



PALESTRA- VÍNCULOS FAMILIARES.

Por: **João César-Mousinho Queiroz -
Terapeuta Responsável - CRP/SP-06/21.371-0**

O termo “família” é derivado do latim “famulus”, que significa “escravo doméstico”. Este termo foi criado na Roma Antiga para designar um novo grupo social que surgiu entre as tribos latinas, ao serem introduzidas à agricultura e também escravidão legalizada.

No direito romano clássico a “família natural” cresce de importância - esta família é baseada no casamento e no vínculo de sangue. A família natural é o agrupamento constituído apenas dos cônjuges e de seus filhos. A família

natural tem por base o casamento e as relações jurídicas dele resultantes, entre os cônjuges, e pais e filhos. Se nesta época predominava uma estrutura familiar patriarcal em que um vasto leque de pessoas se encontrava sob a autoridade do mesmo chefe, nos tempos medievais (Idade Média), as pessoas começaram a estar ligadas por vínculos matrimoniais, formando novas famílias. Dessas novas famílias fazia também parte a descendência gerada que, assim, tinha duas famílias, a paterna e a materna.

A família representa um grupo social primário que influencia e é influenciado por outras pessoas e instituições. É um grupo de pessoas, ou um número de grupos domésticos ligados por descendência (demonstrada ou estipulada) a partir de um ancestral comum, matrimônio ou adoção. Nesse sentido o termo confunde-se com clã. Dentro de uma família existe sempre algum grau de parentesco. Membros de uma família costumam compartilhar do mesmo sobrenome, herdado dos ascendentes diretos. A família é unida por múltiplos laços capazes de manter os membros moralmente, materialmente e reciprocamente durante uma vida e durante as gerações.

Podemos então, definir família como um conjunto invisível de exigências funcionais que organiza a interação dos membros da mesma, considerando-a, igualmente, como um sistema, que opera através de padrões transacionais. Assim, no interior da família, os indivíduos podem constituir subsistemas, podendo estes ser formados pela geração, sexo, interesse e/ ou função, havendo diferentes níveis de poder, e onde os comportamentos de um membro afetam e influenciam os outros membros. A família como unidade social, enfrenta uma série de tarefas de desenvolvimento, diferindo a nível de parâmetros culturais, mas possuindo as mesmas raízes universais (MINUCHIN,1990).

Antes de procedermos a algumas reflexões sobre formas de relacionamento familiar, precisamos ver a família de forma ampla como um sistema vivo onde os componentes reagem e influenciam-se uns aos outros de forma recíproca.

Os membros não estão isolados dentro da família e seus comportamentos não se devem exclusivamente a fatores de personalidade. O comportamento inadequado ou o relacionamento conflituoso deve preferencialmente ser entendido a partir da relação familiar interpessoal.

Entretanto, não basta apenas ler um receituário de dicas prontas sobre relacionamento familiar e deixar o resto nas mãos de Deus como o único responsável pela construção de uma família.

Construir um relacionamento familiar saudável requer auto-observação, disposição para autocrítica e para mudanças. Vai além da mera aquisição de informação sobre o próprio funcionamento.

Relacionar-se é ao mesmo tempo estar ligado e diferenciado dos outros componentes dum sistema. Muitos comportamentos disfuncionais na família acontecem devido ao desequilíbrio entre ligação e diferenciação dos componentes familiares.

Há vínculos afetivos e psicológicos envolvidos numa relação familiar, e ao mesmo tempo espaços de privacidade, de autonomia e de individualidade que devem ser respeitados. Um desequilíbrio entre vínculos psicológicos e espaços de individualidade é o que pode comprometer o relacionamento familiar saudável ao provocar ou impor dependência psicológica na relação.

Se os componentes familiares estiverem tão ligados uns aos outros, os sonhos dos pais, por exemplo, podem ser impostos para os filhos. Ou então o abuso de poder pode ser tão sufocante que o adolescente se torna reativo à falta de espaço para desenvolver gradualmente a própria autonomia.

De forma diferente a liberdade excessiva e a falta de limites na educação dos filhos pode ser sinal de diferenciação e distância extremas entre os componentes familiares, onde o afeto não é demonstrado e a frieza emocional e a distância afetiva se tornam uma constante.

Relacionar-se em família é buscar o equilíbrio entre a ligação e a distância psicológica dos membros da família. Imposição de sonhos, autoritarismo, rebeldia, distância afetiva, ausência de poder parental, abuso de poder podem ser sinais de desequilíbrio entre esses dois polos, o que significa família pouco saudável.

