

## **SAÚDE EMOCIONAL DA FAMÍLIA**

### **A importância de fazer um check-up**

Alguma vez você já parou para fazer o check-up da saúde emocional de sua família? Você sabe quais são os fatores de risco, que fazem adoecer mais emocionalmente? E os “remédios” mais eficazes para combater esses males?

Certamente, todos nós gostaríamos de ter uma vida mais harmoniosa e afetiva em família. Mas o que será que nos tem impedido?

Segundo a psicóloga, terapeuta de casal e família, Maria de Lourdes Carvalho de Sousa Silveira, a situação financeira difícil tem sido o maior desestabilizador do núcleo familiar. “Se as pessoas não conseguem realizar alguns desejos, além da sobrevivência, isso pode ser motivo de frustrações, de estados depressivos, de insatisfações e de doenças-físicas e emocionais”.

Conforme ela argumenta, “a preocupação em manter o padrão de vida da família, tem sido um peso para muitos. E quando os filhos começam a mostrar os desejos, se não houver uma conversa franca, aberta e serena, para avaliar as possibilidades de compra, mais problemas afetarão a saúde emocional da família”, alerta Maria de Lourdes.

### **Quanto valem os nossos desejos?**

De um lado estudiosos do comportamento afirmam que o desejo é uma condição humana. Pensando assim é natural, por exemplo, que o jovem queira a roupa bonita, o carro bom, o dinheiro para sair e poder fazer um bom programa. “Mas a família tem como sustentar esses desejos? – pergunta a psicóloga, lembrando que isso tem sido cada vez mais difícil, dada a velocidade por que o mundo está passando. “Hoje, a pessoa compra um celular, amanhã aparece no mercado outro mais moderno, depois vem outro que tira foto e depois outro, outro, sempre mais atraente e mais cobiçado. Isso tem levado muitas pessoas à angústia”, exemplifica Maria de Lourdes lembrando que hoje este sentimento é o mal mais comum na unidade das terapias. “Estamos ficando angustiados porque não estamos conseguindo chegar aonde nossos desejos querem nos levar e essas insatisfações aparecem através de vários comportamentos doentios como a agressividade, a tensão, a ansiedade, o jogo de culpa em família”, entre outros, ressalta a psicóloga. É importante lembrar que somos seres individuais e sociais e que as duas coisas equilibradamente são importantes para nos tornarmos completos. Entretanto, conforme Maria de Lourdes, um outro diagnóstico ruim é que temos deixado nossa individualidade para depois, uma vez que o ser social tem sido privilegiado. Assim, há um espaço muito maior para as nossas obrigações e compromissos meramente sociais, mesmo que para isso tenhamos que correr desesperadamente.

### **“O medo do medo”**

Preocupados em correr e ser presentes em cada atividade social para a nossa sobrevivência e a da nossa família, não deixamos espaços para os afetos, para a convivência calma com os nossos familiares. Segundo Maria de Lourdes essa carência dá origem a inseguranças, ao estresse, medos e outras crises. Conforme ela lembra, “hoje temos o quadro

de pânico acontecendo intensamente, sobretudo entre os adultos, sendo que ele tem aumentado principalmente entre os homens". E por quê? Para a psicóloga, os homens, mesmo contando com a participação da mulher no trabalho e no sustento da família, têm se sentido acuados porque, muitas vezes, já não dão conta de chegar aonde conseguiam chegar, seja em relação ao dinheiro ou ao status, porque está ficando cada vez mais difícil ter o que tinham. Aí, de acordo com Maria de Lourdes, se o pânico é o medo do medo e se dá com aquela pessoa que não vê uma saída para os seus conflitos, a tendência é essa pessoa se esconder, ficar quieta em seu canto, ou seja, a única saída está dentro dela mesma, como se ela voltasse à condição de útero. Nessa condição de proteção, a pessoa que vive o pânico tem dificuldade de fazer o enfrentamento com o mundo. O que faltou nesse caso? Para Maria de Lourdes sobretudo o exercício do diálogo em família, o tirar um tempo, para ponderar situações como essa que podem levar todos a um quadro emocional doentio.

