

Resgatando a Resiliência de Famílias em Crise

Teóricos identificam, amparados no conceito da física, indivíduos, famílias e, ainda, determinada sociedade como resilientes. Aqueles indivíduos que, frente às adversidades da vida reconhecem em si e/ou em sua família possibilidades de superação, conseguem se recuperar mais rapidamente do que aqueles que percebem a crise com uma postura de fracasso.

Na literatura existem diversas demonstrações sobre a eficácia do tratamento familiar ou de casal em diferentes contextos clínicos. É interessante destacar que o Psicoterapeuta de família exerce um papel importante durante esse processo podendo ajudar a mudar a perspectiva que a família encara seu contexto e, conseqüentemente, suas próprias dificuldades. Esse profissional pode mudar a perspectiva com que as famílias enfrentam os problemas a partir da visualização da resiliência intrínseca em seu ambiente familiar.

Como superar as crises?

As crises são inerentes à vida. Nesses casos, o que difere é como elas serão interpretadas por cada um em suas diferentes nuances. A narrativa de cada sujeito e a busca de habilidades para transformar a crise em uma oportunidade de crescimento estão intimamente relacionadas a dois importantes alicerces: a qualidade da resiliência familiar e a resiliência individual. Durante a psicoterapia, o profissional pode estimular o resgate da resiliência familiar, ativando esses processos em um ambiente colaborativo, no sentido de focalizar o problema, e não “a família problema.” Assim, a família pode se sentir produtiva e motivada a buscar novas soluções para as demandas que surgirem.

Como o Terapeuta de família trabalha?

Uma das estratégias para ajudar as famílias a identificarem sua resiliência é incentivar a aplicação de alternativas variadas, diferentes de todas aquelas que resultaram em fracasso no passado, reforçando que, na época, elas assim agiram por pensarem que estariam fazendo o seu melhor. As famílias não precisam de mais um rótulo ou de um especialista que lhes diga como e quando fazer, como mudar e o que mudar; elas necessitam apenas de um “especialista em resgatar sua resiliência adormecida”. A partir dessa constatação, toda a reconstrução é virtude delas, e esse processo – de se apropriar dessas habilidades –, lhes proporcionará a capacidade de renascer da adversidade mais fortalecidas e com mais recursos. Isso é ser resiliente.