

A família - um pilar da vida

A família - um pilar da vida

A nossa família está sempre presente, desde o início ao fim da nossa vida, durante esta experienciamos novas sensações, conhecemos novos mundos, conquistamos a nossa autonomia, emancipamo-nos, cruzamo-nos com novas pessoas que vivemos e vivemos, mas a família, essa permanece, como os pilares de uma casa que a mantém de pé.

A família é essencial no desenvolvimento da criança (e do futuro adulto). Não retirando importância à influência do meio no desenvolvimento e formação da personalidade e identidade de uma pessoa, os familiares são aqueles que nos servem de modelo desde novos, com quem aprendemos, quem nos educa e que intencionalmente ou não e nos transmite os valores que iremos futuramente passar aos nossos filhos. Essa transmissão de valores familiares não é apenas feita por palavras, mas essencialmente por observação de comportamentos e pelos acontecimentos vividos.

Desde cedo escutamos comentários como "tens os olhos e o sorriso do teu pai", comparações estas que não se reduzem ao aspecto físico pois ouvimos com frequência "tens o feitio da tua mãe", resmungas como ela, o que nos faz pensar que não só o aspecto; as características físicas que se transmitem mas também a personalidade, a forma de estar na vida, de reagir perante os acontecimentos e de lidar com determinadas situações.

Por outro lado, somos seres individuais, com características próprias e diferentes dos nossos antepassados, mas ao mesmo tempo esta evolução como seres humanos tem como base um passado comum que nos organiza como família.

Não podia deixar de focar a importância dos avós, aqueles que nos contam histórias quando somos pequenos, que nos levam à escola, que nos levam a lanchar e nos compram uma caderneta de cromos e um saco de gomas, que tomam conta de nós e ficam connosco quando estamos doentes e os nossos pais não podem. São eles que, para além de darem um grande suporte afectivo, asseguram a continuidade da história da família ao longo das gerações e que são tantas vezes injustamente esquecidos.

Também a terapia familiar defende a família como um todo, considerando-a um sistema, um conjunto de elementos, ligados por um conjunto de relações que interagem permanentemente com o exterior e mantêm o seu equilíbrio ao longo de um processo de desenvolvimento, constituído por diferentes estádios de evolução. A família não é vista isoladamente mas em contexto relacional como meio que a rodeia.

Quando as pessoas procuram apoio terapêutico, geralmente têm uma preocupação e identificam um problema relativo a um dos elementos. Muitas vezes, ao longo do processo terapêutico, verifica-se que alterando as dinâmicas familiares (como atitudes e comunicação) o problema central é superado. Isto demonstra a influência do sistema familiar nos seus membros como pessoas individuais.

A terapia familiar é assim uma abordagem psicoterapêutica na qual se intervém através de sessões com os elementos de uma família. Esta tem como objectivo alterar as interações entre os membros da família e melhorar o funcionamento de cada membro; ajudar a família a ver o seu problema actual sob uma nova perspectiva; alterar as suas atitudes de responsabilizar um membro individual para o reconhecimento de que os problemas são interacionais; modificar a comunicação entre os membros da família; criar formas alternativas de resolver problemas, directa ou indirectamente; modificar o grau de angústia associada ao comportamento sintomático e, de forma mais geral, otimizar a posição das fronteiras entre os membros; e estabelecer hierarquias apropriadas.

É importante pararmos para repensarmos toda a dinâmica familiar e perceber se estamos a dar o nosso melhor, se conseguimos superar os momentos de crise e os obstáculos que surgem ou se precisamos de uma orientação.

Joana Pinto, Psicóloga da Felicity

<http://felicityterapias.blogspot.com/>

<http://felicityterapias.blogspot.com/p/psicologia.html>

<http://felicityterapias.blogspot.com/p/fisioterapia.html>

<http://felicityterapias.blogspot.com/p/terapia-ocupacional.html> <http://felicityterapias.blogspot.com/p/terapia-da-fala.html>

<http://www.felicity.com.pt/>

Sobre o Autor

A Felicity - Terapias de Reabilitação e de Re-educação, dispõe de serviços personalizados e

especializados num conceito de equipa transdisciplinar, onde integra as áreas de Fisioterapia, Psicologia, Terapia da Fala e Terapia Ocupacional.

Esta equipa tem em vista o desenvolvimento das potencialidades físicas, psicológicas, cognitivas, educativas e sociais da pessoa. Os serviços efectuam-se nos distritos do Porto e de Lisboa, em residências particulares, instituições educativas e de saúde, lares da 3ª idade, associações, empresas e outros.

Conta com a colaboração de uma equipa de médicos e técnicos superiores da Saúde e da Educação, com elevados conhecimentos científicos e experiência profissional, para auxiliar os diagnósticos e os resultados das intervenções da equipa Felicity.

Oferecemos as mais avançadas técnicas de avaliação e intervenção, personalizadas a cada caso. A nossa preocupação passa também pelo apoio e integração da família e outros directamente relacionados com a pessoa, no tratamento efectuado pela equipa, no sentido de potencializar os efeitos da intervenção. Felicity - Para todos. Em todo o

lado. <http://felicityterapias.blogspot.com/>

<http://felicityterapias.blogspot.com/p/psicologia.html>

<http://felicityterapias.blogspot.com/p/fisioterapia.html>

<http://felicityterapias.blogspot.com/p/terapia-ocupacional.html> <http://felicityterapias.blogspot.com/p/terapia-da-fala.html>

<http://www.felicity.com.pt/>

Source: <http://www.artigopt.com>