

Autor: Jeraldo Heiderich

COMO SUPERAR OS TRAUMAS FAMILIARES

PROJETO
TIMÓTEO

Estudo disponível no site: projetotimoteo.org.br

Como Superer os Traumas Familiares

1. Como é a aparência de alguém que sofre/sofreu uma trauma familiar?

a. Todas as pessoas--ninguem escapa desta vida sem sofrer uma trauma.

2. O que é uma trauma familiar?

Trauma a. Qualquer evento que precipita e lança uma crise.
b. Um choque violento capaz de desencadear perturbações somáticas, psíquicas, e familiares.

1. Morte
2. Divórcio
3. Desastre (incêndio)
4. Desemprego
5. Mudança
6. Gravidez
7. Nascimento
8. Ganhar a loteria
9. Abuso sexual (passado ou atual)
10. Alcoolismo
11. Vício (químico, trabalho, atividades {igreja})
12. Problema de saúde
13. Casamento
14. Descoberta de adultério
15. Abuso (físico, sexual, emocional)

3. Crise==um estado temporário de perturbação e desequilíbrio, caracterizado principalmente pela inabilidade de superar/lidar/enfrentar a situação usando os meios/métodos costumeiros de resolver problemas e que potencialmente pode resultar em consequências positivas e/ou negativas.

--Qualquer coisa que perturba/rompe o equilíbrio familiar (instabilidade, terremoto).

--Nível de funcionamento

--Perturba o estado emocional e espiritual
-Fisicamente
-emocionalmente
-Espiritualmente

- Trabalho
- Hábitos como comer e dormir
- Psicologicamente -difícil se concentrar numa atividade
- relacionamentos

4. Crises ou causam ou são conseqüências de transições na vida.

A. Transição- um período em que mudamos de um estado e certeza/estabilidade a um outro, com um período/intervalo de mudança, instabilidade e incerteza sobre o resultado da trauma ou crise.

5. Duração de crises causados por traumas.

A. Normalmente se resolve o desequilíbrio/instabilidade dentro de 6 semanas.

B. Alguns duram mais (morte) tempo mais a família se adapta dentro de 7 meses.

C. Muitas traumas e crises, porem, nunca são resolvidas e resurgem semanas, meses, e até anos depois.

- Morte
- Abuso

D. Normalmente aprendemos funcionar sem resolver a crise/trauma. (Como as coisas eram antes da trauma-- segurança, equilíbrio.)

- Adaptamos
- Compençamos
- Mesmo machucados, feridos, magoados, aprendemos funcionar sem resolver os problemas causados/descobertos pela trauma.

- Fazer cooper mesmo machucado
- medo de --despesa
- tratamento
- que não posso correr

6. Trauma é uma expressão relativa --O que é traumático para alguém pode ser menos significante para outros.

A. As reações diante de crises/tramas varia muito dependendo de vários fatores:

1. Severidade ou intensidade
2. Reação dos outros
3. Fase da vida (gravidez)
4. Idade
5. Traumas múltiplas
6. Duração
7. Involvimento de outras pessoas
8. Apoio social (relacionamentos, grupos)
Interdependência, Independência, Dependência
9. Perspective/ponto de vista do problema
10. Grau de resolução de traumas anteriores,
i.e. a maneira em que outras traumas foram
enfrentadas.
11. Atitudes/espectativas culturais e sociais.
12. Saúde do funcionamento do indivíduo e da
família.

