

A FAMÍLIA E O PROCESSO DE DIFERENCIAÇÃO: UM ESTUDO DA ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO EM MURRAY BOWEN

ANGÉLICA MENDONÇA DE SOUSA
CONSUELO DIAS CHULA LARA
LEONARDO FERREIRA DE OLIVEIRA

RESUMO

A reflexão proposta neste estudo está centrada no entendimento de como uma pessoa se diferencia dentro de sua família e como a terapia boweniana pode ajudá-la no processo de diferenciação do *self*. Para alcançar esse objetivo realizou-se uma pesquisa bibliográfica, extraindo argumentos relevantes da teoria de Bowen. A diferenciação, segundo Bowen, é a capacidade que o ser humano tem de responder, evitando reagir diante de uma situação. Como as pessoas não reagem da mesma forma, mesmo pertencendo à mesma família, algumas conseguirão diferenciar-se e outras, não. A diferenciação do *self* é um ideal a atingir, na visão boweniana, pois equivale a alcançar a identidade, individualidade e maturação dos indivíduos. O indivíduo diferenciado tem clareza do que seja, sabe aonde quer chegar, sabe viver em comunidade e respeita as opiniões, age de forma autônoma e ajuda os outros a evitarem reatividade. As pessoas e as famílias, com níveis elevados de diferenciação, estão mais preparadas para resistir às influências sociais destrutivas. A terapia boweniana demonstrou ser eficiente no processo de diferenciação do *self*, quando ajuda o indivíduo a ter capacidade de resistir a pressões de seus impulsos emocionais, lidar com suas emoções, não fazer triangulações e autorresponsabilizar-se por seus atos. Segundo a teoria boweniana, o indivíduo que busca a terapia tem mais possibilidades de melhorar seu foco no *self*, diminuir sua reatividade e modificar os padrões disfuncionais, tornando-se, assim, um indivíduo com menos possibilidades de adoecimento.

Palavras-chaves: Teoria Boweniana. Teoria Familiar Sistêmica. Abordagem Intergeracional. Diferenciação do *Self*.

ABSTRACT

The thought that is proposed in this essay is focused at the understanding of how a person distinguishes on his/her family's environment and how Bowen's can help at the self differentiation. To reach this goal it was carried out a bibliographic research extracting some relevant topics of Bowen's theory. The differentiation, according to Bowen, is a human's ability to answer instead of reacting in some situations. Considering that people don't react the same way, even if they come from the same family, it means some people will be able to differentiate while others won't. The self differentiation is a goal attain, according to Bowen's theory, because it means reaching an identity and maturation for an individual. The differentiated individual is certain about where he wants to get, he/she knows how to live on a community, respects different opinions, acts in an independent way and helps others to avoid reactivity. People and family, with elevated levels of differentiation, are more capable of resisting to social destructive influences. Bowen's therapy proved itself to be efficient at the self differentiation process, because it helps people being able to resist to his/her emotional impulses, dealing with emotions, don't make triangulations and charge him/herself for his/hers acts. According to bowenian theory, the individual that looks for therapy has more possibilities of getting better focus on his/hers self, decreasing his/hers reactivity and modify disfunctional patterns, becoming like that an individual with less possibilities of gettin psychologically sick.

Keywords: Bowenian Theory. Systemic Family Theory. Intergenerational Approach. Differentiation of the Self.

INTRODUÇÃO

Durante a trajetória acadêmica no curso de Psicologia, estudando o comportamento do ser humano, compreende-se a importância da família no seu desenvolvimento. É no convívio familiar que se vivem as primeiras

experiências, se internalizam os valores e se aprendem as tradições e regras de convívio social. O processo de socialização nunca é harmônico. Experimentam-se alegrias e tristezas; vivenciam-se traumas, dores, sofrimentos. E todo esse processo deixa marcas positivas e negativas, que ficam registradas na memória.

A família, instância primeira de socialização, por ser o palco em que se desenvolvem as primeiras experiências positivas e negativas, é objeto de preocupação das ciências humanas e, de modo especial, da Psicologia. O psicólogo é aquele profissional que escuta e tenta aliviar as dores das pessoas que o procura. Sabe-se que o sofrimento psicológico advém da própria condição humana no processo vivencial e é gerado, de modo especial, na infância e no seio da família. Com o propósito de aliviar o sofrimento gestado na família é que foi desenvolvida a Terapia Familiar Sistêmica, novo paradigma da Psicologia. Nessa visão, a família é vista como sistema vivo que funciona como um conjunto inseparável, em que as partes são relacionadas, de tal modo que uma mudança, numa das partes, provocará mudanças nas outras partes.

Nesse novo paradigma, o psicólogo deve ter nova conduta: em primeiro lugar, em decorrência do princípio da complexidade, ampliar o seu foco de visão; em segundo lugar, em decorrência do princípio da incerteza, trocar o verbo *ser* pelo verbo *estar*; e, por último, por não ser possível a objetividade, assumir a conduta intersubjetiva, em que o profissional e cliente buscam em conjunto a compreensão e a solução das questões que se apresentam.

A Teoria Sistêmica de Bowen é uma das mais importantes teorias na construção da Terapia Sistêmica Familiar, pois foi uma das primeiras escolas iniciais. Ele estruturou as bases da compreensão do sintoma no sistema familiar e na construção de intervenções mais eficazes. Segundo Bowen (*apud* NICHOLS; SCHWARTZ, 2007, p. 129), a família, para ser compreendida, precisa ser vista em sua estrutura mais ampla, no aspecto multigeracional, implicando a sucessão de várias gerações. A família é vista dentro dessa perspectiva como um sistema de hierarquia de seus membros, constituída de subsistemas, que compõem regras e valores que regulam o relacionamento

entre seus membros. Cada família compõe sua estrutura de acordo com os padrões que são transmitidos de geração em geração, mas a família está sujeita a pressões, tanto internas quanto externas, e são essas pressões que fazem acomodar-se às instituições sociais.

