

A TERAPIA FAMILIAR FOCAL: PAIS / FILHOS E IRMÃOS

Teresa Amorim

“O terapeuta tem tanto o privilégio quanto o fardo de dar suporte ao lado luminoso e sombrio de um sistema familiar.” (Zinker)

O objetivo deste trabalho é apresentar uma proposta fenomenológica de se trabalhar com a família de forma focal, subsistemas íntimos de pais e filhos e entre irmãos, dentro da abordagem gestáltica. Investigar mais de perto estes subsistemas, dentro de um sistema maior de família.

A família como o primeiro veículo de contato com o mundo, com toda a sua história de vida, merece uma atenção especial. É a partir dessas relações que estabelecemos as nossas fronteiras de contato com o meio. Nossas expectativas em relação ao mundo tem aplicações de longo alcance para os sistemas e subsistemas familiares.

Ao longo desses anos venho procurando uma postura mais sistêmica, onde a família está presente. Em alguns momentos, busco a oportunidade de convidar pais / filhos e irmãos, a participar de um encontro terapêutico. Em outros casos, é o paciente quem solicita esse encontro. Até mesmo, pode ser a outra parte do subsistema quem demanda. Além disso, é óbvia a importância da família num processo terapêutico. Essas sessões funcionam como uma lente de aumento. Servem de base para se verificar como o paciente interage com seu meio mais próximo. Muitas vezes podem-se encontrar dificuldades para se reunir à família. Em muitos casos, é o medo de alguns dos componentes desse subsistema, em se expor e ser flagrado em suas fragilidades.

Durante minha atividade clínica, fui optando em trabalhar de modo mais criativo para atuar com os subgrupos em seus subsistemas. Sejam eles fechados demais, por exemplo, uma mãe confluyente com sua filha única depois da morte do marido, ou um subsistema fragmentado, um irmão que não fala com sua irmã, mesmo dividindo, habitando a mesma casa. O trabalho desenvolvido percorre o ciclo interativo gestáltico, que parte da awareness até a resolução, refletindo em todo o sistema familiar.

Texto elaborado para apresentação de mini-curso no X Encontro de Gestalt em Goiania, Maio de 2004.

Psicóloga - Gestalt-terapeuta. Rio de Janeiro.

Uma família saudável está sempre mudando

O ciclo natural da vida de uma família é constituído de mudanças constantes que exige transformações funcionais. A família, e os subsistemas dentro dela, necessita de habilidades específicas para lidar com as mudanças. Ao longo da vida, crianças nascem, crescem, entram na adolescência, tornam-se adultos. Em paralelo, mortes acontecem, doenças, crises financeiras, mudanças de trabalho, divórcios, novas pessoas aderem a essa família por laços de casamento, muda-se de casa, de cidade, etc. Muitos fatos impactam profundamente as relações familiares. Acredito ser muito importante contatar e conhecer as várias fotografias registradas dos acontecimentos familiares em questão.

O mundo ordenado de certas famílias pode vir a se desmoronar com o acontecimento de fatalidades. Como consequência, é possível se verificar a fragilidade de alguns subsistemas. Por esse motivo, sinto a necessidade de explorar as versões de um pedaço do sistema que possa ser acessível no aqui e agora.

Muitas vezes, existe o receio por parte de alguns membros da família em tornar-se vulnerável frente ao outro. O que podemos descobrir nesse cenário é o verdadeiro encontro dialógico e contarmos a poesia de sermos relacionais e familiares. Acredito que nessas sessões vamos um pouco mais além na intimidade de um subsistema e podemos reconstruir laços mais criativos e duradouros.

Esse trabalho tem como objetivo principal revelar o processo no qual o paciente está aprisionado. Vale lembrar que estamos sempre recriando novos subsistemas profissionais e sociais ao longo da vida. Experienciá-los através dos subsistemas familiares nos capacita a viver mais plenamente no meio. Re-significações nos libertam para uma vida mais saudável e para uma consciência orgânica relacional maior. Tomamos posse da nossa identidade livre de sermos quem realmente somos.

Serve de modelo focal para se trabalhar relações em subgrupos envolvidos nos subsistemas, qualquer agrupamento tal como pai e filho, irmão e irmã, etc.

É muito comum se trabalhar com subsistemas fracos dentro do sistema familiar total, o que torna o trabalho árduo, já que várias *figuras* emergem neste sistema. Pela quantidade de formação de *figuras* apresentadas numa mesma sessão, se torna um trabalho difícil, pontual e ao mesmo tempo fascinante.