7. Reações

A. Apesar do fato de traumas serem universais, as nossas maneiras de reagir/encarar diante dessas traumas variam muito.

1. Fingir: reprimir
Tentar funcionar normalmente como se nada tivesse
acontecido. Silêncio, agüentar, ser estóico.
 - a. guardar como segredo
 - b. manter aparências
 - c. proteger o culpada
2. Fugir: Procurar um lugar de alívio
(externo/interno)
 - a. mudar
 - b. escapar para dentro (esconder)
 - c. se afastar dos outros (**reação mais comun)
3. Minimizar (negar)
4. Culpar alguém, agressividade
5. Passividade: não fazer nada
6. Bancar de Vítima
7. Atacar o culpado/vítima, inclusive Deus
8. Culpar a si mesmo

9. Recusar ajuda
10. Procurar aliados: contar sua história
11. Parar de funcionar: desligar o motor
 - a. ficar imobilizado
 - b. Baixar o nível de funcionamento
 - c. Depressão (A Febre das emoções)
12. Se comparar aos outros para saber como funcionar/reagir.
13. Reações Emocionais:
desorientado, vulnerável, esmagado, amiaçado, indefesa, impotente, irritado, ansioso, medroso, desesperado, triste, decepcionado, abandonado, culpado, aliviado, raiva/rancor.
14. Reações Físicas:
Dores ou doenças: estomago, cabeça, costas
Comer e dormir
15. Reações nos relacionamentos
16. Nós nos comparamos com expectativas idealistas e irreais: "Eu devo sentir, me comportar, e funcionar assim, agora".

B. Expectativas Cristãs diante de traumas e crises:

1. O cristão não tem crises, Cristo nos livra das traumas que o mundo normalmente enfrenta.
2. Nos raras ocasiões em que um cristão ou uma família cristã enfrenta uma trauma, se reagirá com calmo e tranqüilidade como Cristo.
 - a. O cristão não peca, infidelidade, abuso sexual, divórcio, alcoolismo, vícios, não se encontram nas famílias cristãs.
(ou seja, depois do batismo, o cristão não precisa do sacrifício nem do amor/perdão de Cristo)
 - b. Quando acontecem outras traumas, morte, disastres, eventos de transição (nascimento, casamento,

etc) o Cristão não se sente abalado e deveria continuar normalmente, firme na fé.

(O cristão não se sente ódio, ansiedade, pânico, medo, temor, raiva, fraqueza)

c. Se um cristão acaba tendo uma reação (não cristão) logo vai se controlar e reagir como Cristo: Exemplo--perdoar agora adultério.)

3. Todo cristão deve ter a mesma reação diante de traumas familiares.

Exercício: Você sabe que sua casa vai explodir dentro de 5 min. e você pode levar somente 3 items, quais seriam esses objetos?

--Você não deveria sentir falta das coisas materiais que perdia?

--Se fôssemos verdadeiros cristãos com os mesmos valores e as mesmas reações.

4. Muitas vezes a igreja cria um ambiente que dificulta a conquista de dificuldades. Uma igreja falsa e ilusória--"O cristão sempre anda vitorioso".

--Conseqüentemente os cristãos acabam:

-Fingindo (manter uma imagem)

-Fugindo (nas horas da dificuldade)

-Fracassando (ferido por dentro, com traumas não resolvidas, e incapazes de enfrentar traumas no futuro.

5. "Não deveremos usar o nome de Deus em vão"

--culpar a Deus (Foi a vontade de Deus)

--Dar conselhos fáceis e superficiais.

Experiência com os prisioneiros treinados a fazerem aconselhamento--Cristianismo Fracassado.

--Muitas vezes a igreja reage com choque, condenação, indignação, fofoca, e afastamento justamente nas horas das dificuldades.

C. Forças agindo neste processo de superar as traumas familiares.

1. Procurar Alívio (me tirar desta

situação/circumstância)

- a. não agüentamos dor/ansiedade/stress
- b. procuramos estabilidade/segurança
- c. equilíbrio - não quero mudanças. Prolongamos sofrimento, trauma. Ao curto prazo nós escapamos das conseqüências que ao longo prazo voltarão a

nós.