Nessa rede de relacionamentos, as pessoas vão desenvolvendo a habilidade em aumentar a sua individuação, sem deixar de pertencer ao sistema familiar, ou seja, habilidade de autorregular suas emoções, processo que Bowen chamou de *diferenciação do self*. Bowen (*apud* NICHOLS; SCHWARTZ, 2007, p. 131) acredita que o processo de diferenciação acontece somente na relação com outras pessoas. Quanto mais reativa a pessoa for, menos diferenciada ela é. A pessoa diferenciada consegue responder a situações; ao contrário, uma pessoa indiferenciada vai reagir a situações. Portanto, uma pessoa diferenciada é capaz de sofrer fortes emoções e resistir à pressão dos impulsos emocionais. E as pessoas indiferenciadas são facilmente levadas à emotividade, ou seja, reagem às situações por meio de submissão ou desafio, apresentando dificuldades para manter a autonomia, principalmente em situações que despertam ansiedade.

Considerando a importância do processo de diferenciação, é que se elege como objetivo do presente estudo entender como uma pessoa se diferencia dentro de sua família, qual a visão dos bowenianos sobre a terapia e como ela pode ajudar o processo de diferenciação do *self*.

Sob o aspecto metodológico, para alcançar os objetivos propostos utiliza-se o método dedutivo, em que, a partir dos conceitos e teorias já formuladas por Murray Bowen, buscam-se respostas para as questões que norteiam esta pesquisa.

Esta pesquisa, portanto, é de natureza qualitativa, à medida que se fez a análise de conteúdos dos textos disponíveis. Para a coleta efetiva dos dados, serviu-se da técnica: fichamento bibliográfico, procedimento pelo qual foram extraídos dos textos os argumentos relevantes para a construção do presente artigo.

A exposição dos conteúdos desta reflexão desenvolveu-se em quatro capítulos. No primeiro capítulo, fez-se a exposição da abordagem

intergeracional, de Murray Bowen. Segundo ele, há necessidade de identificarem-se os traumas pessoais, mágoas, visitar o passado, entender o que aconteceu lá, rever, ressignificar e seguir em frente. É importante fazer as pazes com a própria história, caso contrário, estar-se-á fadado a repetir, de geração em geração, a dor e os sofrimentos não curados. Curar o passado positivamente colabora para um futuro mais feliz, saudável, pois a pessoa curada tem um verdadeiro *self*.

No segundo capítulo, além do contexto multigeracional proposto por Bowen, serão discutidos os três sistemas de funcionamento do ser humano, que se inter-relacionam: o emocional, o afetivo e o cognitivo. Ressalta-se que o funcionamento do sistema emocional é determinado por duas forças vitais: o pertencimento e a individuação. O pertencimento, segundo Bowen (1993), promove o contato entre as pessoas, e a individuação é o processo de busca da autonomia, por meio da separação emocional de sua família de origem. Diz Bowen que é nesse equilíbrio que a pessoa consegue tomar suas decisões próprias, mantendo seu pertencimento ao grupo.

No terceiro capítulo, serão desenvolvidos os conceitos de diferenciação e de indiferenciação em Bowen. A pessoa diferenciada é aquela que conseguiu libertar-se do caos emocional de sua família de origem, assumindo a responsabilidade de seus atos. Já a pessoa indiferenciada é aquela que não consegue assumir sua autonomia, é movida pela emotividade e reage a questões com ansiedade. Foram desenvolvidas as consequências da diferenciação do *self* e dos relacionamentos, pois, quanto mais indiferenciada for a pessoa, mais ela conseguirá pensar na coletividade. De acordo com a teoria boweniana, a diferenciação permite que o sujeito se torne mais independente e mais adaptável, permitindo maior maturação.

No quarto capítulo, descreveu-se o processo terapêutico boweniano, pelo qual se enxerga a terapia como um processo de fortalecimento do *self*, controlando a reatividade e evitando a triangulação. Estudou-se a atuação do psicólogo no processo de diferenciação de uma pessoa, bem como a importância da terapia familiar sistêmica, como abordagem da psicologia para ajudar o cliente a recordar, relembrar fatos de sua infância, tomar consciência

deles, para não repetir traumas e sofrimentos das gerações passadas. Para Bowen as raízes dos problemas humanos mais graves são decorrentes do processo de transmissão multigeracional.

Por último, concluindo o presente estudo, serão dadas respostas às questões centrais que nortearam este trabalho, demonstrando como uma pessoa se diferencia dentro de sua família. Será demonstrada, ainda, como a terapia familiar boweniana pode ajudar o processo de diferenciação do *self*.

1 ABORDAGEM INTERGERACIONAL DE MURRAY BOWEN

Murray Bowen (1913–1990), psiquiatra estadunidense e professor na Universidade Georgetown, foi um dos pioneiros da terapia familiar e fundador da terapia sistêmica. O objeto de estudo de sua teoria é a família nuclear. O processo terapêutico boweniano prevê o recurso ao histórico geracional da família de origem, com o objetivo de reduzir as tensões familiares.

Bowen (*apud* NICHOLS; SCHWARTZ, 2007, p. 129) afirma que as ações humanas sofrem influências pelas experiências vividas em família, mas é preciso identificar “[...] quais são as forças, passadas e presentes, que moldam essas influências”; por exemplo: o que faz o marido afastar-se da família? O que faz a mulher negligenciar sua própria vida para cuidar da família? Para alcançar as respostas para essas e outras indagações, por meio da dinâmica familiar, Bowen investigou a rede mais ampla dos relacionamentos familiares.

Segundo Bowen (*apud* NICHOLS; SCHWARTZ, 2007, p. 129), os relacionamentos entre as pessoas são motivados por duas forças que se equilibram: a individualidade e a proximidade. As pessoas precisam estar juntas, relacionar-se, mas ao mesmo tempo anseiam pela sua independência. Por exemplo, quando um parceiro anseia por um relacionamento mais profundo, o outro pode sentir-se temeroso e distanciar-se. A perseguição de um e o afastamento do outro levam o casal a experienciar ciclos de proximidade e distância.

