

COMO SOBREVIVER À PRÓPRIA FAMÍLIA

Escrito por Silvana N. Barboza

Mestre em Psicologia Clínica pela PUC-SP

Há muitos livros, filmes e outros que mostram famílias que se amam e outros tantos que mostram famílias que se odeiam.

Usando do princípio do copo meio cheio ou meio vazio podemos olhar o viver em família como o lugar de todos os sofrimentos, mas poderia ser também um lugar de liberdade e proteção.

Na família são vividas situações fantásticas que podemos utilizar para vencer as adversidades da vida cotidiana.

“As famílias são semelhantes às grandes árvores, cujos galhos desabrocham na primavera... mas acontece que, às vezes, um dos ramos não dá botões ou nenhum botão se abre e nenhuma flor desabrocha”.

O papel do terapeuta familiar é o de um jardineiro que traz um bom adubo, boa terra ajudando aquela árvore a aproveitar a seiva e florescer.

Quem nunca de sentiu, em algum momento, preso na própria família ?

Quem nunca teve a impressão de ser esmagado por uma realidade sobre a qual não podia influir?

Na maioria das vezes não é a realidade em si que nos prepara uma armadilha, mas a realidade construída com o passar dos anos e os acontecimentos.

Cada um representa um papel diferenciado na família e essa distribuição de papéis, em geral, é feita à revelia de todos. Como se fosse uma armadilha, alguns se sentem prisioneiros.

Algumas vezes centramos o foco num dos membros da família e ele vira o depositário de todos os males, “o doente”, sendo que na

maioria das vezes ele é apenas o portador de um sintoma que afeta a toda a família.

Não é necessário que o outro esteja errado para que tenhamos razão.

Sobreviver a própria família é sobreviver a idéia que fazemos dela.

Por que me sinto preso na minha realidade familiar?

Será que não participo contra a minha vontade de uma situação que pode ser mútua?

Desde o nosso nascimento, estamos presos a um contexto: a maneira como fomos desejadas, esperadas, olhadas, o nome que recebemos e muitos outros elementos que constituem regras e mitos, criados e compartilhados entre os membros da família, cuja permanência ela garante.

A medida que crescemos, os mitos e regras da família não podem mais ser diferenciados entre a maneira como eu os percebo e como e sinto em relação à elas.

Passamos a ser atores da peças que representamos juntos e fica cada vez mais difícil ter o direito de ser "desleal" em relação a aqueles que nos cercam.

Como passar a ver a família de modo diferente ao que sempre vimos até hoje?

Como mudar as rotinas repetitivas e aparentemente inevitáveis que participamos e nos sentimos atolados?

É necessário conquistar nossa capacidade de modificar as regras do sistema em que vivemos o que nos permitirá mudar e também aos outros membros da família.

Os vínculos que nos unem aos nossos familiares, que muitas vezes nos causam sofrimento, podem ser também o caminho da nossa libertação e da deles.

Em geral subestimamos a nossa parte na construção do grupo em que vivemos. Precisamos tomar consciência as regras e

estruturas do grupo em que vivemos recuperaremos nosso livre-arbítrio e poderemos modificar nosso futuro.

Para tomar consciência dessas limitações as quais nos impomos é só perguntarmos a nós mesmos se nos sentimos excluídos e rejeitados ou se excluímos e rejeitamos nossos familiares.

O nosso sofrimento é alarme que nos avisa que algo está errado e que não é mais possível conseguir suportar essas regras contra a nossa vontade.

Precisamos delimitar nosso território, nos libertar dessas regras, mas com firmeza para não correr o risco de ficar imobilizado exatamente no lugar que o grupo familiar nos colocou e ainda mais na figura do bode expiatório permitindo que a família com a consciência limpa nos marginalize ou ainda nos exclua.

As regras que regem uma família são criadas por todos os seus membros e é o que os une, que faz todos se sentirem membros daquele grupo, portanto sobreviver a própria família não é uma coisa que acontece naturalmente. É preciso não seguir os modelos passados pelos ancestrais se esses não forem os que me servem, mas como fazer isso sem quebrar a lealdade.

Um rompimento familiar muitas vezes parece uma solução radical, mas, quando manifestamos todo nosso respeito por eles, pelas suas vidas e escolhas ao mesmo tempo em que recusamos seguir os seus caminhos, estamos legitimando a nós mesmos.

Precisamos aprender a dizer "sim" sem ficarmos furiosos e dizer "não" sem sentirmos culpa.

REFERÊNCIA

ELKAIM, M., Como sobreviver a própria família. São Paulo: Integrare Editora, 2008.