2. Crises requerem ambos

- a. stress/trauma que exige mudança
- b. inflexibilidade que impede que mudanças acontecem

3. A família é resistente à mudanças

- a. cada membro da família tem interesse em não mudar nada.
- b. Mudança é custoso, doloroso, difícil.
- c. A família investe muita energia em evitar mudanças==manter equilíbrio, estabilidade
- d. Uma situação familiar pode ser ruim mesmo, mas pelo menos é conhecida e fornece estabilidade e segurança.

4. "A indústria da Seca" = um problema brasileiro com soluções alcançáveis, mais muitos têm interesse em não mudar nada. Cada um ganha alguma coisa.

- a. Lealdade/traição da harmonia familiar.
- b. Medo--"Eu serei mudado"
- c. Alguém descobrirá o nosso segredo
- d. Dependência
- e. Mudança nos outros requiere mudanças em mim.
- f. Vítima--heroi

5. O triângulo de perseguição/culpa

6. Nós atacamos e nos defendemos um ao outro e não o problema--os inimigos: um a outro, mudança (insegurança)

7. A família se protege de mudanças porque elas ameaçam aquilo que nós conhecemos e do qual estamos acostumados.

D. Ao mesmo tempo que trauma pode trazer problemas ela descobre fraquezas e deficiências no nosso funcionamento (furacão na Flórida). Aponta a necessidade de mudanças.

1. Oportunidade - Pesquisa - "O fator principal pelo qual o alcoólatra busca tratamento é quando a ansiedade chegue ao nível de uma trauma-que mobiliza o a procurar ajuda."

a. A família sempre faz parte do problema e muitas vezes suas tentativas de resolver o problema acabam fazendo parte do problema.

b. G. K. Chesterson = "Não é que eles não conseguem enxergar a solução, mas é que não conseguem ver o problema."

c. Falta objetividade--todos têm seu interesse em não resolver o problema, só aliviar a dor.

(Exemplo de família sem saída.)

D. O que é que precisamos diante de traumas? **COMPREENSAO**

*** Não **conselhos** fáceis nem **soluções** precipitadas

1. Precisamos ser **OUVIDOS**.

2. " " " " **COMPREENSADOS**.

3. " " " " **AFIRMADOS** (Normalizamos as

nossas reações comportamentos, emoções-todos fazem parte do desenvolvimento/processo de resolver uma crise.

*** Precisa se de um ambiente de aceitação e segurança para que possamos mudar, antes de qualquer desafio.

*** Não precisamos de **reprimir/guardar** as nossas emoções.

1. Envolvimento compaissivo e objetivo- a presença de alguém-

a. Não afastamento

b. As emoções distorcem a nossa perspectiva.

c. O pecado distorce a nossa perspectiva

d. A isolação distorce a nossa perspective

e. Enganados

f. **Criar Opções** por pessoas não grudadas no problema.

g. Na hora certa- 1. Esperança

2. A verdade

2. Passar por um processo emocional e espiritual--por etapas.

- a. Ansiedade e Desorientação (Choque)
- b. Negar, Minimizar
- c. Inundação de emoções---Raiva, Culpa, Depressão (eu não posso continuar)
- d. Tristeza e Perda (Arrependimento)
- e. Tratando do processo (Enfrentando)
- f. Aceitação, Resolução, Integração

1. Todos fazem parte do processo de crescimento
2. Não pode faltar nenhuma etapa
3. Pode voltar para uma etapa anterior
4. Duas etapas podem coincidir
5. O processo não é tão definitiva e precisa
6. É um processo prolongado dependendo dos fatores mencionados no início da aula.
7. O processo é doloroso é muitas vezes a resolução de uma crise é mais difícil do que escapá-la. Não apenas eliminar a dor.

3. Precisa-se de um grupo de apoio--Não de culpar, condenar

- Família
- Parentes
- Amigos
- Igreja

(Exemplo de um jogo de basquete onde as duas equipes param para ajudar alguém que perdeu uma lente de contato)

II Coríntios 1: 3-7

Romanos 5:1-6