De acordo com Bowen (*apud* NICHOLS; SCHWARTZ, 2007, p. 129), é um desafio conciliar essas duas polaridades. O sucesso na conciliação dependerá de como a pessoa consegue lidar com suas emoções, o que para Bowen é a diferenciação do *self*. Muitas pessoas imaginam que, ao saírem de casa, se tornarão independentes e livres da influência dos pais, mas, na teoria boweniana, constata-se que a família continua sempre com as pessoas. A solução, segundo ele, é resolver a reatividade emocional em relação aos pais, pois, caso contrário, é um assunto em aberto por toda a vida, o que influenciará os outros relacionamentos, como trabalho, vida social, relacionamento conjugal, relacionamento com os filhos.

Para a teoria boweniana há forte ligação emocional entre mães e seus filhos, de maneira que a perturbação emocional de um dos membros afetará toda a família de modo inevitável. As pessoas podem tornar-se prisioneiras emocionais do comportamento uns dos outros e a característica desses relacionamentos pode ser a falta de autonomia pessoal. Essas descobertas de Bowen aconteceram por meio de um projeto hospitalar de famílias inteiras com membros esquizofrênicos. Conforme Nichols e Schwartz (2007), a pesquisa foi realizada, em 1954, no National Institute of Mental Health. A pesquisa revelou forte relação emocional entre mães e filhos emocionalmente perturbados, relação que envolvia toda a família. Nessa relação foi revelado um “apego ansioso”, que é uma forma patológica criada pela ansiedade, que gerava falta de autonomia pessoal.

Outra descoberta importante, por meio de pesquisas que Bowen realizou, “[...] foi a simbiose mãe-criança”. Nessa relação, ele observou a existência de um padrão de repetição com ciclos alternados de aproximação e distanciamento. Ele acreditava que a alternância de ansiedade provocada pela separação era a dinâmica subjacente. Em pesquisas posteriores, tanto com famílias com problemas menos graves, como com famílias de psicóticos, descobriu-se a existência de fatores similares. Bowen concluiu, a partir dessas observações, que não havia descontinuidade entre famílias normais e perturbadas, mas, uma continuidade em todas elas, que vai da fusão emocional à diferenciação. Bowen trabalhou por 31 anos na Georgetown

University e durante esse período desenvolveu uma complexa teoria sobre a terapia familiar, o que o tornou internacionalmente reconhecido nessa área. Bowen (1993, *apud* OTTO; RIBEIRO, 2020, p. 80 *in* NICHOLS; SCHWARTZ, 2007) “[...] estruturou bases teóricas importantes para a compreensão do sintoma no sistema familiar e para a construção de intervenções mais eficazes”.

2 A TEORIA FAMILIAR SISTÊMICA DE MURRAY BOWEN

Bowen (1993, *apud* OTTO; RIBEIRO, 2020, p. 80) desenvolveu uma teoria do desenvolvimento humano, que, além do contexto familiar multigeracional, social, cultural e histórico, inclui a evolução da espécie humana. Para ele o funcionamento humano, quase na sua totalidade, é determinado pelos princípios naturais que regem outras formas de vida, principalmente os processos emocionais. Segundo Bowen, podem-se observar na história do ser humano três sistemas de funcionamento: emocional, afetivo e cognitivo, que, além de se inter-relacionarem, influenciam um ao outro.

Referindo-se aos três sistemas, Otto e Ribeiro (2020, p. 81) afirmam que o sistema emocional é mais ligado ao nível biológico, é mais primitivo, inconsciente e automático. O sistema afetivo, resultante do processo evolutivo, elabora o nível emocional, trazendo-o para o consciente, por meio de representações cognitivas. Transformando as emoções em sentimentos, o sistema afetivo influencia fortemente as relações sociais, sendo, em grande parte, responsável pela atração dos seres humanos entre si. O sistema cognitivo (ou intelectual) é a característica própria e específica da espécie humana, pois permite ao ser humano ter autocontrole, razão, capacidade de auto-observação e julgamento. Sua função é capacitar o ser humano para ter autocontrole, em decorrência da capacidade de olhar objetivamente o comportamento determinado pelo seu sistema emocional.

Segundo Otto e Ribeiro (2020, p. 81), “[...] o grau de utilização dos três sistemas variam de acordo com a circunstância e, de pessoa para pessoa”. Quanto maior for a ligação do emocional com o cognitivo, maior será o

comando automático dos fatores emocionais sobre a vida do indivíduo e maior o grau de relação entre as pessoas que o rodeiam. Essa ligação aumenta a sua fragilidade e possibilidade de contrair doenças físicas, emocionais e sociais, reduzindo sua capacidade de controle consciente de sua vida.

Bowen (1993; KERR; BOWEN, 1988, *apud* OTTO; RIBEIRO, 2020, p. 82) afirma que o sistema que tem maior influência no comportamento de uma pessoa é o emocional e, por essa razão, influenciando o funcionamento biológico, psicológico e social do indivíduo, ele é o ponto de partida dos problemas psíquicos mais graves. Bowen (1993; KERR; BOWEN, 1988, *apud* OTTO; RIBEIRO, 2020, p. 82) ressalta que, apesar de o sistema emocional pertencer a um corpo individual, só se pode compreendê-lo nas relações do indivíduo com a família e com os demais sistemas de que faz parte. Esse fato ocorre em decorrência de o funcionamento do sistema emocional ser determinado pela interação de duas forças vitais: o pertencimento e a individuação. Para Bowen o pertencimento é o que promove os indivíduos a terem contato com seus semelhantes, motivando-os a manterem um sentido de conexão emocional, seguindo orientações de outros membros do sistema emocional. A individuação é o que atua na separação entre as pessoas, desenvolvendo sua autossuficiência, sua competência, sem se deixar direcionar por outras pessoas ou tensões do grupo.

