

Estresse nas Relações Familiares: A Diferenciação em Foco
Stress in Family Relationships: A Focus on Differentiation

Ana Cristina Bechara Barros Fróes Garcia¹

Natalia Borges de Freitas Leite²

Patrícia Alves Costa Braga³

Resumo

Em uma perspectiva sistêmica, estudos, pesquisas e a realidade (clínica e social) apontam a importância das relações familiares, sociais e no trabalho para o aumento do nível do estresse negativo que leva ao adoecimento. Por outro lado, procurar amigos e familiares apresentou-se como a estratégia mais utilizada para lidar com os agentes estressores na melhoria da qualidade de vida do indivíduo. A partir de experiências clínicas nos consultórios particulares e na clínica-escola do Centro de Aperfeiçoamento e Atendimento em Psicologia (CAAPSY-Niterói), com famílias e casais, constatou-se que os sintomas por nós observados nos sistemas familiares estão relacionados ao estresse e à ansiedade, tão presentes nas relações cotidianas, decorrentes da hierarquia não definida, da comunicação rigidamente simétrica ou complementar e, principalmente, da baixa diferenciação entre os membros, que é o nosso foco de reflexão.

Palavras-chave: estresse; família; diferenciação.

Abstract

From a systemic perspective, studies, research and reality (clinical and social) point to the importance of family, social and work relationships to increase the level of negative stress that leads to illness. On the other hand, looking for friends and family was the most used strategy to deal with stressors in improving the quality of life of the individual. Based on clinical experiences in the private clinics and clinic at the Center for Improvement and Care in Psychology (CAAPSY-Niterói), with families

¹ Psicóloga; terapeuta de casal e família; mestre em Política Social (UFF); docente do Curso de Psicologia da UNESA; professora e supervisora clínica do CAAPSY; diretora do Centro Psicológico de Controle do Estresse (CPCS) unidade Niterói; vice-presidente da Associação Brasileira de Terapia Familiar (ABRATEF) (2016-2018); presidente da Associação de Terapia de Família do Rio de Janeiro (ATF-RJ) (2016-2020). Endereço para correspondência: cristinabfroes@gmail.com

² Psicóloga; terapeuta de casal e família; membro da ATF-RJ; especialista em Psicologia Clínica com Criança e em Psicologia da Saúde (PUC-RJ); membro da ATF-RJ. Endereço para correspondência: nbfleite@gmail.com

³ Psicóloga; terapeuta cognitiva comportamental; especialista em Terapia de Família, em Saúde Mental Infanto-Juvenil e em Neuropsicologia; membro aspirante da ATF-RJ. Endereço para correspondência: bragapac@hotmail.com

and couples, it was observed that the symptoms observed by us in family systems are related to stress and anxiety, so present in everyday relationships, arising from the undefined hierarchy, rigidly symmetrical or complementary communication, and especially from the low differentiation between members, which is our focus of reflection.

Keywords: *stress; family; differentiation.*

Introdução

Este estudo tem como objetivo relacionar o aumento dos níveis de estresse e ansiedade nas relações familiares com a baixa diferenciação do *self* (Bowen, 1991). Visa ressaltar a importância do processo de individuação dos membros na dinâmica familiar.

A partir de experiências clínicas nos nossos consultórios particulares e na clínica-escola do Centro de Aperfeiçoamento e Atendimento em Psicologia (CAAPSY-Niterói) com famílias e casais, observamos que os sintomas constantes nos sistemas familiares estão relacionados ao estresse e à ansiedade, tão presentes nas relações cotidianas, decorrentes principalmente da hierarquia não definida, da comunicação rigidamente simétrica ou complementar e, principalmente, da baixa diferenciação do *self* entre os membros.

Estresse em Foco

Estresse é um termo usado no cotidiano do senso comum, portanto, muitas vezes, banalizado, seguido de informações incompletas e, até mesmo, errôneas sobre os seus efeitos na vida das pessoas.

