

A FAMÍLIA E A TERAPIA FAMILIAR

Desirée Anísia Lacerda de Almeida

Tenente Psicóloga da PMMG

Existem muitas abordagens teóricas diferentes a respeito de Terapia Familiar. Não existe a teoria “certa”, mas cada uma dá sua contribuição para o entendimento da dinâmica familiar, do processo do adoecer e do tratamento.

Não terei a preocupação em ater-me a uma teoria em especial; procurarei dar noções sobre alguns princípios da terapia familiar, como e por que uma família adoecer e que benefícios podem trazer o tratamento.

O QUE É UMA FAMÍLIA?

Em Psicologia, há várias definições de FAMÍLIA; isto se deve, não a uma incerteza ou dúvida sobre o tema, como a princípio se poderia imaginar, mas porque, com o desenvolvimento do estudo, foram surgindo vários enfoques sobre os quais a família era compreendida pelos cientistas do comportamento humano. Para melhor entendimento, será adotado o conceito de família, segundo (SATIR 1980):

“A família é um grupo composto por adultos de ambos os sexos, que vivem sob o mesmo teto e têm um relacionamento sexual socialmente aceitável. O grupo é mantido unido por funções que se reforçam mutuamente e que incluem necessidades físicas, assim como a transmissão de valores culturais e especialmente o de ensinar os filhos a desenvolverem sua MATURIDADE EMOCIONAL”

O grupo familiar constitui o principal contexto de aprendizado, para o comportamento individual, de pensamentos e sentimentos.

Todo homem precisa de certos contatos humanos básicos e a família é o primeiro lugar que propicia crescimento emocional e gratificação das necessidades do homem.

N. Ackerman, teórico da terapia familiar, diz que: “a família representa para seus membros individuais uma fonte de afeição e intimidade, que compensa a ansiedade e o desgaste, resultante do fracasso em encontrar um lugar seguro no mundo exterior. Os indivíduos recorrem as suas famílias procurando reassegurar sua condição de seres amados e com valor.

Vemos, então, o papel fundamental da família como sendo a fonte de aprendizagem e de reposição de sentimentos positivos. No entanto, quando ela não estabelece relações satisfatórias entre seus membros, não é possível que funcione como uma “fonte de água limpa”. Daí surgem as disfunções e dificuldades emocionais.

Normalmente, essa disfunção ou problema aparece quando surge uma dificuldade em vencer os estágios do ciclo de vida familiar (que são fases ou eventos mais ou menos previsíveis na dinâmica do grupo familiar, tais como nascimentos, casamentos, mortes, adolescência, saída dos filhos de casa).

Neste momento, aparece a figura do “bode expiatório”, ou seja, aquele que vai carregar veladamente no sintoma o conflito central da família. Esta, absorvida pelo sintoma apresentado por um de seus membros, não terá que se preocupar com seu problema real, que é do grupo familiar.

Assim, o sintoma de uma pessoa constitui-se num sinal de que algo vai mal dentro da dinâmica familiar e ao mesmo tempo é um pedido de socorro para si e para a família. Por isso, o sintoma tem o caráter funcional de manter o equilíbrio familiar, protegendo a família de mudanças ou revisões que a levariam a um novo estado de equilíbrio, a uma nova ordem das relações.

Isto nos permite compreender que em terapia familiar, os sintomas são estudados dentro do contexto no qual ocorrem e a atenção deve ser focalizada nas conexões e relações mais que nas características individuais.

O DILEMA DA MUDANÇA

A questão central do terapeuta familiar não é como eliminar o sintoma e sim descobrir, junto com a família, o que está “por trás” do sintoma, sentimentos não expressados, quais os tipos de relações e vínculos entre os membros, mágoas que foram colocadas “debaixo do tapete” e outros conflitos.

Quando a família vem para a terapia, seus integrantes estão pedindo ao terapeuta que elimine o sintoma sem mudar a dinâmica familiar. Ao longo das sessões, o terapeuta faz a conexão entre o sintoma e a dinâmica da família, para mostrar que um não pode ser mudado sem que se mude o outro e coloca a família frente a frente com seu próprio dilema.

Este é o dilema da mudança. Nesse momento, o terapeuta terá sempre em mente a pergunta: quais serão as conseqüências da mudança? Pois ao mesmo tempo que existe o desejo de mudança, existe também a resistência a ela, provocada por um medo do desconhecido. Frequentemente a resistência aparece através da criação, pelo grupo familiar, de um novo sintoma, numa tentativa de retomar o equilíbrio anterior. Contudo, no decorrer da terapia, a família aprende a reconhecer e desenvolver seus recursos e capacidades, alcançando sua maturação emocional e adquirindo a condição de enfrentar novas crises ao longo do ciclo de vida familiar, encontrando caminhos saudáveis e construtivos para os conflitos.

COMO A TERAPIA FAMILIAR PODE MELHORAR AS COISAS NA FAMÍLIA

- Os membros da família passam a compreender seus padrões de comportamento em relação aos demais componentes da família. É importante que os membros da família compreendam por que esses padrões existem, quais são úteis e quais impedem que eles se entendam e tenham prazer com a convivência.
- grupo familiar percebe sua força e se torna mais capaz de desenvolver novos recursos para resolver suas diferenças .
- Aprendem como se comunicar mais efetivamente e encontrar maneiras novas de compartilhar suas idéias e sentimentos.

AS MUDANÇAS QUE A TERAPIA FAMILIAR PODE PROPORCIONAR

- Cada um pode se sentir mais bem sucedido no grupo e melhor em relação a si mesmo como indivíduo.

- Comunicar-se mais efetivamente dentro da família e com os outros.
- Ser capaz de apoio mútuo quando os membros familiares precisarem aprender a manejar o estresse e a raiva construtivamente.
- Sentir menos depressão, ansiedade e sintomas físicos.
- Sair-se melhor e sentir-se mais à vontade nos relacionamentos íntimos

Quando toda a família tenta melhorar cada um de seus membros, torna-se mais capaz de relacionamentos mais profundos e mais ricos dentro do próprio grupo e com as outras pessoas.

REFERÊNCIAS

1. ANNUNZIATA, Jane, JACOBSON-KRAM, Phyllis. **Terapia familiar: resolvendo juntos os problemas**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
2. FOLEY, Vincent. **Introdução à terapia familiar**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1990. p. 89-99.
3. NETO, Cláudia Santos. **A terapia familiar**. (mimeo).
4. PAPP, Peggy. **O processo de mudança: uma abordagem prática à terapia sistêmica da família**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992. p. 21-30.
5. SATIR, Virgínia. **Terapia do grupo familiar**. 2. ed. Rio de Janeiro: Francisco Alves 1980. p. 19-95.
6. WHITAKER, Karl e BUMBERRY. **Dançando com a família**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1990.