Em alguns momentos trabalho com a família toda, em outros apenas com os irmãos, ou apenas com um pai e um filho. Ou seja, o trabalho pode partir de sistema para subsistema ou vice-versa. O único intuito é se restaurar as relações disfuncionais, re-significando o compromisso com o relacionamento.

Outra característica importante desta experiência é como um trabalho dentro do subsistema pode refletir em todo o sistema familiar. Durante o processo terapêutico, a família é convidada, e incentivada, a experimentar as boas qualidades e suas competências, além de observar onde e como se interrompe o fluxo de interação. Não podemos esquecer que toda família busca uma adaptação criativa. Querem manter um compromisso com o relacionamento. Querem pertencer a um todo maior.

O estilo de cada família

O estilo da estrutura de cada família deve ser respeitado pela sua competência e funcionalidade para continuar sobrevivendo. O que pode resistir em sua funcionalidade num subsistema específico, como exemplo irmão primogênito que cuida do irmão caçula,

deve ser revisto. Uma relação vertical entre irmãos que foi funcional no passado, hoje pode gerar conflitos.

Segundo Zinker, nosso papel não é mudar esta família, sua configuração ou seus padrões, mas sim avaliar junto com ela o quanto este padrão específico pode estar dificultando ou prejudicando alguém (ou todos) especificamente no subsistema. O lado sombrio da *boa forma* é exposto em direção à *boa forma*.

“... examinamos aquilo que é atraente e o que é monótono, aquilo que é rígido e o que é fluente aquilo que é energético e o que é letárgico...”. Zinker .

A importância de apoiar e dirigir a mudança positiva do subsistema

“As causas do comportamento disfuncional no presente são as respostas que representam as melhores soluções possíveis às situações difíceis do passado: portanto, elas foram funcionais naquele momento”.(Zinker).

Pela quantidade de dados aparentes, pode se tornar um trabalho difícil com várias formações e destruições de *figuras* simultâneas. Apoiar e dirigir a mudança positiva do subsistema é importante para não se prender a nenhum conteúdo, mas sim à forma como estes subgrupos estabelecem seus subsistemas. No trabalho específico de pais e filhos, a atenção pode recair no poder, fortemente presente nestas relações. Quando acompanhamos uma sessão, temos a impressão de estarmos trabalhando com os princípios da terapia de casal, mas este é um equívoco. As relações familiares de pais e filhos e de irmãos, na verdade, vem acompanhado de um adendo: a condição indissolúvel desta relação.

Focando pais e filhos

Como se estabelece essa relação vertical entre pais e filhos?
Os papéis são fixos, rígidos ou frouxos demais?

Aparentemente essa é uma relação mais cheia de expectativas e mágoas. Pela posição vertical em que é construída, o opressor e o oprimido se tornam mais visíveis frente ao terapeuta. No trabalho com pais e filhos devemos prestar uma atenção maior no fato do poder estar presente.

Pode ser um pai que não sabe o que fazer com a filha adolescente depois da morte de sua esposa. Nesse caso, esta filha e este pai tiveram subsistema fragmentado, e a comunicação podia acontecer através da mãe que formava subsistema com o marido e filha, alternadamente. Este subsistema é confrontado pelo luto e convidado a experimentar a fragilidade atual.

Um outro exemplo pode ser, o pai que não pertence a nenhum subsistema dentro do sistema familiar. Assim, é convidado a uma sessão com seu filho. A partir deste encontro pode aprender a criar novas alianças com os demais membros.

Focando as relações entre irmãos

Que tipo de relação existe no subsistema entre irmãos? Rivalidade? Contatos formais, fracos e sem fluidez? Ou estas relações fluem com liberdade de comunicação?

Uma sessão pode se mostrar bastante assimétrica e requerer por parte do terapeuta um cenário facilitador para que a *awareness* plena surja e estabeleça o primeiro movimento em busca da resolução. Normalmente busca-se estabelecer um assunto entre as partes, que seja significativo no momento. É importante o terapeuta se mostrar presente e, sempre que se precisar de ajuda, solicitar sua ação. Além disso, fazer intervenções quando for necessário. A partir disso, o diagnóstico começa a ser realizado, e nos convida a apreciar o espaço sistêmico da relação.