Selye (1969), médico que cunhou o termo estresse, definiu-o como uma tensão da vida, que pode mudar a qualidade de vida dos indivíduos nas suas relações, levando-os ao entusiasmo e à realização. Ainda, o autor afirma que essa tensão não é boa, nem ruim, mas necessária e nos faz sobreviver às adversidades impostas pelo meio ambiente desde os primórdios (Selye, 1969).

Na atualidade, o termo estresse vem sendo associado, equivocadamente, à doença. Todavia, segundo a psicóloga e pesquisadora Lipp (2000, p. 16),

[...] o estresse é uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite, ou mesmo que a faça imensamente feliz.

Selye (1969) definiu o termo *eustress* como o estresse positivo, pois impulsiona a pessoa a agir em alguma direção. O *eustress* é necessário para ter atenção, motivação e interesse, reagindo

adequadamente às ameaças e as adaptando às novas situações. Já o *distress*, considerado o estresse negativo, é a tensão com alta intensidade e contínua, interfere no funcionamento psíquico do indivíduo e no desempenho de suas ações. Como, por exemplo, as brigas cotidianas repetitivas intrafamiliares sem resoluções e a falta de limite, de respeito e de diálogo entre os membros da família.

É importante ressaltar que estresse não é uma doença, mas quando a tensão é prolongada e intensa, a reação aos agentes estressores pode enfraquecer o organismo, levando-o a uma queda do sistema imunológico, favorecendo vários sintomas e doenças (físicas e/ou psíquicas). Os sintomas e doenças que surgem traduzem a predisposição do indivíduo e do sistema familiar a que pertence.

Uma pesquisa on-line realizada por Lipp (2014) no Brasil mostra dados interessantes sobre o estresse no país. Os dados foram coletados por um período de 45 dias, de 7 de abril a 17 de maio. A amostra populacional contou com a participação de 2.195 brasileiros, entre 18 e 75 anos, representando todos os estados, sendo 74,35% mulheres e 25,65% homens.

Essa foi a primeira vez que uma pesquisa dessa natureza foi realizada no Brasil. A ideia surgiu do trabalho conduzido por pesquisadores americanos sobre *Stress in America*, elaborado pela Associação Americana de Psicologia (APA) durante o mês de agosto de 2012.

A referida pesquisa teve como objetivo conduzir um levantamento da incidência e nível de estresse no Brasil de acordo com autopercepção dos participantes, assim como mapear as maiores fontes de estresse dos brasileiros e as estratégias de enfrentamento utilizadas para lidar com os desafios.

Dos resultados sobre o nível de estresse, em uma escala de 1 a 10, sendo 10 o nível mais extremo, 34,26% relataram estar experienciando estresse extremo (notas 8, 9 e 10). Essa incidência de extremo estresse é maior do que a detectada na pesquisa americana, na qual somente 20% dos respondentes assinalaram esse nível. Entre eles, 33% deles afirmaram considerar que seu nível de estresse era excessivo e somente 11,96% o consideraram saudável. Sendo que 61,21% dizem saber lidar em parte com o nível aumentado de estresse e 2,52% não conseguem lidar de modo algum.

Verificou-se que 1.100 participantes, ou seja, 52,28% deles disseram ter ou já ter tido o diagnóstico de estresse, mostrando a gravidade da situação no Brasil. Mais da metade dos respondentes (55,60%) sofrem ou já sofreram de ansiedade; 23,20% têm ou tiveram o diagnóstico de depressão e 10,37% têm ou tiveram pânico, todos esses transtornos sendo de origem psicológica.

A partir dos objetivos apresentados pela referida pesquisa, destacamos um deles para ser abordado no presente artigo. A relação interpessoal apontada como uma das maiores fontes de estresse e, identificando a relação familiar como pertencente a essas relações interpessoais, o processo de diferenciação do *self* dos membros familiares pode contribuir para aumentar ou amenizar situações de estresse e ansiedade no meio familiar.

