

Sem drama

Um guia para gerir
relacionamentos familiares
pouco saudáveis

Nedra
Glover
Tawwab

Sem drama

Um guia para gerir
relacionamentos familiares
pouco saudáveis

Nedra
Glover
Tawwab

Tradução de Helen Pandolfi



Copyright © Nedra Glover Tawwab, 2023

TÍTULO ORIGINAL

Drama Free: a Guide to Managing Unhealthy Family Relationships

PREPARAÇÃO

Dandara Morena

Ilana Goldfeld

REVISÃO

Midori Hatai

Luana Luz

DIAGRAMAÇÃO

Ilustrarte Design

DESIGN DE CAPA

Angelo Bottino

ILUSTRAÇÃO DE CAPA:

CSA-Printstock

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

T238s

Tawwab, Nedra Glover

Sem drama : um guia para gerir relacionamentos familiares pouco saudáveis / Nedra Glover Tawwab ; tradução Helen Pandolfi. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2024.

288 p. ; 21 cm.

Tradução de: Drama free

ISBN 978-85-510-1020-4

24-88528

CDD: 306.85

CDU: 316.812



I. Famílias disfuncionais – Aspectos psicológicos. I. Pandolfi, Helen.
II. Título.

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

[2024]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Av. das Américas, 500, bloco 12, sala 303

22640-904 – Barra da Tijuca

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br

Para nós, pessoas que precisam aprender a gerir
relações familiares pouco saudáveis (ou deixá-las).

Nós somos a resposta — não as pessoas
que não podemos controlar.

Sumário

Introdução 11

PARTE UM

DESAPRENDENDO A DISFUNÇÃO

CAPÍTULO 1

Identificando a disfunção 19

CAPÍTULO 2

Extrapolação de limites,
codependência e emaranhamento 36

CAPÍTULO 3

Vício, negligência e abuso 48

CAPÍTULO 4

Repetindo o ciclo 67

CAPÍTULO 5

Trauma através das gerações 80

PARTE 2

CURA

CAPÍTULO 6

Resistindo à tendência de reproduzir a disfunção 93

CAPÍTULO 7

Progredir *versus* sobreviver 108

CAPÍTULO 8

Como administrar relacionamentos com pessoas que não mudam 121

CAPÍTULO 9

Rompendo laços com pessoas que não mudam 132

CAPÍTULO 10

Encontrando apoio fora da família 153

PARTE 3

CRESCER

CAPÍTULO 11

Solucionando problemas com os pais 163

CAPÍTULO 12

Solucionando problemas nas relações entre irmãos 180

CAPÍTULO 13

Solucionando problemas nas relações com os filhos 197

CAPÍTULO 14

Solucionando problemas nas relações com a família extensa 221

CAPÍTULO 15

Como lidar com a relação com os parentes por afinidade 230

CAPÍTULO 16

Como lidar com filhos de relacionamentos anteriores 247

CAPÍTULO 17

O início de um novo capítulo 257

Perguntas frequentes 262

Agradecimentos 267

Outras leituras 270

Índice 276

PARTE UM

DESAPRENDENDO
A DISFUNÇÃO

CAPÍTULO 1

Identificando a disfunção

Carmen cresceu em uma casa biparental. Era comum que seu pai, Bruce, depois de trabalhar o dia todo, chegasse em casa, ficasse bêbado e descontasse em todo mundo. A mãe de Carmen, April, passava grande parte do tempo no quarto, sem prestar atenção na menina e em seus dois irmãos. April “bebia muito”, mas não tanto quanto Bruce.

Quando April e Bruce discutiam, Carmen e os irmãos colocavam a TV no volume máximo para abafar as vozes. Carmen passava muito tempo com amigos para evitar estar em casa. Com as famílias de seus amigos, ela descobriu que não era normal que pais ficassem bêbados, discutissem o tempo todo ou fossem negligentes emocionalmente.

À medida que Carmen foi crescendo, ela aprendeu a contar com a família extensa quando precisava de apoio. Quando pegava uma carona para sair com os amigos, ela ligava para a avó; não podia correr o risco de que os pais fossem buscá-la bêbados. Para comprar o uniforme da escola, ela ligava para a tia, que sempre ficava feliz em levá-la às compras. O que Carmen não tinha era alguém com quem pudesse conversar sobre o que vivia em casa. Os amigos não passavam por esse tipo de problema com os pais, e sua família extensa fazia vista grossa, tentando compensar a conduta do casal.