Como iniciar este trabalho

- 1º. passo: como essa relação é estabelecida hoje: no aqui e agora
- 2º. passo: como essa relação era no passado
- 3º. passo: como ambos querem essa relação no futuro

Presença

“... presença indica aquele estado especial de estar plenamente aqui e com todo o seu ser, corpo e alma”.(Zinker)

Ter presença requer um estado firme e ao mesmo tempo cauteloso. Implica ter presente uma *awareness* bem desenvolvida. Ter presente a estética do subsistema desde o primeiro momento. Ser tocado pelo subsistema a cada momento.

Fronteiras

Toda família deveria ter fronteiras flexíveis.

Fronteiras Frouxas - Sistemas frouxos demais, Zinker chama de famílias desorganizadas. Por exemplo: Maria é minha paciente e possui uma doença crônica. As relações familiares começar a ser tornar mais difíceis pelas novas fronteiras frouxas que se estabelecem. Um dia, conseguimos reunir toda família com o intuito de Maria estabelecer novos limites de como ela quer cuidar de si mesma. Partindo desse encontro, vamos mais adiante e estabelecemos alguns encontros com dois subsistemas – ela e sua mãe, e ela e sua irmã mais velha. Além de fronteiras frouxas, possuem formas confluentes de resolveram seus problemas.

Fronteiras Rígidas - Famílias em sistemas rígidos e fechados não favorecem o crescimento individual com fronteiras individuais fracas. Tornam-se famílias retrofletidas, seguindo um modelo de auto-suficiência. Por exemplo, numa família com uma mãe divorciada e três filhos, o único subsistema aparentemente funcional pode ser entre mãe e um dos filhos. Os outros subsistemas podem ser fracos e sem vida própria.

As Resistências

“... são consideradas saudáveis em princípio, mas, na verdade, não funcionais em promover movimento dentro do sistema”.(Zinker)

“Todo meio é obstáculo. Somente na medida em que todos os meios são abolidos, acontece o encontro”.(Buber)

A resistência é uma forma disfuncional de evitar o contato e a awareness.

Todas as resistências tem uma finalidade adaptativa numa família, num subsistema.

Como são criados os limites de uma família e como eles acontecem em seus subsistemas? Que tipos de interrupções uma família traz para o *set* terapêutico? Como se impede de percorrer o ciclo interativo: introjeção, projeção, confluência, deflexão, ou retroflexão? Uma família funcional ou disfuncional? Com esta postura, o foco é ampliado a *awareness* de quando e como são funcionais e de quando não são. No percurso observamos as interrupções durante o ciclo interativo. Neste ponto, as resistências, ou segundo Zinker, as tentativas “estáticas” de contato surgem ao longo dos encontros terapêuticos.

A atitude do terapeuta

A atitude do terapeuta caracteriza-se principalmente por uma exigência constante de amor e atenção. De reverenciador das perspectivas das relações, dos sentimentos, dos significados. Ao terapeuta cabe a tarefa de ver esteticamente a família aqui-e-agora. Como ela é percebida na *awareness* do terapeuta, dentro de uma atitude fenomenológica. Apoiar aquilo que é, e desistir de ser um agente de mudança. É preciso observar o que acontece e o que não acontece, ao mesmo tempo dar suporte e confirmar em cada etapa do ciclo interativo. É importante também evitar polarizar e apoiar cautelosamente filhos, pais e irmãos.

Tarefas do terapeuta

- Observar o cenário do processo do subsistema.
- Entender o que é uma família disfuncional.
- Desmistificar paradigmas.
- Perceber o subsistema dentro de um sistema íntimo maior.
- Explorar criativamente as figuras dentro de um fundo mais amplo.
- Respeitar todo sintoma (significado) dentro de um esforço criativo.
- Dar suporte a uma resistência (interrupção).
- Ter presença e criar um espaço dialógico dentro da consciência orgânica da família (sistemas íntimos).
- Propor experimentos para aprimorar o funcionamento de uma área pouco desenvolvida.
- E assimilar junto com a família novas habilidades, oferecendo novas formas de relacionamento.

Há alguns anos venho trabalhando com casais e famílias de uma maneira focal. O que significa isto? Assumir um compromisso com as relações íntimas e basicamente com os subsistemas (pais e filhos ou irmãos). Isso de alguma forma sempre me chamou a

atenção, sejam pelas fronteiras muito rígidas, sejam pelas extremamente frouxas. É uma maneira de se trabalhar em blocos dentro do sistema familiar, em busca de um processo, dentro uma família disfuncional. Nesse tipo de abordagem, cabe ao terapeuta:

- Aceitar a estética desta família.
- Confirmar a família com suas qualidades e interrupções.
- Explorar a *awareness* como o próprio processo de cura.
- Expandir e desafiar o *self(ves)* na relação.
- Promover o Eu-Tu com a família e promover criativamente o Eu-Tu e o Eu-Isso destas relações, acreditando no dialógico.
- Utilizar o ciclo interativo como instrumento de trabalho.