A pesquisa levantou as fontes de estresse dos brasileiros. As relações interpessoais na família e no trabalho (18,56%) surgiram como a maior fonte estressora, seguida de dificuldades financeiras (17,32%) e sobrecarga de trabalho (16,58%).

Diante desse resultado, foi verificado que as relações familiares contribuem de modo mais significativo para o estresse dos brasileiros que responderam (7,85%), seguidas de relacionamentos amorosos (7,01%).

O estudo indicou as estratégias de enfrentamento mais utilizadas pelos brasileiros para lidar com o nível de estresse elevado no cotidiano. A maioria (75,74%) conversa com amigos ou familiares na busca de alívio ou tenta analisar e eliminar a sua fonte de estresse (71,37%). Muitos brasileiros utilizam exercício físico como uma estratégia para minimizar o estresse (63,97%) ou reza, ora, faz irradiações mentais para esse fim (62,45%). Não se deve ignorar que 53,87% vê na comida uma tentativa de aliviar o estresse. Quarenta e dois por cento procuram um psicólogo, 38,53% fazem compras e 16,23% fazem acupuntura. A pesquisa mostra, também, outras estratégias usadas, tais como: uso de calmante (21,81%), bebidas alcoólicas (16,52%), cigarro (9,75%) e maconha (3,19%) (Lipp, 2014).

Diante dos resultados apresentados, pode-se observar a importância das relações familiares e conjugais na vida de muitos brasileiros, ou seja, elas aparecem tanto como maior fonte estressora, como a estratégia mais utilizada para lidar com o estresse cotidiano.

Em uma perspectiva sistêmica, estudos, pesquisas e a realidade (clínica e social) apontam a importância das relações familiares, sociais e no trabalho para o aumento do nível do estresse que pode levar à disfuncionalidade do indivíduo e do sistema familiar.

De acordo com Martins, Rabinovich e Silva (2008), a criança nasce indiferenciada em relação à sua família. Durante seu desenvolvimento, sua tarefa será diferenciar-se para alcançar gradativamente autonomia e independência. Na família, as crianças, assim como os adolescentes, experimentam tanto o pertencimento quanto a diferenciação do sistema familiar. Para os autores supracitados, pertencer significa participar, reconhecer-se membro dessa família, compartilhar crenças,

valores, regras, mitos e segredos. Diferenciar é a afirmação de sua singularidade, a sua individuação e o seu direito de pensar e se expressar independentemente dos valores defendidos por sua família. Segundo Nichols e Schwartz (1998), a diferenciação do *self*, pedra fundamental da teoria de Bowen (1991), é ao mesmo tempo um conceito intrapsíquico e interpessoal presente na convivência intrafamiliar.

A Diferenciação em Foco

É fato notório que a família é considerada uma unidade emocional em que seus membros se acham ligados uns aos outros de tal maneira que o funcionamento de cada um afeta os demais. Em um sistema interligado e constante feedback, não se pode olhar um indivíduo sem ampliar o olhar para o sistema familiar e os outros sistemas nos quais a família está inserida.

Murray Bowen (1978, In Papero, 1998, p. 72), psiquiatra e um dos precursores da terapia familiar sistêmica, fala-nos sobre a diferenciação do *self* e que esta se dá tanto no intrapsíquico como no relacional. Essa diferenciação deve ser entendida como

[...] a capacidade de pensar e refletir, de não responder automaticamente a pressões emocionais internas ou externas. Conclui-se, deste modo, que a saúde mental de um indivíduo está associada ao grau de diferenciação que é capaz de estabelecer em relação à sua própria família (Kerr & Bowen, 1991, In Nichols & Schwartz, 2007, p. 131).

Pode-se dizer que a diferenciação é a capacidade de funcionar com autonomia, ajudando o indivíduo a evitar polaridades reativas, sabendo discernir o que é seu e o que é do outro. Para que o desenvolvimento familiar funcional ocorra, é necessário preencher algumas condições, tais como: membros da família relativamente diferenciados, níveis reduzidos de ansiedade e bons contatos emocionais entre os pais e as famílias de origem.