Os porquês do desequilíbrio entre esses dois polos – ligação afetiva e distância psicológica – devem ser buscados em

outro sistema: na família de origem dos pais. Casais herdaram formas de relacionar-se e de estar em família e acabam por reproduzir inconscientemente na família atual esses padrões aprendidos da família de origem.

Esses padrões aprendidos incluem formas de educar filhos, de reagir e de se relacionar com o cônjuge, formas de comunicação e até formas de reações emocionais. Esses padrões ou podem ser saudáveis ou nocivos para o funcionamento da família.

A família ainda é um sistema constituído por etapas e ciclos de vida como um ser humano também. Cada etapa de sua formação é um período específico que requer cuidados especiais: nascimento do filho, entrada no filho na escola e adolescência, saída dos filhos de casa, etapa da terceira idade e morte.

A falta de habilidade dos líderes da família para aceitarem essas mudanças com sabedoria pode ser prejudicial para o relacionamento familiar. Entre as conseqüências dessa falta de habilidade incluímos depressão, transtornos de ajustamentos, retração social, queda no desempenho escolar, conflitos de gerações e desentendimentos conjugais dentre outros.

As bases afetivas de um relacionamento **familiar saudável se fixam sobre o respeito, o amor e o carinho**. Os aspectos comportamentais incluem a colaboração, a dedicação e o companheirismo. Já as bases cognitivas se fixam sobre a comunicação direta e clara, a informação sincera e sobre a empatia, buscando entender o outro sempre antes de emitir opiniões.

Se os líderes familiares instituídos pelo Senhor não se atentarem para planejamento familiar; adaptação aos ciclos familiares; heranças de padrões de comportamentos inadequados; respeito da autonomia e da liberdade dos componentes; autoridade e regras; comunicação direta, clara e sincera e disponibilidade para mudanças, a família não terá um relacionamento cristão saudável.

As três colunas principais de uma família são o pai, a mãe e a transmissão de valores éticos, morais e religiosos. Se houver desarmonia de poderes entre eles, a família não terá um relacionamento saudável.

Esta estruturação de um relacionamento familiar começa já no namoro e até antes. Muitas famílias chegam à clínica querendo corrigir no ciclo da adolescência o que deixaram de fazer desde a infância dos filhos. A autoridade respeitosa dos pais não se impõe tardiamente. É uma construção desde a infância dos filhos.

Pais devem ganhar tempo conversando entre si sobre o funcionamento da própria família, assim como se planeja uma viagem de férias. Pais não devem culpar seus filhos por tudo, devem encarar problemas de relacionamento de forma ampla. Devem buscar o porquê a maneira de educar os filhos está sendo deficiente.

Na educação de filhos os pais devem:

1. Pensar juntos em um plano de educação para os filhos e ter um planejamento de comum acordo na educação dos filhos antes mesmo de tê-los. Se pais discordam muito na forma de educar, isto não precisa transparecer para o filho. Educar é planejar e não terceirizar educação.
2. Tomar cuidado com as fontes de autoridade da família. Fontes de autoridade não podem se chocar, não podem estar ausentes e nem serem injustas. Pais devem evitar discutir a educação dos filhos na frente deles. Coisas como “pergunte ao seu pai. Se ele deixar, pode ir”, já é uma motivação para comportamentos inadequados. Se não souber o que fazer, diga ao seu filho “seu pai e eu vamos conversar e resolver juntos”. Os filhos precisam perceber que ambos os pais estão comprometidos e conversam para chegar juntos a uma postura. Por isso, não transfira a responsabilidade para o cônjuge. Educar é ter autoridade e não autoritarismo.
3. Construir um sistema de **educação preventiva** com diálogo aberto e justo desde a infância. Alguns pais só corrigem, mas não previnem através da conversa pedagógica. E cuidado: prevenir não é projetar seus medos, receios e traumas sobre a criança. Educar é instruir, não é só corrigir e limitar.
4. Produzir tempo de qualidade para estar com os filhos. Muitos problemas de desajustamento acontecem não por falta de tempo, mas pela percepção que os filhos têm da qualidade deste tempo gasto. Ausências parentais podem contribuir para comportamentos desajustados tanto como a presença sem qualidade. Jogue futebol conversando com o seu filho, pergunte sobre seu dia, comemore suas conquistas, faça o pensar nos seus comportamentos e esteja pronto para ouvir. Não perca a oportunidade de conversar e corrigir. Educar é ser companheiro e amigo.
5. Tomar cuidado com a palavra ‘sim’. Para não serem importunados com os choros e birraças os pais deixam os filhos fazerem tudo o que querem. Se você faz isso, perdeu a chance de educar corretamente e está possibilitando mais comportamento inadequado. Diga ‘não’ quando for preciso. Mantenha a autoridade e explique para seu filho a sua postura para que ele não perceba injustiças. Não se esqueça de que autoridade não é autoritarismo. Educar é sinônimo de limitar, mas sempre com justiça.
6. Mostrar afetos positivos aos filhos. Filhos precisam ser amados em prática. Procure mais contato afetivo com o seu filho. Abrace-o, beije-o e se torne afetuoso com ele sem exageros. Às vezes uma boa conversa com

