



O MANEJO FAMILIAR FRENTE ÀS DEMANDAS: UM DESAFIO PARA A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Autores: Marcli Firpo Bittencourt/Psicóloga/Mestranda/UFN/RS;

Pâmela Schultz Danzmann/Graduanda de Psicologia/UFN/RS;

Josiane L. W. Abad/ Psicóloga/Professora Orientadora/UFN/RS

Palavras-Chave: família; relações familiares, comportamento; terapia cognitivo-comportamental.

Introdução: A família é o primeiro grupo social que a criança faz parte, e é nele que os integrantes deste grupo se apoiam, se estruturam, constroem crenças e valores que contribuirão significativamente para o desenvolvimento humano. Com tantas exigências sociais e emocionais, a família passa por vivências que causam enorme estresse, resultado das mudanças e exigências do dia a dia. Neste contexto as relações familiares se desajustam e assim causam sofrimento e distanciamento entre pais e filhos. Essa distância familiar traz consequências em especial as crianças, que estão em desenvolvimento e buscam nos pais apoio em suas conquistas. O objetivo deste trabalho é discutir os desafios familiares relacionando-os com a terapia cognitivo comportamental. Para isso, foi realizado uma pesquisa bibliográfica no buscador *Google* acadêmico, no mês de agosto do vigente ano, com as palavras chave: terapia cognitivo comportamental e familiar. Selecionou-se documentos referentes aos últimos cinco anos. A pesquisa apontou que o aprendizado essencial na infância e se dá pelos exemplos que os pais transmitem aos filhos. Caso as interações entre eles estejam conturbadas, haverá um distanciamento nas relações familiares e isso pode prejudicar o funcionamento positivo da família. Ademais, as interações familiares têm uma profunda influência sobre o bem-estar das crianças e de todos aqueles que compõem o núcleo familiar. Assim, as relações deterioradas dentro da família constituem fatores de risco comuns e as relações interpessoais positivas são fatores de proteção das relações. Os fatores de risco destas interações nocivas podem estar relacionados a saúde mental dos membros familiares em especial dos pais, corresponsáveis pela saúde física e emocional dos filhos. Parte-se da idéia de que a família é um grupo que tem metas regras e limites, e que busca ter um funcionamento sincronizado, onde todos atuem, influenciam e serão influenciados, fazendo com que seus membros sejam protagonistas de sua história. Mas quando as relações estão fragilizadas e a família não consegue realizar esse papel, busca-se ajuda na Terapia familiar em especial na Terapia cognitivo comportamental (TCC) que usa os aspectos cognitivos para melhor entender as dificuldades enfrentadas nos manejos dos pais e na proteção das relações interpessoais positivas. A identificação de padrões de comportamento, pensamento, crenças e hábitos que estão na origem dos problemas servem de balizamento para o conhecimento de crenças limitantes e assim trabalhar mudanças de padrões comportamentais. Conclui-se que a terapia Cognitivo-Comportamental aplicada às famílias pode promover melhor qualidade de vida aos integrantes do grupo familiar, através da aplicação de técnicas psicológicas e treinos de habilidades sociais, garantindo um espaço

para uma comunicação mais assertiva que favoreça a relação pais e filhos, através de um melhor conhecimento da dinâmica familiar.