De acordo com os princípios de Bowen (1991), o indivíduo diferenciado é capaz de fazer a separação entre pensar e sentir e, para além disso, permanecer independente da família de origem. O curso da história da família tem uma posição relativamente determinista no grau de diferenciação do *self*. O indivíduo com baixa diferenciação apresenta maior probabilidade de desenvolver sintomas, de se colocar no centro das relações conflituosas, é mais sensível a situações de estresse, mais predisposto a patologias tanto físicas como sociais e as disfunções causadas por situações de estresse tendem a se tornarem crônicas.

Observando que os indivíduos nem sempre se diferenciam uns dos outros em termo de funcionamento, seja ele emocional, seja intelectual, Bowen (1991) desenvolveu a Escala de Diferenciação do *Self*, que determina a forma pela qual cada indivíduo reage aos desafios impostos pela vida. Tal escala não se prende à classificação de normal x psicopatológica, ela classifica os sujeitos como mais ou menos fusionados em relação às suas famílias. Porém, aponta para a questão na qual

os indivíduos pouco diferenciados estão mais suscetíveis ao estresse e à ansiedade. Dessa maneira, observa-se que a capacidade de lidar com situações de estresse está atrelada à função da diferenciação, ou seja, quanto mais diferenciada a pessoa, mais resiliente ela será e mais flexíveis e sustentadores serão seus relacionamentos, portanto menos estresse será necessário para produzir sintomas.

Vale ressaltar que, quanto mais rígida a dinâmica familiar, maior será a dificuldade de diferenciação dos seus membros, dificultando o desenvolvimento funcional da família. O grau de diferenciação do indivíduo está determinado pelo grau de diferenciação de seus pais, e os indivíduos pouco diferenciados de uma mesma família tendem a fusionar emocionalmente com outros membros, formando, assim, uma massa egóico-familiar indiferenciada. O processo de transmissão multigeracional inclui as relações com os pais e o processo de diferenciação emocional, resolvido ou não, da família por meio das gerações, tanto do marido quanto da mulher. Assim, o estresse e a ansiedade de uma família perpetuam-se por gerações.

Indivíduos mais diferenciados e famílias maduras tendem a recuperar de forma mais rápida seu equilíbrio emocional após a exposição a situações de estresse e a manter os limites do eu sem o envolvimento em fusões emocionais com os outros membros. Uma família ou indivíduo maduro é uma unidade emocional completa.

Na prática clínica, observa-se o processo de desenvolvimento da família, e não apenas o conteúdo das interações, bem como delimita a responsabilidade que cada membro tem nesse processo, ao contrário de somente culpar um ao outro. Assim sendo, busca-se ampliar a capacidade parental para gerir a sua própria ansiedade e, dessa forma, aumentar a capacidade para lidar com os comportamentos disfuncionais dos filhos. Para tal, precisa reduzir o nível de estresse e ansiedade advindo de suas famílias de origem.

Para Bowen (1991), a ansiedade é a maior entre as variáveis que afetam a operação do sistema emocional humano. Ele dividiu a ansiedade em aguda e crônica. A primeira, segundo o autor, é determinada por uma circunstância de ameaça real na qual o organismo reage e se recupera, em geral, com rapidez, sem causar danos significativos ao indivíduo. Já a ansiedade crônica sofre influência da forma como o mundo é percebido e interpretado pelo indivíduo, refere-se a um estado de existência que é independente de qualquer estímulo ou situação específica. De acordo com Papero (1998, p. 78), “em uma dada família, cada geração recebe o legado de um determinado nível de ansiedade crônica que lhe é deixado pela geração precedente”.

Com o nascimento de uma criança e, conseqüentemente, com a formação da família, há uma progressão natural, levando a criança a se desenvolver de forma saudável e em direção a uma maior autonomia emocional. A diferenciação dos pais é um determinante no progresso da autonomia familiar.