Segundo Otto e Ribeiro (2020, p. 82), essas forças estão presentes nas pessoas, acontecem da habilidade de raciocinar, de diferenciar emoções de pensamentos: “Quando o bebê nasce, encontra-se completamente fusionado com sua família, em especial com quem exerce o papel materno”, sendo muito dependente. Nesse momento é a força do pertencimento que atua em sua plenitude, como força vital. À medida que ele cresce, a força da individuação começa a atuar e, durante todo o seu desenvolvimento, a criança experiencia ambas as forças, de forma a atingir a fase adulta com independência e autossuficiência. Na fase adulta, essa força ainda atua, mas existe equilíbrio entre o pertencimento e a individuação. É desse equilíbrio, de acordo com Bowen, que surge o bem-estar, em que o indivíduo consegue tomar suas decisões próprias, mas mantém sua participação no grupo.

De acordo ainda com Otto e Ribeiro (2020, p. 83), é no sistema familiar que as pessoas estão conectadas emocionalmente e que a mudança no funcionamento de uma pessoa muda reciprocamente os demais. Afirmam, ainda, que “[...] essa interdependência atravessa gerações, formando uma rede intergeracional de relações, na qual se dá a interação das forças vitais de pertencimento e de individuação”.

Bowen (1993; KERR; BOWEN, 1988, *apud* OTTO E RIBEIRO, 2020, p. 83) afirma que as pessoas com a “[...] força do pertencimento mais solicitada dentro do sistema relacional apresentam uma forte tendência para buscar aprovação dos outros, prejudicando seu processo na resolução de problemas e tomada de decisões”. Assim, esses indivíduos conservam relacionamentos fusionados, cujas características são a invasão dos seus espaços pessoais, intolerância a diferenças de pensamentos, sentimentos e condutas.

A teoria boweniana, com base em suas pesquisas de campo, elaborou oito conceitos, que são entrelaçados. Não é possível conhecer e aplicar com segurança na clínica sua teoria sem conhecer com profundidade esses conceitos: diferenciação do *self*, triângulos, processo emocional da família nuclear, processo de projeção familiar, processo de transmissão multigeracional, corte emocional, posição entre irmãos, processo emocional na sociedade.

Segundo Otto e Ribeiro (2020, p. 85), Bowen define triângulo como aquela situação em que acontecem conflitos entre duas pessoas, e essas pessoas não conseguem resolvê-los, aliando-se a uma terceira pessoa. Caso o estresse gerado pelo conflito for grande demais para um triângulo, ele certamente envolverá outras pessoas, criando uma série de triângulos interligados. O processo da criação de triângulo alivia e espalha a tensão gerada pelo conflito, inibindo as soluções, criando uma aliança entre duas pessoas e excluindo a outra, gerando aumento da ansiedade. A formação de triângulos no desenvolvimento da família é um processo natural, mas, dependendo da tensão gerada e da forma como os membros lidam com a questão, pode gerar e contribuir com problemas clínicos.

As forças emocionais para Bowen, no processo emocional da família nuclear, operam em sequências ao longo dos anos, por meio de comportamentos interacionais, criando padrões de comportamento. No primeiro padrão, a ansiedade familiar é manifestada num dos parceiros. Cada um dos membros tenta controlar o outro, concentrando-se no que está errado, enquanto o outro resiste ao controle. O segundo padrão diz respeito à disfunção num cônjuge. Acontece a submissão de um dos membros do casal em relação ao outro. Se o nível de tensão se encontra reduzido, eles vivem em harmonia, mas, se a ansiedade se eleva, o autocontrole do subordinado aumenta, gerando problemas físicos, mentais ou sociais. No terceiro padrão, a ansiedade dos pais é projetada em um ou mais filhos. Esse filho passa a concentrar mais em seus genitores, ficando mais reativo aos irmãos, às expectativas e necessidades de seus pais, internalizando as tensões familiares, gerando uma dificuldade no seu processo de diferenciação do *self*. No quarto padrão, para evitar o conflito, há um distanciamento emocional entre o casal.

No processo de projeção familiar, Bowen (*apud* NICHOLS; SCHWARTZ, 2007, p. 133) diz que “[...] quanto mais a mãe focaliza sua ansiedade em um filho, mais o funcionamento desse filho é tolhido”. Em relação a esse processo, Nichols e Schwartz afirmam que:

Um caso comum é o marido que está desligado dos pais e irmãos e se relaciona de maneira demasiado distante com a esposa. Isso a predispõe a se concentrar nos filhos. Mantida à distância pelo marido, ela fica apegada aos filhos de forma ansiosa, normalmente com maior intensidade a um filho específico. Este pode ser o filho mais velho, o mais jovem ou talvez a criança mais parecida com um dos pais. Esse apego é diferente de uma preocupação carinhosa: é uma preocupação ansiosa, emaranhada. Como isso alivia a ansiedade do marido, ele aceita o grande envolvimento da mulher com os filhos, o que, por sua vez, reforça o emaranhamento deles e a distância do marido. O objeto desse processo de projeção – o filho através do qual a mãe vive mais intensamente – atinge a menor diferenciação do *self* e se torna o mais vulnerável a problemas. (NICHOLS; SCHWARTZ, 2007, p. 132.)

No processo de transmissão multigeracional, para Bowen os padrões (crenças, emoções, valores e atitudes) “[...] são transmitidos tanto de forma relacional quanto genética, e é na interação desse conjunto de informações que se molda a diferenciação do *self* dos membros da família” (KERR, 2019;

KERR; BOWEN, 1988). Os níveis de diferenciação do *self* são transmitidos por meio das gerações, e os filhos que alcançarem esse nível baixo terão dificuldades para separar-se ou não de seus pais, o que os impedirá de explorarem o mundo com liberdade ou com o seu parceiro, caso cheguem a casar-se. Segundo a teoria boweniana, tanto a pessoa que saiu de casa, como a que tenta fugir, todas são emocionalmente dependentes. A essa tentativa de fuga a teoria boweniana conceituou como corte emocional. Para ele quanto mais a pessoa for diferenciada de sua família de origem, mais capacidade ela terá para lidar com seus conflitos emocionais internos e externos.

Outro conceito boweniano refere-se à posição de nascimento dos filhos. As pesquisas de Bowen revelaram a influência da posição dos irmãos no desenvolvimento e comportamento individuais. Afirmou que, para entender os papéis que cada pessoa desempenha nos relacionamentos e prever a propensão à triangulação aos pais, é importante observar a ordem de nascimento dos irmãos.

