

# Um olhar sobre a terapia de família

*Isabel Rosana Borges Barbosa*

Apesar da grande divulgação, nos últimos anos, acerca das várias correntes psicoterápicas e do aumento do número de pessoas em busca do auto conhecimento, a terapia de família e casal ainda é desconhecida. Como profissional da área comumente ouço as seguintes indagações: o que é terapia de família e como funciona? Em que situações se deve procurar um terapeuta? Quem faz terapia de casal se separa ou fica junto? A terapia de família é um método de tratamento das relações familiares. Isto significa que não se vai tratar o indivíduo na família e sim o grupo familiar como um todo e o vínculo entre seus membros. A intervenção do terapeuta não se faz no indivíduo A e no indivíduo B mas sim na relação que ocorre entre A e B. Por vezes, quando um indivíduo apresenta um problema este pode ter tido origem num conjunto de relações familiares deficitárias e afetar todos os outros membros. Se tratarmos apenas a pessoa que manifestou o problema deixaremos de tratar todos os outros afetados pela mesma dificuldade. Isto faz da terapia familiar um excelente aliado do tratamento psicoterápico individual. Em toda família coexistem tendências para saúde e para doença, o diferencial se fará a depender de como a família enfrente situações de crise, de como está a afetividade e a comunicação entre seus componentes. Estes serão indicadores de relações saudáveis ou adoecidas. A procura por um terapeuta se dá, geralmente, quando a família apresenta um grave problema. Pode ser um dos membros apresentando transtorno psíquico, a presença de álcool ou drogas, ou a iminência de uma separação. Uma crise é resultado de pequenos conflitos que se repetem cotidianamente e para os quais não se dá a devida atenção. Não se deve deixar que os problemas tomem proporções alarmantes para se procurar a terapia. Isto evitará o agravamento da situação conflitiva possibilitando rever as bases do relacionamento familiar. Tais afirmativas são válidas também para o casal. A terapia de casal não une nem separa, funciona como acompanhamento do processo e não impõe decisões. Facilita que o casal identifique os problemas, averigüe o que os motivou, verifique a forma como vem reagindo as dificuldades. Propicia que os componentes do casal vejam a si mesmos, ao outro e a relação de forma mais aprofundada e aponta "ferramentas" que poderão auxiliar numa tomada de decisão. Atualmente a família passa por mudanças: os vários casamentos, os filhos de relações diferentes, os casais homossexuais; renovaram-se também as crises. É preciso cuidar da família. O individualismo reinante, muitas vezes impede que atentemos para ela. A procura por um terapeuta, quando isto se fizer necessário, permite dedicar tempo e atenção a família, conferindo-lhe importância, reconhecimento e consideração.