

A espontaneidade e criatividade do terapeuta sistêmico

*Maria Fernanda
Galvão de Andrade
Lima*¹

*Maíra Trajano
Costa Xavier*²

*Marília Araujo
de Vasconcelos Leite*³

¹ Especialista em Psicologia Clínica, pós-graduada em Terapia de Casal e Família – UFPE, Local *Trainer* pelo Instituto Internacional de Análise Bioenergética e Terapeuta Corporal Sistêmica. CRP 02/6605. fernanda.horizonte@gmail.com;

² Mestra em Psicologia – UFRN, Psicoterapeuta Somática em Biossíntese e Terapeuta de casais e família – Libertas. mairatcxavier@gmail.com.

³ Especialista em Psicologia Clínica e organizacional, pós-graduada em Terapia de Casal e Família – Libertas e Local *Trainer* pelo Instituto Internacional de Análise Bioenergética. CRP 17/0941. marilia_leite03@hotmail.com

Resumo: Neste artigo pretende-se dar ênfase à terapia sistêmica a partir da importância do manejo e segurança do Terapeuta. Compreende-se que a terapia familiar, seja com casal ou famílias, envolve sistemas em suas complexidades. O construto teórico tem como base a capacidade de envolver-se com a interação dos sistemas. O instrumento fundamental do terapeuta sistêmico é poder construir um novo padrão relacional, a partir do *self* do terapeuta. Espontaneidade e criatividade no fazer terapia. O terapeuta transita no passado, presente e futuro dos sistemas utilizando como recurso a Linguagem Corporal da Análise Bioenergética. Neste trabalho, foram utilizadas como referencial teórico Salvador Minuchin, Maurizio Andolfi, Solange Rosset e Tom Andersen, dentre outros pesquisadores da Terapia Sistêmica. Também nos reportamos a Alexander Lowen, pioneiro da análise Bioenergética, que contribuiu nesse artigo, para o desenvolvimento e a transformação entre os relacionamentos de casais e famílias.

Palavras-chaves: o *self* do terapeuta; terapia sistêmica; análise bioenergética.

The spontaneity and creativity of the systemic therapist

Abstract: This article intends to emphasize systemic therapy based on the importance of the therapist's handling and safety. It is understood that family therapy, whether with couples or families, involves systems in their complexities. The fundamental instrument of the systemic therapist is to be able to build a new relational pattern, based on the therapist's self, spontaneity and creativity in therapy. The therapist transits in the past, present and future of the systems using the Body Language of Bioenergetic Analysis as a resource. In this work, Salvador Minuchin and, Maurizio Andolfi, Solange Rosset and Tom Andersen, among other systemic therapy researchers, were used as a theoretical reference. We also report to Alexander Lowen, a pioneer of Bioenergetic analysis, who contributed to the development and transformation of couple and family relationships.

Keywords: the therapist's self; systemic therapy; bioenergetic analysis.

Introdução

Nesse artigo pretendemos demonstrar que na Terapia Familiar Sistêmica uma das mais importantes ferramentas é o próprio recurso pessoal do terapeuta, sua história de vida, influências transgeracionais, ou seja, os impactos, vulnerabilidades e superação de geração para a geração. Podemos sofrer influências de pelo menos três gerações anteriores, assim como influenciados pelo menos três gerações posteriores.

Compreendemos que a saúde emocional que se destaca na Terapia Familiar Sistêmica se faz através da articulação das escolas clássicas e contemporâneas. Segundo a epistemóloga Maria José Esteves de Vasconcelos (2007), somos um sistema muito mais influente do que imaginamos, interdependente e complexo nos nossos subsistemas e supra sistema. Somos um mundo que criamos em nossa estrutura pessoal, familiar e social universal.

Citaremos nesse artigo Minuchin e Fishman (2007), que no livro Técnicas de Terapia Familiar destacam o tema da espontaneidade, refletindo sobre o conhecimento do construto teórico que é compreender e estudar as famílias como sistemas e seus fenômenos em suas abordagens, estudos, intervenção e pesquisas, mas, sobretudo, no encontro terapêutico.

Consideraremos também a análise bioenergética, uma abordagem da psicologia corporal, que vem agregando técnicas para que o terapeuta sistêmico também desenvolva ressonância corporal e intervenções somáticas.