Carmen se sentia sozinha e com vergonha. Por muitos anos, acreditou que o problema fosse ela, já que ninguém mais parecia preocupado com a forma como seus pais agiam. Seus irmãos rele-

vavam o comportamento dos dois e o resto da família dizia coisas como: “Eles são assim mesmo. Você precisa amá-los mesmo assim porque são seus pais.” E ela os amava, mas sofria com suas ações. O problema continuou até a vida adulta de Carmen.

Por boa parte do tempo, Carmen apenas tolerou tudo aquilo, mas, quando bateu o pé, sua família a culpou e disse que ela estava sendo estranha e maldosa. Carmen gostaria que alguém analisasse esse problema, validasse suas experiências e lhe dissesse que ela não estava errada em querer algo diferente de sua família.

O que é ter uma família disfuncional?

Para Carmen, uma família disfuncional era ter pais com vícios, negligentes emocionalmente e que às vezes abusavam verbalmente dos outros. Uma família disfuncional é aquela na qual abuso, desordem e negligência são normas aceitas. Em famílias assim, comportamentos nocivos são ignorados, varridos para debaixo do tapete ou recebidos com um comportamento permissivo. Em um caso como o de Carmen, é difícil enxergar as disfunções até que a pessoa se exponha a situações mais saudáveis. E, mesmo quando isso acontece, ainda pode ser difícil romper com padrões disfuncionais.

Se você cresceu em uma família disfuncional, provavelmente achava que era normal:

- Perdoar e esquecer (mesmo sem mudança de comportamento)
- Agir como se nada tivesse acontecido
- Tentar esconder um problema para que outras pessoas não descubram
- Negar um problema que existe
- Guardar segredos que não deviam existir
- Fingir estar bem

- Não expressar as próprias emoções
- Estar cercado de pessoas nocivas
- Usar da agressão para conseguir o que quer

Quando alguém disser que tem algo errado, acredite

É muito comum que as pessoas fiquem na defensiva e resistam a mudanças em vez de reconhecerem o problema e se esforçarem para encontrar uma solução. No caso de Carmen, sempre que ela tentava conversar com os pais sobre seus comportamentos nocivos, eles adotavam uma postura defensiva ou a culpavam por não aceitar a situação. Ninguém da família estava disposto a ouvi-la, porque provavelmente não estavam prontos para lidar com aquelas questões.

Carmen não estava sozinha, mas ao mesmo tempo ninguém queria ficar do seu lado. Ela estava vivendo a mesma coisa que os demais, porém, foi a única que teve a coragem de apontar o que havia de errado. Ela queria descobrir como enfrentar os problemas que todos pareciam ignorar com tanta facilidade.

Pesquisa de Experiências Adversas da Infância (ACE)

A pesquisa sobre Experiências Adversas da Infância (ACE, na sigla em inglês) é comumente usada para medir a gravidade de traumas infantis e leva em consideração aspectos como:

- Presenciar violência
- Abuso sexual
- Exposição a abuso de substâncias no lar
- Abuso físico
- Abuso verbal
- Negligência emocional
- Responsável com transtorno mental
- Encarceramento do responsável

O trauma infantil afeta a capacidade de processar e expressar emoções e aumenta a probabilidade de estratégias de regulação emocional mal adaptadas (por exemplo, supressão emocional). Em especial, crianças expostas à violência apresentam dificuldade para distinguir sinais de ameaça dos de segurança.

É fato conhecido que fatores como abuso e negligência são aspectos disfuncionais dentro de uma dinâmica familiar, mas as relações familiares também são impactadas por outras questões. Podemos avaliar a gravidade de um trauma em uma escala de 0 a 10, mas, quando se trata de traumas infantis, mesmo um trauma de nível 2 pode causar impacto. As ACE não consideram instabilidade financeira, mudanças constantes de residência e trauma geracional, que sabemos ter impacto na saúde mental. Acredito que a pontuação ACE de um indivíduo (a minha é 7) ou a experiência de trauma na infância não determinam nosso futuro. Somos fortes e podemos fazer escolhas que são difíceis no momento, mas benéficas no longo prazo.

O que vivemos na infância é levado até a idade adulta porque, uma vez que o trauma é ativado, o ciclo muitas vezes se perpetua. Crianças que vivenciam um período em situação de rua tendem a ter pontuações mais altas na escala ACE e maior probabilidade de estar em situação de rua na idade adulta.

Outros fatores que contribuem para a disfunção na infância

- Pais autocentrados
- Pais emocionalmente imaturos
- Pais tiranos
- Relações familiares emaranhadas
- Relações familiares competitivas
- Situações em que a criança assume um papel de responsabilidade em relação ao adulto

(Tais conceitos serão aprofundados nos Capítulos 2 e 3.)