Otto e Ribeiro exemplificam a importância da posição dos filhos:

Quando um filho mais velho fica triangulado entre os conflitos dos pais e, por isso, em vez de se sentir confortável com a responsabilidade e a liderança, cresce nitidamente indeciso e altamente reativo às expectativas. Conseqüentemente, seu irmão mais novo pode assumir a posição do irmão mais velho, preenchendo um vazio no sistema familiar. Ele é a criança cronologicamente mais jovem, no entanto desenvolve mais características de um filho mais velho do que seu irmão que está nessa posição. (OTTO; RIBEIRO, 2020, p. 89.)

Por último, Bowen (*apud* OTTO, RIBEIRO, 2020, p. 89) discute o processo emocional na sociedade. Segundo ele, a sociedade como um todo possui forças emocionais, que, em períodos críticos, agem de forma menos racional e mais emocional. É um ciclo de regressão e equilíbrio que todas as sociedades humanas vivenciam. Em períodos de regressão social, as conseqüências são elevação da taxa de criminalidade, aumento no campo da violência, divórcios, uso de drogas e aumento de falências. Os bowenianos defendem que as pessoas e as famílias com níveis mais elevados de diferenciação estão mais preparadas para resistir às influências sociais destrutivas, e os grupos mais vulneráveis são mais propensos à regressão.

Todos esses conceitos apoiam-se no conceito de diferenciação do *self*. Esse processo é dinâmico, contínuo e acontece ao longo do desenvolvimento de uma pessoa. Bowen (1993; KERR; BOWEN, 1988) afirma que a habilidade da pessoa está em aumentar a sua individuação sem deixar de pertencer ao sistema familiar, ou seja, habilidade de autorregular suas emoções, o que ele chamou de diferenciação do *self*.

3 CONCEITO DE DIFERENCIAÇÃO E INDIFERENCIAÇÃO EM BOWEN

Kerr e Bowen (1988, *apud* NICHOLS; SCHWARTZ, 2007) definem a diferenciação do *self* como “[...] a capacidade de pensar e refletir, de não responder automaticamente a pressões emocionais, internas ou externas”, ou seja, é a capacidade que as pessoas desenvolvem de ser flexíveis e mais sábias diante da ansiedade.

Bowen (1978), Kerr e Bowen (1978, *apud* BUENO; SOUZA; MONTEIRO, 2013, p. 17), em relação à definição do conceito de diferenciação, afirmam que é a capacidade de as pessoas agirem com independência, evitando polaridades reativas, como fusão ou rompimento, permitindo, dessa forma, tanto a intimidade, autonomia nos relacionamentos e o envolvimento nas soluções de problemas adaptativos. O conceito de diferenciação do *self*, segundo Bueno, Souza e Monteiro (2013), equivale à “[...] identidade, individualidade e maturação, mas não resume apenas a isso, pois não diz respeito apenas a indivíduos, mas também a relacionamentos”.

Em relação às pessoas diferenciadas e indiferenciadas, Nichols e Schwartz afirmam que:

Pessoas indiferenciadas são facilmente levadas à emotividade. Sua vida é movida pela reatividade aquelas que as cercam. A pessoa diferenciada é capaz de equilibrar pensamento e sentimento, capaz de fortes emoções e espontaneidade, mas também possui a autocontenção que acompanha a capacidade de resistir à pressão dos impulsos emocionais. Em contraste, a pessoa indiferenciada tende a reagir impetuosamente – com submissão ou desafio – aos outros. Ela tem dificuldade de manter sua autonomia, especialmente com relação a questões que despertam ansiedade. Se perguntarmos o que ela pensa, ela diz o que sente; se perguntarmos no que acredita, ela ecoa o que ouviu. Ou ela concorda com tudo o que você diz ou discorda de tudo. Em contraste, a pessoa diferenciada é capaz

de assumir uma posição em qualquer assunto, pois pode refletir sobre as coisas, decidir no que acredita e, então, agir em função dessas crenças. (NICHOLS; SCHWARTZ, 2013, p. 131.)

O processo de diferenciação ou indiferenciação desenvolve-se nas pessoas desde o seu nascimento. Bueno, Monteiro & Souza (2013) afirmam que toda criança nasce indiferenciada em relação à sua família; durante seu processo de maturação e crescimento, ela passará tanto por processos de identificação, quanto por processos de diferenciação, e eles são processos contínuos e dinâmicos. O processo de identificação é o que manterá a base das crenças, costumes e convicções das famílias em que são criadas. E o processo de diferenciação é o que tornará aquele ser humano único, detentor das próprias crenças, convicções, atitudes e costumes, dando para essa pessoa a capacidade de autorregular suas emoções e ansiedades.

De acordo com Otto e Ribeiro (2020), durante esse processo algumas pessoas conseguirão diferenciar-se de maneira mais abrupta, enquanto outras terão um processo de diferenciação quase que nulo. O processo de diferenciação, de acordo com Murray Bowen, adaptado de Kerr & Bowen (1988), estabelece-se por forma de quadrantes que são definidos numa escala de 0 a 100. O primeiro quadrante (de 0 a 25) é designado para as pessoas com diferenciação bem baixa em relação a seus pais; são pessoas ansiosas, dependentes e sempre buscando amor e aprovação; estão sempre preocupadas com a opinião dos outros. O segundo quadrante (de 26 a 50) possui um índice de diferenciação de médio para baixo; são pessoas que deixam de falar o que pensam para não magoar os outros; as pessoas fingem para si próprias, tentando manter a harmonia, acreditam sempre que o outro vai melhorar, mudar. O terceiro quadrante (de 51 a 75) é um nível de diferenciação de médio para alto, pessoas que não reagem a situações; cuidam de si primeiramente para depois cuidar do outro, tomam decisões por si sós, independentemente do que o outro pense, conseguem transitar no que seja seu e no que seja do outro, respeitam as opiniões diferentes das suas. E, por último, o quarto quadrante (de 76 a 100), em que o índice de diferenciação é quase total, poucas pessoas chegam até aqui.