A partir dessa perspectiva, vamos introduzir fundamentos da família em sua dimensão multigeracional, que significa “a multiplicidade dos nossos tempos, tempos individuais, tempos de grupos tempos sociais e históricos que marcam as passagens evolutivas” (ANDOLFI, 2018, p. 37).

Acreditamos que a convergência entre a transgeracionalidade e multigeracionalidade se atravessam nesse encontro como terapeutas nos sistemas familiares e, também como facilitadores nos desencontros emocionais nas disfunções relacionais.

Passado, presente e futuro: transgeracionalidade e multigeracionalidade

O novo paradigma da complexidade ampliou a visão da literatura e ciências se comunicando de forma transdisciplinar. Edgar Morin (2007), filósofo e pesquisador da epistemologia e transdisciplinaridade, destaca esse novo paradigma, que foi concebido desde os séculos XIX e XX, quando a ciência tentou eliminar o que é individual e singular, retendo identidades simples e fechadas, e excluindo a visão de mundo.

Balzac, na França, e Dickens, na Inglaterra, trouxeram a singularidade em seu contexto e sua época, destacando a vida mais cotidiana a partir de uma complexidade singular: “A vida mais cotidiana é, de fato, uma vida onde cada um joga vários papéis sociais, conforme esteja na sua casa, no seu trabalho, com amigos ou desconhecidos.” (MORIN, 2007, p.57). Ele enfatiza que, a partir da própria literatura, uma multiplicidade de personalidades e identidades em si mesmas transformam o mundo em coexistências complexas. Um novo mundo que se amplia de sonhos e fantasias, em monólogos interiores para o pensar, se relacionar e viver em um sistema de interações e coexistência.

A Terapia Familiar surge então, nesse contexto, a partir de 1950, para expandir os seus conhecimentos para além dos sintomas e adoecimentos individuais. A visão de sistemas muda a ótica de relacionamentos lineares para a complexidade intra e intersubjetiva. A complexidade se apresenta com traços dos emaranhamentos transgeracionais e multigeracionais da ordem e da desordem e ambiguidades inquietantes.

Nós, autores, em nossas práticas como terapeutas sistêmicas, percebemos que os conflitos familiares surgem como problemas coletivos, mas também, com a possibilidade de ser a força para mudanças. Puget traz, no prefácio do livro *De Escravo a Herdeiro* (TRACHETENBE; COPITTKKE; CHEM e PEREIRA, 2013), a ideia de que o sujeito se desenvolve a partir de duas dimensões. Não apenas se vê a relação entre sujeito e objeto, mas entre sujeito e sujeitos.

A transmissão de fenômenos são saltos da linearidade com a história transgeracional e do presente que se superpõe a heranças das diversas situações sofridas e interrompidas na genealogia familiar. O título do livro, “De escravo a herdeiro: um destino entre gerações”, nos sugere que as heranças familiares podem nos tornar

“escravos” ou “herdeiros”, na medida em que fenômenos das gerações anteriores podem dificultar ou facilitar nosso presente e futuro através das repetições conscientes e inconscientes dos valores e crenças dos antepassados.

Nesse contexto, convém ainda destacar o trabalho de Maurizio Andolfi, um dos pioneiros da terapia sistêmica relacional, uma escola contemporânea. A partir da sua prática como psiquiatra infantil, chegando hoje ao trabalho com famílias e suas redes de apoio, desenvolveu os fundamentos da Terapia Familiar Multigeracional. Andolfi nos ensina que temos uma família real e uma família interna. Essa família interna nos comunica de forma consciente e inconsciente, através das palavras e da linguagem corporal, nas quais trazemos as gerações passadas unidas e indiferenciadas na geração atual, se comunicando entre si em todos os relacionamentos que vivemos.

A essa comunicação implícita e explícita, nomeou-se o *self* do terapeuta, que seria, ainda de acordo com o autor, a principal ferramenta do terapeuta de família. “Isso para despertar uma esperança renovada na psicoterapia familiar e em sua dimensão relacional e, profundamente, humana naqueles que ainda estão abertos e são capazes de se emocionar refletindo diante das mudanças consideradas impossíveis fora do conhecimento psiquiátrico” (ANDOLFI, 2018, p. 208).

