

TERAPIA FAMILIAR SISTÊMICA



A terapia familiar sistêmica é uma abordagem que integra os campos da biologia e da psicologia com enfoque terapêutico. Ela apresenta raízes na terapia de família, mas pode ser também trabalhada individual, casal, relacionamentos e coletivos.

Esta abordagem tem como ponto de partida o conceito de sistema, proposto pelo biólogo e filósofo austríaco Ludwing Von Bertalanffy em sua Teoria Geral dos Sistemas, onde propôs que um sistema é um “complexo de elementos em interação” (BERTALANFFY, 1968). Isto significa que um sistema é composto de partes interdependentes, que se relacionam e integram este todo de forma dinâmica.

Em consonância com este conceito, Bronfenbrenner (1979, 2002, 2004) contribuiu com o referencial teórico sistêmico e bioecológico de desenvolvimento humano, entendendo ser o indivíduo um ser integral, composto de diversas partes que se integram num todo, o ser, único, mas também parte de várias esferas de um sistema maior integrado.

Outras teorias que fazem parte desta abordagem envolvem as contribuições da cibernética, teorias psicodramáticas, escola de Milão (Mara Selvini Palazzoli, Luigi Boscolo, Gianfranco Cecchin e Giuliana Prata), estrutural, escola de Palo Alto (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1974; Fisch, Weakland & Segal, 1982). Aqui no Brasil, teve início na década de 1980, em Curitiba, a partir do trabalho da psicóloga Solange Maria Rosset.

Neste sentido, a pessoa é compreendida enquanto um sistema que, quando suas partes (dimensões de vida, emoções, comportamentos, pensamentos, crenças) estão “funcionando” bem, de forma integrada, consonantes, em equilíbrio, expressam saúde, vive com sentido, sendo este indivíduo capaz de viver com autonomia, independência, assumindo responsabilidade pelas suas escolhas. Por outro lado, se suas partes não se encontram integradas, em equilíbrio, a expressão deste sistema evidenciará sofrimento, adoecimento físico, psicoemocional, impactando negativamente e desequilibrando suas relações (consigo mesmo, com outras pessoas, família, carreira, etc).

O sujeito também é compreendido como um subsistema, por exemplo, parte do sistema familiar, sendo que a forma que ele pensa, sente, age, se comporta impacta nos outros participantes deste sistema, seja de forma positiva, saudável, buscando apoio, parceria, reciprocidade nas relações com estes, ou o contrário, de forma negativa, gerando conflitos, desentendimentos, problemas na comunicação e relacionamentos, ou mesmo sendo expressão do adoecimento e sofrimento deste todo em desequilíbrio.

O foco da terapia sistêmica é gerar mudança, autonomia, independência, auxiliar o sujeito a construir e buscar estratégias saudáveis de enfrentamento, promoção de saúde, equilíbrio, viver com sentido, provocando-o a todo momento tornar-se consciente de sua autorresponsabilidade, pela sua vida, escolhas, promoção de bem estar e equilíbrio, ou o contrário, sofrimento, desequilíbrio e adoecimento.

Para o indivíduo buscar a mudança, o ponto de partida do trabalho terapêutico sistêmico é que ele compreenda seu funcionamento sistêmico, padrões mentais, comportamentais e emocionais automatizados, que estejam gerando desequilíbrio, sofrimento, adoecimento. A pessoa é convidada constantemente a refletir como ela está atuando contribuindo para seu sofrimento, de modo que ela possa encontrar estratégias alternativas para estabelecer um novo equilíbrio do seu sistema, consciente que cada ação (ou não ação) implica em consequências, sendo ela responsável pelas suas escolhas, tomadas de decisão, resolução de problemas, acionando seus recursos internos e externos para tanto.

A proposta é que ela coloque em prática ações que promovam saúde, bem estar, reestabelecimento de equilíbrio do seu sistema, com sentido, de forma autônoma e independente, sendo ela capaz de levar consigo as ferramentas e aprendizados do seu processo terapêutico para a vida.