

# 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 à 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 excluimos 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.