### **Fazer por quê?**

Apesar de sermos uma sociedade voltada para o ter, e por ele fazermos qualquer esforço, nem sempre sabemos a razão de tantas correrias. Outra moléstia que nos acomete nestes tempos de pressa é a 'compulsão pelo fazer' que não escapa nem às crianças ainda bem pequenas, que já têm suas agendas cheias. O alerta de Maria de Lourdes é que fazemos muito, mas fazemos muitas coisas sem significado para a nossa saúde e para a nossa vida. E quando contagiamos nossa família com essa síndrome, todos passam a correr, cada um para uma direção, e aí está mais uma complicação para a saúde emocional de todos. "Nosso fazer tem que ter significado" ressalta Maria de Lourdes.

### **Como viver o afeto**

Se o desejo maior de todo ser humano é ser feliz, como viver a alegria em família? O que fazer para tirá-la das doenças da alma? Se a corrida pelos bens materiais quase sempre pode fragilizar a saúde emocional, às vezes é uma parada com a família e um recolhimento que poderão trazer a afetividade, a ternura e a confiança.

Para Maria de Lourdes, um aspecto que merece cuidado se relaciona à presença da mulher na família, pois com o trabalho fora ela teve que endurecer mais, criar defesas para lutar pela sobrevivência, como mantenedora do lar, em parceria com o marido. Assim o perigo é deixar que o afeto acabe ficando circunstancial, ou seja, fazer com que ele venha sempre depois de alguma coisa. "Darei afeto a meu filho, depois que ele tirar boas notas, depois que ele fizer o que eu pedi, depois que ele ficar mais bonzinho, depois...depois", exemplifica a psicóloga, sugerindo o ideal: "o afeto teria que ser condição de se viver o dia-a-dia, teria que ser aquele olhar carinhoso, aquele afago, a conversa boa, como as avós faziam antigamente. Sentavam-se com uma bacia de laranja, os filhos e netos ao redor, aí elas descascavam as laranjas e contavam casos e histórias". Isso era afeto. Afeto puro, adjetiva Maria de Lourdes com um questionamento: "hoje, quando é que se tem o tempo de sentar-se e ficar em família? Esse seria um bom remédio para nos tirar da solidão e de outros males que se alastram nesses tempos modernos.

### **O fundamental**

O, :

Mas afinal, o que é fundamental para que uma família seja saudável emocionalmente? Maria de Lourdes ressalta que é primordial pensar na individualidade de cada membro da família. Quanto mais formada estiver a pessoa na sua individualidade, mais subsídios ela terá para promover a união de todos. Certamente, esta pessoa será mais tolerante, entenderá as incompletudes do outro, lembrando que somos seres imperfeitos e em contínua formação. Outro ponto vital é vivenciar, em família, os valores capazes de tornar a vida mais pacífica e feliz, entretanto Maria de Lourdes lembra que no estilo de vida do mundo moderno, eles podem ficar esquecidos. Por isso, ela acha essencial que estes valores sejam regados por uma religião, por uma moral, por uma relação de afetos, enfim, por algo que possa nutri-los, sempre.

Em seus quase 25 anos de trabalho com a psicologia, uma das questões mais importantes para ela é "a gente pensar que temos que nos dar tempo, ficar diante de nosso próprio espelho para nos enxergarmos. E aí, olharmos para nós e refletirmos –que vida é essa? Para onde estou indo? Por que estou num determinado caminho? Quem está comigo? Eu valorizo merecidamente esta pessoa que está comigo? Contribuo com cada um de minha família? Enfim, qual o sentido da minha vida? Para Maria de Lourdes, reflexões como estas, nos fazem entender melhor e aos que nos estão mais próximos. E se a família é a formadora da pessoa e ainda, se o futuro de todos nós passa pela família, me entendendo melhor vou entender melhor o outro e amá-lo mais. Então, certamente, a relação com meus familiares será mais solidária e compartilhada – e a saúde emocional de minha família será de grande qualidade.

Leituras Complementares:

A cura da família – Salvador Minuchin/Michael P.Nichols – Editora Artes Médicas

A águia e a galinha – Leonardo Boff – 28ª edição – Editora Vozes

Maria de Lourdes Carvalho de Sousa Silveira

Psicóloga CRP 04/3661

Fonte: Revista Foco/ Ano 03 / nº 28/ – Entrevista à Jornalista Arlete Porto Soares