A família pode ser o melhor remédio e o caminho para a cura. Andolfi atualizou conceitos dos pioneiros por mais de 40 anos na Itália, Austrália e Estados Unidos, utilizando sua própria forma de ser terapeuta, revisando e articulando temas sistêmicos como o ciclo vital da família e a dimensão multigeracional. Dessa maneira, nos fez compreender que as gerações antigas trazem um novo caminho para o presente através das vivências e valores dos mais velhos, porém transformando expectativas dos mais jovens para um futuro de novos projetos e transformações.

Para ele, os ciclos de vida não são divididos em fases, e sim dinâmicas singulares, em momentos diferentes no padrão relacional de cada família. O autor destaca três aspectos fundamentais no sentido de enfatizar uma prática onde o *setting* terapêutico seja mais que um lugar, uma posição e narrativas entre família e terapeuta:

- 1- A linguagem do encontro terapêutico também é uma linguagem aberta entre o verbal e o não-verbal. A comunicação se dá desde as demandas do cliente, anotações, escuta emocional no vínculo terapêutico e especialmente a linguagem corporal. Toda expressão, gestos e movimentos entre terapeuta e



família tem um significado, é uma voz no corpo. O terapeuta de família confia no seu construto teórico e na improvisação dos fenômenos corporais sistêmicos.

- 2- O movimento na terapia familiar multigeracional é a permeabilidade em que o terapeuta se coloca numa posição de presente, passado e futuro permitindo fluir nas emoções do sistema. Pode mudar de cadeiras, inclui crianças e adolescentes, trabalha desde as necessidades em sessões individuais, subsistemas, pessoas significativas e redes de apoio. Nesse movimento o terapeuta faz parte do sistema, ancorado no seu *self* e conectado com os fenômenos sistêmicos que emergem a cada encontro.
- 3- O potencial do terapeuta de família se inicia pela empatia e ressonância corporal. É um terapeuta ativo, que pode entrar e sair do sistema. Favorece o desenvolvimento da conectividade e pode ampliar as reconexões sociais, amigos, escolas, hospitais. O “terapeuta sistêmico é aquele que criativamente utiliza suas próprias experiências como intervenções, bem como, busca vários atores das redes de apoio para contribuir com o desenvolvimento dos sistemas. O terapeuta se move de baixo para cima, de cima para baixo e por todos os lados entre as gerações.”. Sentença proferida por Maurizio Andolfi em conferência sobre a utilização do *self* do terapeuta na terapia familiar em Roma 08 de Novembro de 2019.

Do fazer terapia ao ser terapeuta

Geralmente são muitos os participantes na terapia de família, pois ainda que não estejam todos presentes fisicamente na sessão, certamente estão presentes em sua influência transgeracional, chegando assim ao *setting* terapêutico a partir da fala de outro familiar.

Tomando por base o modelo terapêutico de Andolfi (2018), buscamos, enquanto terapeutas, estabelecer aliança com todos os membros da família, bem como com a família como um todo, entrando e saindo das interações, nos tornando uma espécie de elo relacional entre os familiares.

Diferente do atendimento individual onde ouvimos o cliente falar do conflito, na terapia sistêmica nós vivemos o conflito com a família, fazendo parte dele durante a sessão terapêutica. Como ressalta Andolfi (2018, p.119): “Os membros da família são parte ativa do sistema terapêutico, assim como o terapeuta que utiliza a si mesmo de maneira criativa e livre; nesse contexto, o encontro se dá com base na influência e no investimento emocional recíproco”.

Seguindo o mesmo caminho, Minuchin (2007) aponta o conceito de espontaneidade terapêutica. Para ele, terapia familiar requer o uso de si mesmo. O terapeuta passa a fazer parte de um sistema de pessoas interdependentes, a família, respondendo de acordo com as regras desse sistema, ao mesmo tempo em que mantém o mais amplo uso possível de si mesmo, ou seja, não perdendo sua espontaneidade, que é modelada por esse campo sistêmico no qual se insere.

O terapeuta, então, está presente como pessoa, em contato com seus sentimentos e emoções, bem como de sua própria história familiar. Essa nos parece uma postura revolucionária, que nos libera enquanto profissionais a sairmos de um lugar de rigidez e tentativa de controle das emoções, o que, entendemos, acaba por bloquear o fluxo natural de expressividade e criatividade.

De acordo com Lowen (1984, p. 129), “cada padrão de tensão representa um conflito emocional que foi determinado pela inibição de certos impulsos”. Para o autor, a tensão muscular e a inibição refletem um conflito ainda existente no inconsciente que pode vir a impedir o fluxo energético e criativo do sujeito. Portanto, é imprescindível ao terapeuta uma boa qualidade de contato com seu *self* para que possa contribuir satisfatoriamente com seus clientes.