Há um documentário muito interessante chamado *The Boys of Baraka* que aborda um programa para garotos negros de Baltimore, em Maryland, nos Estados Unidos. Vinte jovens em situação de risco foram matriculados em um colégio interno no Quênia para vivenciar suas raízes culturais, a comunidade, a escola e a estrutura. Enquanto estavam fora, muitos deles apresentaram avanços acadêmicos, emocionais e sociais. No entanto, o programa perdeu o financiamento e os meninos retornaram para casa. Uma vez de volta ao ambiente doméstico que não havia mudado, muitos deles sofreram as consequências de crescer em ambientes de risco, incluindo abuso de drogas, encarceramento e repetição de ciclos nocivos. A realidade em que viviam limitava a possibilidade de prosperar; assim, sem grandes perspectivas, eles retomaram os padrões que lhes eram conhecidos.

No entanto, com as ferramentas certas, podemos nos curar de traumas de infância e de família.

Ambiente

O lugar onde você cresce, com quem você cresce e as situações que você vivencia em casa causarão um impacto permanente na pessoa que você vai se tornar. O trauma tem efeitos a longo prazo no corpo, na mente, em relacionamentos, na saúde financeira, emocional e mental. Os primeiros dezoito anos de um indivíduo têm um impacto profundo em toda a sua vida. No livro *O que aconteceu com você? — Uma visão sobre trauma, resiliência e cura*, de Oprah Winfrey e Dr. Bruce D. Perry, psiquiatra e Ph.D., Oprah compartilha seu relato de trauma infantil e fala sobre como essas experiências a moldaram. As agressões físicas por parte de sua mãe eram frequentes, e isso a tornou uma pessoa desesperada para agradar os demais. Ela levou anos para perceber que esse comportamento na vida adulta teve origem em suas experiências de infância.

Coisas que você pode herdar de sua família

- Educação financeira
- Habilidade de comunicação
- A maneira como se apega aos outros
- Valores
- Padrões de uso de certas substâncias
- A forma como trata seus filhos
- A forma como cuida da saúde mental

Muita coisa da sua infância oferece aos terapeutas uma noção de como você desenvolveu o problema com o qual está tentando aprender a lidar na vida adulta. Uma coisa que eu pergunto aos meus pacientes é: “Quando foi a primeira vez em que você se sentiu assim?” ou “Quem foi a primeira pessoa a fazer você se sentir dessa forma?” A narrativa geralmente remonta à infância. Carregamos o peso dos anos em que mais estivemos impotentes como se tivéssemos

A idade adulta nos dá a oportunidade de mudar nossa narrativa.

que continuar assim para sempre, mas a idade adulta nos dá a oportunidade de mudar nossa narrativa.

Resiliência

A resiliência é a habilidade de aceitar e superar o que nos acontece. Podemos vencer nosso ambiente se tivermos acesso aos fatores protetivos adequados. Os fatores protetivos incluem:

- Laços sólidos com adultos seguros
- Influências positivas de parentalidade
- Valores sólidos e forte senso de propósito
- Autorregulação emocional: ter uma atitude positiva, ser criativo
- Laços sociais saudáveis

- Apoio de semelhantes e mentores
- Programas estruturados contínuos que aumentam a exposição a relacionamentos saudáveis

Muito se diz que somos resultado do ambiente no qual fomos criados, mas também podemos ser resultado da exposição a relacionamentos saudáveis fora de casa. A compreensão de Carmen sobre seu ambiente doméstico foi moldada pelo que ela via como alternativas saudáveis fora do lar.

Cresci em Detroit, Michigan, nos Estados Unidos, e frequentei escolas públicas. Eu me lembro de ter sido exposta a programas destinados a ajudar as crianças da cidade a superar problemas enfrentados em casa. Parei de jogar lixo na rua na escola primária, porque um grupo nos ensinou que o lixo é prejudicial ao meio ambiente, e eles nos ajudaram a limpar o entorno da escola. Embora os esforços de limpeza tenham durado pouco, eu nunca me esqueci das informações sobre não jogar lixo na rua.

Pessoas que não me conhecem deduzem que cresci em um lar biparental e que minha infância foi livre de traumas, mas nada disso é verdadeiro. Depois, fui exposta a perspectivas diferentes e relacionamentos saudáveis e torci para que minha vida fosse diferente quando me tornasse adulta.

Seja sincero (pelo menos consigo mesmo) sobre sua infância

Sinceridade não é sinônimo de deslealdade, e sim de coragem. Pare de atenuar a realidade de suas experiências e permita que a verdade o liberte. Com frequência, as pessoas distorcem relacionamentos e experiências porque têm muito medo de admitir o que é real, mas a negação impedirá que você se liberte do passado.