contato afetivo entre mãe e filho pode ajudar a aproximá-los psicologicamente e pode colaborar com a motivação dele se corrigir dos comportamentos inadequados. Educar é amar em comportamentos e afetos e não somente com palavras.

Entre si, os cônjuges devem:

7. Saber se amam de verdade o outro antes de casarem-se. Aqui começa o relacionamento familiar saudável. Muitas tentativas fracassadas de melhora no relacionamento conjugal se devem à ausência de amor. Alguns pensam que o amor Eros é questão de decisão. Pensar sobre sua família e conversar sobre ela. Produza tempo conversando sobre a dinâmica familiar, os relacionamentos familiares, sobre as regras e o cotidiano da família. Estar disposto a conversar sobre a relação conjugal e a mudar é sinal de relacionamento saudável e de amor. Amar é dialogar.
8. Buscar a sinceridade e a disposição para a interação familiar saudável desde o início do relacionamento conjugal. Muitos ressentimentos corroem os relacionamentos se não forem conversados objetivamente. Estar disposto a falar e a ouvir é imprescindível. **Amar** é abrir-se com respeito.
9. Relacionamento conjugal sadio também possui discussões. A questão é como se discute os temas conjugais. Em geral, as comunicações se tornam impossíveis por inabilidade em comunicação e não por ausência dela. Com isso, interferências na comunicação aparecem, tais como as crenças irracionais que um cônjuge forma da figura do outro, preconceitos, audição seletiva da fala do outro, dentre outras. **Amar** é preocupar-se com o aperfeiçoamento.
10. Discutir com sabedoria. Não busque culpados, foque o assunto em soluções dos problemas. Nunca discuta no ato do problema como uma reação emocional. Dê um tempo entre o fato e a discussão do fato. Não discuta na frente dos filhos. Não faça competições sobre quem manda e quem ganha a discussão. Elabore listas de queixa entre os dois e procedam às mudanças. Nunca fale: 'você me irrita', mas diga 'me sinto irritado com isso', nunca fale 'você não me ouve', mas diga 'não se sinto compreendido'. **Amar** é ser humilde.
11. Estabeleça entre vocês regras de discussão e de conversa para evitar ressentimentos. Depois fale cada um, do sentimento que sentiu e como se sentiu, depois fale objetivamente da situação problemática e da atitude equivocada e nunca ofenda a pessoa do cônjuge. Ouça atentamente e não interrompa o desabafo, faça questionamentos ao outro sobre os sentimentos dele, indague sobre possíveis soluções, comprometa-se com a mudança, proponha atitudes e mude. **Amar** é seguir regras para não ferir o outro.
12. Atentar sobre a dinâmica conjugal. Os casais devem observar padrões herdados de comportamentos inadequados da família anterior, observar o ciclo familiar e adaptar-se a mudanças, considerar as regras do contrato conjugal e proceder a ajustes delas, e resolver questões suas sem projetá-las nos filhos.

Em tempos de televisão, videogame, internet, celular, terceirização da educação dos filhos para a escola, tempos de novos formatos de família com avós, tios e outros incluídos, em tempos de jornada dobrada de trabalho e de insuficiência de momentos de prática de interação familiar, comunicar-se habilmente se torna tarefa difícil.

Às vezes o casal tem a sensação de que falar e ler sobre como relacionar-se em família é fácil, mas praticar é difícil. Para isso, tomem atitudes preventivas.

PARA O DEBATE:

Quais são os aliados das famílias?

Até hoje quantas reuniões familiares você já proporcionou a sua família?

Quantos elogios vocês trocam durante o dia?

Sejam sempre Bem-Vindos!

Grupo de Terapia Familiar Aberta - Águias Vencedoras.

Rua Cel. Lisboa, 532 Metrô Santa Cruz.

Coordenadoras: Carmen 9189-1384 / Cristina 9766.1367 / Celia 7869-6410

João César- Terapeuta Responsável - CRP/SP-06/21.371-0

VIVO - 9676-6509 Fundação Casa - SP/SP- 011 2076-6509

www.sosdrogasealcool.org

psicocesarmousinho@hotmail.com