Aqui cabe ressaltar a importância de o terapeuta investir seriamente no seu próprio processo de autoconhecimento, buscando ampliar a consciência sobre sua própria história familiar. Acreditamos ser imprescindível para a formação de um bom terapeuta sistêmico o investimento no processo pessoal de terapia e sessões de intervenção.

O reconhecimento, por parte do profissional, de algo no seu processo pessoal pode levar a uma abertura de consciência que, acreditamos, acaba tendo impacto no próprio cliente, ou seja, o terapeuta se utiliza do seu próprio *self* como recurso terapêutico e se conecta com a família a partir de sua própria humanidade.

É importante, entretanto, que o terapeuta esteja atento a seus limites, evitando projetar conteúdos seus no processo de terapia da família. Para prevenir essa possível dificuldade, pode ser interessante, além do processo terapêutico pessoal do terapeuta e de sessões de intervenção, como já dissemos, a metodologia de atendimento em coterapia e o trabalho em equipe terapêutica, muito comum na terapia de família.

Evidentemente, é importante que o terapeuta saiba quando e como é pertinente compartilhar vivências pessoais, experiências vividas em sua própria família ou mesmo exemplos vividos por outras famílias no *setting* terapêutico. Como nos ensina Andolfi (2018, p.124): “uma vez que somos capazes de passar da posição de *fazer terapia* para *ser terapeutas*, será muito mais fácil “sentir-se” na sessão e permitir-se a liberdade de se juntar ao fluxo de emoções dos clientes”.

Terapia sistêmica, análise bioenergética e o corpo familiar

Na compreensão relacional sistêmica (ROSSET, 2008) o foco não é no passado e sim no presente. Assim como o foco não é no conteúdo, mas sim no padrão de funcionamento conectado a esse contexto, ou seja, a maneira como o sujeito lida com determinado acontecimento é mais importante do que tal fato. Quando se trata de uma família, não podemos esquecer que ela é uma unidade onde todas as partes estão ligadas. Assim sendo, os comportamentos são circulares e co-desencadeadores, onde um membro pode manter ou desencadear um comportamento em outro. Logo, a família pode curar ou adoecer seus indivíduos.

Ainda de acordo a abordagem relacional sistêmica, os sistemas funcionam com um *quantum* de energia e vitalidade. A maneira como circula essa energia determina o nível e a quantidade de saúde desse sistema. A psicoterapia, por sua vez, tem como objetivo compreender esse padrão de funcionamento e provocar mudanças de modo que seja mais saudável para todo o sistema.

Dessa maneira, faz todo sentido o diálogo da Análise Bioenergética com a relacional sistêmica visto que assim como a família, nosso corpo também é uma unidade onde todas as partes que estão relacionadas, e nossa energia corporal está envolvida no movimento de todas as coisas, tanto vivas, quanto inertes. Seria ingênuo

desconsiderar o corpo, o fluxo energético e seu movimento em suas potências e limitações, afetando o corpo familiar, bem como a dinâmica relacional das famílias.

O objetivo terapêutico principal da análise bioenergética é promover a melhoria da autoconsciência para que as pessoas possam passar a se exprimir melhor e aperfeiçoarem seu autodomínio. Para Lowen (1982, p.102) o compromisso de crescer é indissociável do compromisso com o corpo. Segundo o autor, “o *self* não pode diferenciar-se do corpo e a autopercepção não pode separar-se da consciência corporal”.

Compreendemos que o construto teórico de Lowen é ferramenta fundamental não apenas para a terapia individual, como para terapia familiar. O terapeuta em análise bioenergética é treinado para compreender a personalidade de seu cliente em função do seu corpo e de seus processos energéticos. Através da escuta e da leitura corporal do nível de tensões enraizadas no organismo e na psique, o terapeuta é capaz de conduzir seu cliente para uma ampliação da autoexpressão do corpo e das emoções retidas neste.

Para Lowen (1982, p.47) “nós não temos um corpo, nós somos um corpo, ” ou seja, nosso corpo é nossa maneira de estar na vida, de nos expressar e nos relacionarmos com as pessoas à nossa volta. Se levarmos essa reflexão para um âmbito sistêmico, é possível inferir que nós não temos uma família, nós somos uma família. Carregamos em nosso *self* não apenas as vivências de nossa história, traumas e tensões individuais, mas também o reflexo de tudo aquilo que nossa família é ou foi para nós.