De acordo com a teoria boweniana, as pessoas que se encontram no quadrante mais baixo são mais vulneráveis ao estresse, e o restabelecimento dos sintomas acontece mais lentamente do que nas pessoas que se encontram no quadrante mais elevado da escala. Isso acontece por causa do equilíbrio entre “[...] o dar e receber amor, atenção e aprovação”. Nesse desequilíbrio é possível observar o *self* das pessoas. Otto e Ribeiro (2020) afirmam que:

Se um sistema de relações consegue manter um equilíbrio confortável entre dar e receber, ele não apresenta sintomas. A ansiedade e as tensões surgem quando acontecem situações que desestabilizam as relações. Quando esse desequilíbrio se torna crônico, surgem os problemas, sejam físicos, emocionais ou sociais. (OTTO; RIBEIRO, 2020, p. 84.)

Otto e Ribeiro (2020, p. 85) enfatizam que o grau de diferenciação de uma pessoa está ligado ao grau de diferenciação atingido pelos seus pais, que é determinado pelas histórias das gerações anteriores de sua família, por situações fatigantes que a família encarou durante o desenvolvimento do indivíduo e, também, pelo nível de ligação da família com outros sistemas em que a ansiedade circula sem se prender a um membro da família.

Na teoria boweniana, quando uma pessoa sai de sua família em busca de um parceiro, ela procura uma pessoa que esteja no mesmo nível emocional em que ela se encontra. Portanto, pais diferenciados tendem a gerar filhos diferenciados, assim pais indiferenciados tendem a gerar filhos indiferenciados. Uma pessoa indiferenciada que se casa com outra indiferenciada vai ter filhos em que se é projetada a sua imaturidade emocional, gerando, assim, de geração em geração, pessoas com nível mais baixo ainda de diferenciação. Essa falta de diferenciação, quando cristalizada, pode gerar um adoecimento profundo, que se sucede por meio das gerações. Essa abordagem vê a família multigeracional, ou seja, como uma rede relacional que representa um papel fundamental na vida de um ser humano.

4 O PROCESSO TERAPÊUTICO BOWENIANO

Nichols e Schwartz (2007, p. 138) afirmam que para os bowenianos “[...] a terapia é uma oportunidade das pessoas aprenderem sobre si mesmas e seus relacionamentos, para que possam assumir a responsabilidade pelos próprios problemas”. A terapia boweniana é um processo de busca ativa, em que o terapeuta, fundamentado em teorias, auxilia os membros da família a superarem a culpa e acusação para compreender o papel de cada um dos membros nos problemas familiares. Exige que o terapeuta compreenda os padrões dos problemas familiares, o que significa prestar atenção ao processo, como ocorre com os padrões de reatividade emocional, e a sua estrutura, como os triângulos são formados e como a pessoa se situa dentro dessa estrutura.

A terapia boweniana orienta o profissional da psicologia a atuar nos padrões familiares para eliminar a ansiedade, resultante da tensão entre a necessidade de pertencimento e de individuação. Bowen (*apud* Otto e Ribeiro, 2020, p. 92) afirma que o objetivo da terapia é auxiliar os membros da família a atingirem níveis mais altos de diferenciação, reduzindo a culpa, a reatividade, e aumentando a responsabilidade de cada um. Também visa a diminuir a ansiedade em relação ao sintoma, percebendo que ele faz parte do seu padrão de relacionamentos. Para Bowen (1993) o terapeuta deve buscar pistas sobre o processo emocional da família, procurando os padrões de proximidade e distanciamento, ou seja, como a ansiedade é tratada no sistema, quais são os triângulos ativados, qual o grau de adaptabilidade a mudanças e eventos estressantes e quais os sinais de corte emocional. Na fase inicial, em busca de informações, Bowen sugere o genograma familiar, uma estrutura prática para a compreensão dos padrões familiares. Esse recurso ajuda o terapeuta a avaliar as formas de dificuldades que a família atual vivencia e a sua conexão com a família nuclear. Por meio do genograma, o terapeuta é capaz de levantar hipóteses de como os problemas clínicos se desenvolveram ao longo do tempo no contexto familiar.

McGoldrick e outros (2012, p. 23) dizem que o genograma facilita a compreensão da complexidade do contexto familiar, incluindo a história, os padrões e os eventos familiares que podem ter significados para o paciente. Os autores concluem que o genograma ajuda tanto o terapeuta como o paciente a

visualizarem os problemas no seu contexto atual e histórico. Auxiliam também os terapeutas a pensarem como os acontecimentos e relações nas vidas dos pacientes estão relacionados com os padrões de saúde e doença, e como podem ser uma fonte de resiliência. Por isso, a importância desse instrumento em fazer parte integrante da avaliação clínica.

Na segunda fase da terapia, Bowen (1993; KERR; BOWEN, 1988), diz que o cliente é convidado a ser responsável pela sua reatividade com o outro, é ensinado a fazer declarações pessoais sobre seus pensamentos e sentimentos, tendo uma autorresponsabilidade de seus atos. O terapeuta utiliza-se de perguntas para conscientizar os membros da família sobre seus papéis nos triângulos familiares. A triangulação é um processo de mecanismos de respostas que acontece nos relacionamentos diante das situações de confronto, bloqueando as emoções e congelando os conflitos. O terapeuta vai ajudar a pessoa a responder e, não, a reagir. É um processo para a vida inteira, um treinamento. Uma pessoa diferenciada não entra na triangulação, mesmo que ela seja adicionada.