Quando tudo transcorre bem, temos, ao final do processo, um indivíduo com um grau muito elevado de diferenciação do *self*.

Porém, quando há um domínio de ligações emocionalmente não-resolvidas entre os pais e seus respectivos pais, podemos observar um baixo grau de diferenciação desses, levando a criança a ser colocada como parte responsável para completar seus egos parciais. Como consequência, há o surgimento de uma relação simbiótica pois à medida que os pais precisam dos filhos para completar seus egos parciais, os filhos também passam a necessitar dos pais para atingir essa completude. Dessa forma, um não pode viver sem o outro.

Como exemplo, tem o caso de uma mãe que procura atendimento para seu filho de 7 anos com a queixa de quadro fóbico, que o impede de dormir sozinho em seu quarto. Toda noite, o menino dorme na cama dos pais, o que acaba por interferir na rotina e intimidade do casal. Quando perguntada se mais alguém na família, nuclear e/ou extensa, apresentava sintoma e comportamento parecidos com o da criança, a própria mãe relata ter problemas para dormir sozinha desde a infância. Até mesmo depois de ingressar na faculdade e sair da casa dos pais, optava por dormir no mesmo quarto que as amigas por medo de dormir sozinha em seu quarto.

Outro exemplo é o de um menino que, quase completando 10 anos, chega com sua família para atendimento por apresentar enurese noturna. O mesmo usava fralda para dormir. Durante o processo terapêutico, é dito pelos pais que esse comportamento não era um grande problema, mesmo o menino querendo mudar esse comportamento. Uma vez que seu pai fez xixi na cama até os 9 anos e sua mãe até os 12.

Também temos a mãe que revelou, após sua filha ter apresentado um quadro de mutismo seletivo desde o princípio da infância, ter apresentado os mesmos sintomas no início da adolescência.

Em todos os casos observamos, há a repetição de situações estressoras dentro da família e que acabam gerando comportamentos ansiosos entre os indivíduos. Não há diferenciação entre os membros familiares, com isso, as situações estressoras perpetuam-se entre as gerações.

A diferenciação do *self* e da ansiedade, enquanto variáveis que influenciam a operação do sistema emocional humano, estão intimamente ligadas e são inversamente proporcionais. Ou seja, quanto menor a diferenciação do *self*, maior o índice de ansiedade. A mesma pode ser transmitida por meio de gerações, fazendo com que o indivíduo mantenha-se em sintonia com o sistema emocional do seu passado. Essa herança emocional muitas vezes é velada.

Bowen “observou que quando o sistema familiar é ansioso, apresenta um processo de relacionamento característico que denominou *triangulação*” (Papero, 1998, p. 83).

O triângulo é formado quando um par ou um casal liga-se a uma terceira pessoa na tentativa de reequilibrar o sistema interacional e, com isso, diminuir o nível de ansiedade. Assim como o estresse, o processo de ativação de relações triangulares não é bom, nem ruim. Na família, podemos observar

a formação de diversas relações triangulares que podem ser desfeitos, refeitos ou surgirem com uma nova configuração. Isso acontece porque os triângulos não são fixos e, ao passo que a ansiedade aumenta e não encontra saídas, os sintomas vão surgindo e se deslocam formando triangulações que se esbarram em outras triangulações existentes (Papero, 1998).

Um exemplo comum na nossa prática clínica é o casal que só se comunica por intermédio do filho. A mulher magoada e triste pela falta de atenção e diálogo com o cônjuge une-se ao filho formando uma aliança. Essa triangulação diminui a autonomia do filho e dispersa energia que poderia estar sendo utilizada em prol da melhor comunicação na relação conjugal. Nesse caso, com o filho na adolescência, os sintomas de comportamentos antissociais surgem. Segundo Carter e McGoldrick (1995), os sintomas surgem quando os problemas de ansiedade herdados da família cruzam-se com os estresses vividos na adolescência e o jovem está em fusão emocional não resolvida, fase geralmente caracterizada pela tentativa de independência da família de origem. No processo terapêutico, os sintomas são como a ponta do iceberg, o que aparece para indicar o foco que está na comunicação, na autonomia dos membros e na diferenciação da família.