Na visão pós-moderna (ANDERSEN, 2002), o terapeuta de casal e família se abstém do lugar de especialista e passa a fazer parte do sistema observante, o que quer dizer que ele abre mão de apenas observar a família com o objetivo de identificar sua disfuncionalidade e “consertá-la”. Mais do que isso, passa a fazer parte do sistema, construindo juntamente com esta família novos caminhos e reflexões.

A partir dessa perspectiva, podemos compreender o quanto ser um terapeuta em análise bioenergética agrega potência ao terapeuta de família. Ao adentrar um sistema familiar, o terapeuta entra também com seu corpo individual e familiar, com suas vivências, experiências, emoções e sensações físicas. O terapeuta que possui um bom contato com seu *self* pode funcionar como um poderoso recurso para auxiliar as famílias que se encontram distantes do contato com sua autopercepção. Ele será fundamental para auxiliá-las na expressão das emoções, promovendo autodomínio destas, não apenas através da fala, mas com o *self* como um todo. As técnicas da bioenergética podem ser

instrumentos poderosos na construção desse caminho: respirar em *grounding*, olhar nos olhos, movimentar o corpo junto com a família, entre outras estratégias, poderão contribuir fortemente para o estabelecimento de um novo fluxo energético do sistema familiar.

Considerações finais

Trabalhar como terapeuta sistêmico implica em estar disponível para mergulhar em diversos campos de conhecimento, que vão desde o campo interpessoal, corporal, familiar e relacional do próprio terapeuta, às mais diferentes correntes teóricas sobre sistemas, famílias, desenvolvimento humano, transgeracionalidade e multigeracionalidade. Mas para além do conhecimento, é preciso que o terapeuta *seja sistêmico em sua vida*, compreendendo a sua própria complexidade e emaranhamentos transgeracionais, seus aspectos intra e inter-relacionais enquanto um sujeito em seu *self*, em sua família, em sua sociedade e no universo.

O terapeuta verdadeiramente sistêmico deve sair do antigo e tradicional lugar de onipotência designado àqueles que tratam dos sofrimentos da humanidade. Ser sistêmico é poder pedir humildemente licença para entrar em uma família e compartilhar um pouco de si, de sua energia vital e corporal para trazer novas dinâmicas e perspectivas ao conflito, contribuindo para novos rumos e mudanças no sistema.

Quando o terapeuta sistêmico pode contar com uma equipe reflexiva, esse processo fica ainda mais enriquecedor, tendo em vista os diversos olhares analíticos e o acréscimo de contribuições e perspectivas diferenciadas, principalmente quando o trabalho é aliado à presença e ao olhar de um supervisor experiente. Um sistema de terapeutas adentrando um sistema familiar contribui para a ampliação das reflexões internas e externas de cada membro da família, possibilitando o encontro com as diferenças que podem de fato fazer a diferença.

Referências

ANDERSEN, T. **Processos Reflexivos**. Instituto noos: IT ,2002.



ANDOLFI,, M. **Terapia multigeracional: instrumentos e recursos do terapeuta.** Belo Horizonte: Editora Artesã, 2018.

LOWEN, A. **Bioenergética.** São Paulo: Summus Editorial LTDA, 1982.

LOWEN, A. **Prazer: uma abordagem criativa da vida.** São Paulo: Summus Editorial LTDA, 1984.

MINUCHIN S. & FISHMAN, C. **Técnicas da terapia familiar.** Porto Alegre: Artmeds editora, 2007.

MORIN, E. **Introdução ao Mundo Complexo.** Porto Alegre: Sulina editora: 2007

ROSSET, S. M. **Terapia de Família Relacional Sistêmica.** Revista Brasileira de Terapia Familiar – V.1, n.1, 2008.

TRACHETENBER, A, COPITTKKE, C, CHEM, D, PEREIRA V. **Trangeracionalidade: de escravo a herdeiro: Um destino entre gerações.** Porto alegre: Sulina editora: 2013.

VASCONCELLOS, M.J. **Pensamento Sistêmico: O novo paradigma da ciência.** Campinas, SP: Papyrus, 2002; 2007.



Recebido: 14.10.2022; Aceito: 17.11.2022; Publicado: 30.12.2022.