Nichols e Schwartz relatam que a triangulação acontece:

Quando duas pessoas têm problemas que não conseguem resolver, chegam a um ponto em que fica difícil conversar sobre certas coisas. Por que passar por aquela provação se ela só leva à mágoa e raiva? Finalmente, um ou ambos recorrerão a alguém em busca de simpatia ou o conflito atrairá uma terceira pessoa que tentará resolver as coisas. Se o envolvimento da terceira pessoa for apenas temporário ou pressionar os dois para que resolvam suas diferenças, o triângulo não se torna fixo, mas, se a terceira pessoa continua envolvida, como frequentemente acontece, o triângulo se torna uma parte regular do relacionamento. O envolvimento de uma terceira pessoa diminui a ansiedade na dupla ao espalhá-la por três relacionamentos. Assim, por exemplo, uma mulher chateada com a distância do marido pode aumentar seu envolvimento com um dos filhos. O que torna isso um triângulo é a dispersão da energia que, de outra forma, poderia ser dirigida ao casamento. Se ela passar mais tempo com a filha, a pressão sobre o marido diminui, e ele pode se sentir menos obrigado a fazer coisas que não tem vontade de fazer. Entretanto isso também diminui a probabilidade de marido e mulher aprenderem a desenvolver interesses compartilhados – e diminui a independência da filha. (NICHOLS; SCHWARTZ, 2013, p. 131.)

Na última fase, Bowen (1993; KERR; BOWEN, 1988) afirma que o cliente é treinado a diferenciar-se da sua família de origem. Identificando as triangulações, os membros da família são ajudados a planejar novas maneiras

de comunicação, como recusar-se a discutir as deficiências de outro pelas costas. O processo terapêutico vai estar na reflexão, compreensão e elaboração, pois, quanto mais a pessoa se autorresponsabiliza, mais ela se diferencia. A teoria boweniana diz que os terapeutas devem sair da atitude de cura ou de ajuda e colocar a família como responsável pela sua própria mudança. Dessa forma, o profissional deve ter uma atitude calma e ter interesse na investigação para que a família comece a aprender algo sobre o seu sistema emocional.

A teoria boweniana diz que um dos aspectos da clínica é a necessidade de o terapeuta passar pelo processo de diferenciação do *self* de sua família de origem, tendo consciência do seu próprio funcionamento emocional, evitando interferências no seu trabalho terapêutico, conectando-se ao cliente sem ser emocionalmente reativo a ele, tendo uma atitude diferenciada. Assim o terapeuta, quando diferenciado, tende a ser mais competente em relação aos que não passaram pelo processo.

Quanto às formas de atendimento, Bowen (1993), Kerr & Bowen (1988) propõe que, além de atender o casal e a família, pode-se também optar pelo atendimento multifamiliar ou com apenas um membro da família.

Em relação à terapia de casais, Nichols e Schwartz (2007) afirmam que ela:

[...] baseia-se na premissa de que a tensão na díade irá se dissipar se permanecerem em contato com uma terceira pessoa (em triângulo estável) – e essa pessoa for neutra e objetiva, em vez de emocionalmente envolvida. Assim, um triângulo terapêutico pode reverter o processo insidioso da triangulação que mantém os problemas. Além disso, a mudança em um triângulo mudará todo o sistema familiar. (NICHOLS; SCHWARTZ, 2007, p. 140.)

Bowen (1993), Kerr e Bowen (1988), *apud* Otto e Ribeiro (2020), ao referirem-se ao atendimento de terapêutico com apenas um membro da família, acreditavam que os esforços de uma pessoa adulta, para diferenciar-se, são possíveis desde que esteja muito motivada. O esforço da pessoa poderá modificar um triângulo e, em consequência, outros triângulos modificar-se-ão no universo familiar.

Otto e Ribeiro (2020, p. 94) afirmam que: “[...] se um membro da família mudar seu modo de se relacionar com os demais, conseqüentemente ocorrerão mudanças na maneira de se relacionar de todos os outros membros”.

Em relação à terapia com apenas um indivíduo, Bowen (1974) diz:

Com indivíduos, o foco está em resolver padrões neuróticos na família ampliada. Isso significa desenvolver relacionamentos pessoa a pessoa, ver os membros da família como pessoas, e não como imagens emocionalmente carregadas, aprender a observar a si mesmo nos triângulos e, por fim, destriangular-se. (BOWEN [1974], *apud* NICHOLS; SCHWARTZ, 2007, p. 148.)

De acordo com a teoria boweniana, quando um indivíduo da família aprende algo sobre a triangulação e em seguida volta à família, ele vai agir destriangularando-se, pois adquiriu maior independência e menor reatividade emocional. Com isso todo o sistema a que pertence esse indivíduo também mudará.

A teoria boweniana também usa seu método com apenas um dos “[...] cônjuges quando o outro se recusava a participar, ou com adultos solteiros que moravam longe dos pais ou cujos pais não queriam se tratar”. Essa abordagem também foi usada com profissionais da saúde mental. No atendimento individual, o objetivo é semelhante para as unidades maiores: a diferenciação.

Em relação à terapia familiar múltipla, a teoria boweniana:

[...] trabalha com casais, revezando seu foco ora em um, ora noutro, e minimizando a interação. A idéia é que o casal pode aprender mais sobre processos emocionais ao observar os outros – outros nos quais ele não está tão investido a ponto de ter sua percepção obscurecida por sentimentos. (NICHOLS; SCHWARTZ, 2007, p. 154.)

Várias pesquisas foram realizadas e chegou-se à conclusão de que a “[...] terapia sistêmica não se restringe ao contexto familiar; ela reflete um pensar sistêmico que pode ser aplicado a qualquer contexto terapêutico: individual, familiar, casais, grupos ou organizações”.

Em relação às técnicas terapêuticas bowenianas, a compreensão do sistema familiar é mais importante que qualquer técnica. Para eles uma técnica básica seria fazer perguntas do processo. Nichols e Schwartz (2007) dizem que “[...] as perguntas do processo são indagações destinadas a explorar o que

acontece dentro das pessoas e entre elas”. Perguntas que ajudam os membros da família a pensarem mais e sentirem menos. É preciso que os membros da família “[...] enxerguem a sua parte no processo, em vez de apenas culpar os outros”, assim podem mudar de atitude, provocando mudanças no sistema familiar.