Coisas difíceis que tive que aceitar em relação a um parente

- Essa pessoa é egoísta e faria o que fosse preciso para conseguir o que quer
- Essa pessoa não é uma boa ouvinte
- Essa pessoa pode mudar, mas é de forma temporária
- Essa pessoa é maldosa, quase sempre sem razão alguma
- Essa pessoa exige mais do que oferece
- Essa pessoa não é perfeita

Razões pelas quais não falamos sobre problemas familiares

Acreditar que problemas familiares são um reflexo de quem nós somos

Você não é o que aconteceu com você. Na infância, você enfrentou muitas coisas que estavam fora de seu controle. Tomar conta do seu ambiente não era responsabilidade sua. Assim, você não pode se culpar pelo que aconteceu nele. Suas experiências moldaram

*Você não é o que
aconteceu com você.*

você — mas, como adulto, o poder de escolher se quer ser um produto dessas experiências ou se quer superá-las e criar algo seu.

Sentimento de vergonha e constrangimento

Algo que pode ajudar com o constrangimento em relação à história familiar é ouvir pessoas que viveram experiências semelhantes. No entanto, a única maneira de se conectar com aqueles que compartilham suas experiências é a transparência. Você deve ter coragem de dizer a verdade. A vergonha passa a existir quando você esconde coisas, portanto se libertar dos segredos também vai libertá-lo da vergonha. Cuidar da própria privacidade não é igual a guardar se-

gredos; é possível escolher o que compartilhar conforme se sentir confortável. A privacidade permite que você escolha com quem vai se abrir. Às vezes, você deixa de compartilhar para proteger as pessoas que o feriram. Isso significa que pode estar tentando poupar outras pessoas do constrangimento, não você mesmo.

Tentar ignorar os problemas

Ignorar questões familiares graves apenas adia a cura de comportamentos nocivos. Não é possível se recuperar de coisas que “nunca aconteceram”. Ao ignorar os problemas, os comportamentos nocivos permanecem, porque você e sua família não estão dispostos a reconhecer os ciclos que precisam ser reconhecidos e interrompidos.

Ignorar questões familiares graves apenas adia a cura de comportamentos nocivos.

Achar que ninguém vai entender

Celebridades, professores, amigos, colegas de trabalho e muitos outros podem ter passado por problemas semelhantes com as respectivas famílias. Acreditar estar sozinho não é a melhor maneira de encontrar pessoas que passam pela mesma situação. Vulnerabilidade muitas vezes traz um senso de comunidade. Você atrai pessoas com quem se identifica ao ser autêntico e estar aberto. Talvez encontre “sua turma” ao ser transparente sobre suas vivências.

Medo de ser julgado

Algumas pessoas não vão entender sua história, assim como você nem sempre entenderá as dos outros. Tente assimilar a ideia de que algumas pessoas não vão compreendê-lo. Aceitar isso tornará sua vida muito mais fácil. Faz sentido se preocupar com o que os outros pensam, mas se preocupar demais pode prejudicar sua capacidade de gerar mudanças positivas.

Terapeuta best-seller do *New York Times* oferece um roteiro para compreender e superar conflitos e traumas familiares – e viver a sua vida, do seu jeito

Toda família tem um passado. Ele impacta nossas vidas, molda nossos relacionamentos e nos acompanha ao longo de toda a jornada. Se, por um lado, é inegável o papel fundamental que a criação exerce na construção de quem somos, por outro, é possível, sim, encontrar maneiras saudáveis de lidar com nossos afetos familiares. Neste guia abrangente sobre relacionamentos familiares, Nedra Tawwab nos oferece um plano de ação para compreender e superar as mais diversas dificuldades e limitações — para que você possa viver sua vida à sua maneira. Mais do que lidar com o passado, a autora ensina formas de agir no presente, a fim de que padrões de comportamento nocivos não se repitam.

Segundo Tawwab, a falta de limites e de assertividade é o cerne da maioria dos problemas interpessoais, e sua missão é ajudar as pessoas a criar uma relação saudável com o próprio eu — o passaporte de entrada para relações mais saudáveis com todos ao redor. Ao abordar traumas, negligência emocional, dificuldades de convívio, vícios ou transtornos mentais, entre outros assuntos, ela nos oferece pontos de vista que ampliam nosso leque de ferramentas. Aliando sua formação especializada em relações familiares à sua experiência com pacientes, Nedra Tawwab ensina que há muitas maneiras de assumir o controle da própria vida — e que isso é menos difícil do que parece.

SAIBA MAIS:

<https://intrinseca.com.br/livro/sem-drama/>