Outro exemplo de caso clínico é a jovem que chega a terapia com queixa de ansiedade e compulsão alimentar e, no decorrer do processo, é visto que os sintomas são reflexos de uma família que se mantém unida em função do problema da jovem.

Na terapia familiar sistêmica, dentro dos referenciais teóricos de Bowen (1991), a diferenciação pode ser vista sob vários ângulos e sua ideia fundamental está relacionada ao grau de fusão entre duas ou mais pessoas tornando-se um eu comum. Na família, refere-se à massa egóico-familiar indiferenciada ou unicidade emocional familiar. O grau de diferenciação corresponde à maturidade emocional dos membros de uma família diante de situações estressantes. A prática sistêmica parte da premissa de que se um membro da família atingir um alto nível de diferenciação do *self*, os demais membros poderão fazer o mesmo. A terapia acontece de dentro para fora, permitindo que o processo de individuação e diferenciação do *self* torne-se o veículo para transformar relacionamentos e todo o sistema familiar, reduzindo, assim, o estresse e a ansiedade nas relações.

Considerações Finais

A partir de nossa prática clínica, tanto em consultórios particulares quanto em clínicas-escolas, observamos que famílias e casais expostos a um alto nível de estresse e ansiedade (crônica ou aguda) apresentam dificuldade no processo de diferenciação de seus membros. Com isso, há uma diminuição da capacidade de autonomia e da maturidade do indivíduo além de uma redução da qualidade nas suas relações familiares.

Em seu arcabouço teórico, Bowen (1991) coloca que, quanto menos diferenciados somos dos nossos pais, menos flexíveis, menos adaptativos e mais dependentes emocionalmente seremos tendendo a nos fusionarmos ou a nos distanciarmos emocional e fisicamente.

Dessa forma, Bowen (2007, p. 129) afirma que “a família continua conosco onde quer que estejamos. Como veremos, a não resolvida reatividade emocional aos nossos pais, é o assunto aberto mais importante da nossa vida”.

Os resultados da pesquisa *Stress no Brasil* apontam a importância das relações familiares na qualidade de vida dos indivíduos, pois estas aparecem como maior fonte de estresse dos brasileiros, assim como a estratégia mais utilizada para aliviar o estresse. É no seio da família que nos nutrimos e potencializamos energia e recursos rumo à independência e à diferenciação.

Quanto mais estamos expostos aos agentes estressores intrafamiliares, maior o nível de tensão e ansiedade, e, como resultados mais indiferenciados, podemos dificultar as relações entre os membros familiares e conseqüentemente alterar a qualidade de vida dos indivíduos.

O caminho para a diferenciação deve ser feito de dentro para fora, permitindo que o processo individual seja o meio de transformação do sistema familiar. Quando entra nesse processo de diferenciação, um membro abre caminho para que os outros também se diferenciem e conseqüentemente possam ter uma melhor qualidade de vida, com níveis estressores reduzidos/controlados.

Referências

- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo: La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Buenos Aires: Paidós Iberica Edições.
- Carter, B. & McGoldrick, M. (1995). *As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para terapia familiar* (2a ed). Porto Alegre: Artmed.
- Lipp, M. N. (Org.). (2000). *Crianças Estressadas: causas, sintomas e soluções* (6a ed). Campinas: Papirus.
- Lipp, M. N. (2014). *Stress no Brasil*. Retirado em 10 dezembro, 2017, de <http://www.estresse.com.br/pesquisas>.
- Nichols, M. P. & Schwartz, R. C. (2007). *Terapia familiar: conceitos e métodos*. Porto Alegre: Artmed.
- Papero, D. V. (1998). *A teoria sobre os sistemas familiares de Bowen*. In M. Elkaim (Org.). *Panorama das terapias familiares* (pp. 71-100). São Paulo: Summus.