Para Otto e Ribeiro (2020 p. 94), em relação às abordagens de terapia familiar, a teoria familiar de Bowen é uma das mais importantes e desenvolvidas. Em sua teoria, “[...] a ansiedade é a explicação para todos os propósitos: por que as pessoas são dependentes ou esquivas e por que elas se tornam emocionalmente reativas”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O propósito deste estudo foi entender como uma pessoa se diferencia dentro de sua família, qual a visão dos bowenianos sobre a terapia e como ela pode ajudar o processo de diferenciação do *self*. Com base nos argumentos expostos no trabalho, pode-se desenvolver a seguinte consideração final: como uma pessoa se diferencia dentro de sua família?

A diferenciação, conforme se observou, é a capacidade que o ser humano tem de responder a questões diversas, evitando reagir diante de uma situação, movido pelas emoções. A essa habilidade de regular as emoções, Bowen chamou diferenciação. As pessoas com nível elevado de diferenciação agem com independência, evitando polaridades reativas e são capazes de equilibrar pensamento e sentimento, resistindo a pressões dos impulsos emocionais. Outra característica dessas pessoas é a capacidade de assumir clara posição diante de situações polêmicas, decidindo a favor do que acreditam. Conduz sua vida como sujeito, sendo protagonista e, não, apenas coadjuvante nas diversas situações que a vida lhes apresenta.

Toda criança nasce indiferenciada em relação à sua família, mas durante sua vida passará por processos de identificação e de diferenciação. Pelo processo de identificação internalizará os valores, costumes e crenças próprias de sua família, mas será por meio do processo de diferenciação que

se tornará um ser humano único, com suas próprias crenças, costumes e convicções.

Como as pessoas não reagem da mesma forma, mesmo pertencendo à mesma família, nesse processo algumas conseguirão diferenciar-se de maneira mais abrupta, enquanto outras poderão alcançar baixo nível de diferenciação. As pessoas com baixo nível de diferenciação em relação a seus pais são pessoas ansiosas, dependentes, sempre procurando amor, aprovação e preocupadas com a opinião dos outros. Segundo ainda a teoria boweniana, as medianamente diferenciadas são pessoas que deixam de falar o que pensam para não magoar os outros e acreditam sempre que o outro vai mudar. Já no nível médio para alto de diferenciação, as pessoas já não reagem a situações; cuidam de si próprias para depois cuidar do outro, tomam decisões por si próprias, independentemente do que o outro pense e conseguem respeitar as opiniões diferentes das suas. No entanto, no nível alto de diferenciação, encontramos poucas pessoas.

Segundo a teoria boweniana, na busca de um parceiro, a tendência de uma pessoa é dar certo com alguém que esteja em seu mesmo nível emocional. Assim, pais diferenciados tendem a educar filhos diferenciados, o mesmo valendo para pais indiferenciados. A importância da terapia boweniana é auxiliar as pessoas a conhecerem mais sobre si mesmas e seus relacionamentos para que possam assumir responsabilidades por seus próprios problemas.

Como a terapia boweniana pode ajudar o processo de diferenciação?

A terapia boweniana vai buscar pistas no processo emocional da família, conhecendo os padrões de proximidade e distanciamento, como a ansiedade é tratada no sistema, quais os triângulos ativados, qual o grau de adaptabilidade a mudanças, quais os eventos estressantes e quais os sinais de corte emocional. Para buscar essas pistas, Bowen sugere o genograma familiar, um recurso utilizado nessa abordagem. O objetivo desse instrumento é auxiliar o terapeuta a levantar hipóteses de como os problemas psíquicos surgiram ao longo do tempo no contexto familiar. Com o levantamento das hipóteses, o

terapeuta irá traçar um plano com o cliente, criando estratégias de mudanças, ressignificando sua história.

Na terapia boweniana, o cliente é convidado a ser responsável pela sua reatividade com o outro. O terapeuta, por meio de perguntas reflexivas, vai ajudar o cliente a conscientizar-se sobre seu papel nos triângulos familiares. Uma pessoa diferenciada não entra na triangulação, mesmo que seja adicionada. O cliente, por meio da terapia, vai treinando a diferenciar-se de sua família de origem, identificando as triangulações e planejando novas maneiras de comunicação, recusando a discutir as deficiências do outro pelas costas. Enfim, o terapeuta vai ajudar a família a ser responsável pela sua própria mudança, aprendendo sobre seu sistema emocional.

A partir do que foi explanado neste trabalho, conclui-se que a diferenciação é algo dinâmico; em alguns momentos da vida a pessoa vai encontrar-se mais diferenciada e, em outros, menos diferenciada. Vai depender das decisões que a pessoa tem de tomar diante de certa situação, se ela consegue tomar decisão sozinha, ou se vai precisar da sugestão de outra pessoa. O importante é que cada pessoa se torne ao longo da vida cada vez mais independente emocionalmente, dentro do seu tempo e ao seu modo.

Em relação aos padrões de repetição da família, embora não se perceba, acabam-se repetindo os padrões de funcionamento familiar. O importante é tomar consciência, ter claramente quais são esses padrões, revendo as coisas ruins.

Este estudo pode ser aprofundado por meio de uma pesquisa com famílias, casais sobre o processo de diferenciação, a transmissão multigeracional da ansiedade, contribuindo ainda mais para o desenvolvimento científico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MCGOLDRICK, Monica. GERSON, Randy. PETRY, Sueli. **Genogramas: avaliação e intervenção familiar**. Tradução: Sandra Maria Mallman da Rosa. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

BUENO, Rovana Kinas; SOUZA, Sabrina Alves de; MONTEIRO, Mariliane Adriana. Processo de diferenciação dos casais de suas famílias de origem. **Revista Psico**, v. 44, n. 1, p. 16–25, jan.–mar. 2013.

OTTO, Ana Flávia Nascimento; RIBEIRO, Maria Alexina. Contribuições de Murray Bowen à terapia familiar sistêmica. **Revista Pensando Famílias**, v. 24, n. 1, p. 79–95, jul. 2020.

NICHOLS, M. P.; SCHWARTZ, R. C. **Terapia familiar** – conceitos e métodos. Tradução: Maria Adriana Veríssimo Veronese. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.