há claras demonstrações de que ela foi inspirada a fazer a trilha pela história de outros que a fizeram e, principalmente, pelo livro que comprou sobre a trilha:

Não tinha as fotos dos quatro autores do Pacific Crest Trail, Volume 1: California, mas eu podia ver cada um deles em minha imaginação: Jeffrey P. Schaffer, Thomas Winnett, Ben Schifrin e Ruby Jenkins. Eles eram sensíveis e gentis, sábios e experientes. Eles me orientariam. Eles tinham que fazer isso. Muitas pessoas da REI me contaram sobre as próprias experiências em trilhas, mas nenhuma tinha feito a trilha PCT e não me passou pela cabeça procurar alguém que tivesse feito. (STRAYED, 2013, p 74).

As histórias dos outros ajudam a tecer nossas histórias. Um exemplo disso é o fato de Cheryl sempre carregar livros consigo, tendo o hábito de lê-los em sua barraca durante a noite. Ela carregava livros de literatura, além do livro guia sobre a PCT. Os livros representam uma comunicação indireta com o autor, permitindo ao leitor entender que não está sozinho no mundo. Citando um dos mais importantes autores da literatura universal: “Deixem-nos sós, sem livros, e imediatamente ficaremos confusos, perdidos — não saberemos a quem nos unir, o que devemos apoiar; o que amar e o que odiar; o que respeitar e o que desprezar” (DOSTOIÉVSKI, 2008, p. 159).

3. Considerações finais

Ao contrário de Kerouac, que citou o budismo em suas obras e o teve como aliado para justificar a busca por um refúgio fora da vida cotidiana, Strayed não fala em nenhuma religião ou filosofia de vida. Ela se vê tentada a retirar-se de uma sociedade que lhe era opressora por mera necessidade de fazê-lo. A trilha seria como um longo deserto pelo qual ela caminharia sozinha em busca da libertação. É através do contato extremo consigo mesma e com a natureza crua e vívida do mundo – longe de tecnologias, emprego, dinheiro, sexo e vida social – que ela encontra a redenção.

A leitura desse livro sob a perspectiva dos estudos sobre resiliência no campo da Psicologia e da Educação possibilita novos questionamentos, tais quais: seria possível desenvolver expressões de resiliência de forma solitária? Será que algumas pessoas lidam melhor com a própria dor numa situação de isolamento? Para que haja transformação, é necessária uma mudança brusca na rotina?

O relato de Cheryl apresenta um quadro atípico e inovador sobre a superação do luto. O intuito deste trabalho não foi o de responder a essas perguntas, mas sim de trazer à tona o entendimento de que o processo de resiliência é particular e pode se manifestar de

diversas maneiras. Não há, portanto, receita pronta quando se trata desse assunto. Não se pode afirmar que não é possível vencer obstáculos e superar o luto sem a ajuda dos outros, embora os estudos mostrem que as relações de qualidade são um fator importante no processo de resiliência (CYRULNIK, 2009; WALSH, 2005). A ajuda, no caso de Cheryl, teria sido obtida através de sua relação com o mundo pela trilha, pelos livros e pelo contato com a natureza. Logo, o “outro” de quem ela buscou ajuda não seria um outro real, mas simbólico, a exemplo das outras pessoas que realizaram essa mesma trilha, que serviram de inspiração. Ainda, ela estabeleceu um compromisso com o projeto que fez de si mesma, no momento em que decidiu que queria ser “uma aventureira solitária”.

Sobre os questionamentos anteriormente mencionados, é importante lembrar que o papel da literatura não é trazer respostas, mas sim nos tornar mais humanos. Ao realizar esse paralelo entre literatura e psicologia, podemos atestar a força humanizadora da escrita. Como diz Antonio Candido, sobre a literatura: “pelo fato de dar forma aos sentimentos e à visão do mundo ela nos organiza, nos liberta do caos e, portanto, nos humaniza” (CANDIDO, 1995, p. 186). Como diria o grande psicólogo do desenvolvimento Urie Bronfenbrenner, nosso grande desafio nessa era tecnológica, informatizada e digitalizada é tornar mais humanos os seres humanos.

REFERÊNCIAS

- CANDIDO, Antonio. **Vários escritos**. São Paulo: Duas Cidades, 1995.
- CUNNEL, Howard. Fast this time: Jack Kerouac and the writing of *On the Road*. In.: KEROUAC, Jack. **On the road: The Original scroll**. USA: Penguin Books, 2007.
- CYRULNIK, Boris. **De corpo e alma**. São Paulo: Martins Fontes, 2009.
- DOSTOIÉVSKI, Fiodor. **Notas do subsolo**. Porto Alegre: L&PM Pocket, 2008.
- FERRI, Flávia Augusta. **O imaginário na visão sartreana: relatos de uma experiência**. São Paulo: 2009. Disponível em: <<http://www.psycoexistencial.com.br/o-imaginario-na-visao-sartreana-relatos-de-uma-experiencia/>>. Acesso em 22 jan. 2016.
- HANSON, Rick; MENDIUS, Richard. **Buddha's brain: the practical neuroscience of happiness, love, and wisdom**. San Francisco: New Harbinger Publications, [Inc.] 2009.

MASTEN, Ann S. **Ordinary magic**: resilience processes in development. New York, London: The Guilford Press, 2014.

PIRES, Frederico. Liberdade e religião no existencialismo de Jean Paul Sartre. **Sacrilegens**, Juiz de Fora, v. 2, n. 1, 2005. Disponível em <<http://www.ufjf.br/sacrilegens/files/2009/08/2-2.pdf>> acesso em 22 de jan de 2016.

RUTTER, Michael. Resilience as a dynamic concept. **Development and psychopathology**, 24, p. 335-344, 2012.

STRAYED, Cheryl. **Livre**: a jornada de uma mulher em busca do recomeço. São Paulo: Objetiva, 2013.

UNIVERSITY OF PENNSYLVANIA. Positive Psychology Center. c2016. Disponível em: <<http://www.ppc.sas.upenn.edu/>>. Acesso em 22 jan. 2016.

WALSH, Froma. **Fortalecendo a resiliência familiar**. São Paulo, SP: Roca. 2005.

YUNES, Maria Angela Mattar. Dimensões conceituais da resiliência e suas interfaces com risco e proteção. In: S. G. Murta, C. L.-França; K. Brito & L. Polejack. (Org.). **Prevenção e Promoção em Saúde Mental: Fundamentos, Planejamento e Estratégias de Intervenção**. 1a ed., Novo Hamburgo: Synopsis. 2015. p. 93-112.