Consagrando a família através desse encontro. Sendo convidado efetivamente a entrar nesse sistema familiar. Colocando-se a serviço da família.

As Intervenções

“As intervenções do terapeuta tem o objetivo de ao casal ou à família com relação ao modo que interagem: suas competências, o que já fazem bem, e suas fraquezas, o que já fazem bem, e suas fraquezas, o que precisam aprender”.(Zinker)

As intervenções são baseadas nas observações dos dados fenomenológicos, evitando o conteúdo e buscando a *awareness* do que é. Qual a síntese deste subsistema? As intervenções precisam partir das competências e dos bloqueios do subsistema para que possam seguir no seu funcionamento saudável e com isso entender as dinâmicas de suas interrupções em suas interações.

O ciclo interativo gestáltico

Awareness / Energia / Contato / Resolução / Retraimento / Nova Awareness

A saúde de um subsistema familiar vai depender diretamente da forma como percorrem o ciclo interativo. Muitas vezes a *awareness* não se desenvolve a ponto de promover transformações.

A tarefa do terapeuta é, antes de tudo, perceber com toda a sua sensibilidade a forma singular de cada família (subsistema), da sua consciência organísmica ao fechamento. Quando e como interagem no ciclo. Alguns subsistemas demoram mais na fase de *awareness*, solicitando mais experimentos, outros podem ser rápidas demais na direção da resolução.

Uma relação saudável – possui boa forma – funcional.
Uma relação não saudável – forma pouco nítida – disfuncional.

Satisfação – Resolução – Fechamento é o tripé básico na construção de subsistemas e sistemas íntimos familiares saudáveis.

É de extremo valor entender como se movem no ciclo e a partir daí, onde as intervenções e os experimentos se fazem necessários. O objetivo das intervenções é chamar a atenção, dirigir esta família para a *awareness* e, conseqüentemente, a movimentação final no ciclo interativo.

Os experimentos

Eles podem ser utilizados em qualquer fase do ciclo interativo. Sempre que, de alguma forma, o impasse aparece, uma aprendizagem é necessária - maneiras novas de experimentar as relações são propostas.

Gosto particularmente de alguns experimentos. Um deles é a fronteira simbólica visível ou invisível. Nela, utilizo almofadas e construo uma trincheira de como percebo a relação no aqui e agora. Posso também pedir para os participantes construírem a fronteira. O impacto deste muro pode ser surpreendente, além de motivar uma *awareness* mais clara que provoca uma energia subseqüente. Num segundo momento, posso pedir que reconstruam o que desejam da relação, dando ênfase a cada dado específico desta reconstrução.

Posso propor para completarem frases tais como: “o que mais gosto em você é...”, “o que menos admiro em você é”. “o que mais receio em dizer para você agora é...”. A inversão de papéis é um outro estímulo que pode ser utilizado em várias etapas do ciclo.

Toda família busca uma adaptação criativa.

Dentro dessa perspectiva podemos, certamente, nos beneficiar do processo focal de se trabalhar com subsistemas íntimos familiares, e admirar detalhadamente cada subsistema como um apreciador da arte criativa de conviver na intimidade.

Referências Bibliográficas

ZINKER, JOSEPH C. A busca da elegância em psicoterapia. São Paulo: Summus, 2001.

HYCNER, R. De pessoa a pessoa: psicoterapia dialógica. São Paulo: Summus, 1995.

BUBER, M. Eu e tu. São Paulo: Centauro, 1974.

_____. Do diálogo e do dialógico. São Paulo: Perspectiva, 1982.

YONTEF, G. Processo, diálogo e awareness: ensaios em gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 1998.

CARDELLA, B. O amor na relação terapêutica – uma visão gestáltica. São Paulo: Summus, 1994.

POLSTER, E.; POLSTER, M. Gestalt-terapia integrada. São Paulo: Summus, 2001.

MILLER, A. O drama da criança bem dotada. São Paulo: Summus, 1997.

RIBEIRO, J. P. O ciclo do contato. São Paulo; Summus, 1997.