



## Breve apresentação da teoria de Murray Bowen

*Ada Nícia Nogueira Diógenes Santos<sup>1</sup>*

### *Resumo*

Breve apresentação da teoria de Murray Bowen com destaque para seus conceitos básicos: escala de diferenciação do eu (*self*), sistema emocional da família nuclear, processo de projeção familiar e de transmissão multigeracional, perfis da posição dos irmãos/irmãs, triângulo.

**Palavras-chave:** Bowen, esquizofrenia, sistema familiar, diferenciação, multigeracional, triângulo.

### *Abstract*

#### **Brief Introduction to Murray Bowen's Theory**

This is a brief presentation of Murray Bowen's theory, focusing on the following basic concepts: the scale of differentiation of the self, the emotional system of the nuclear family, the process of family projection and multigenerational transmission, brothers/sisters and "triangle" relationships.

**Keywords:** Bowen, schizophrenia, family system, differentiation, multigenerational, triangle.

Murray Bowen estruturou seu pensamento mediante o processo de refinamento de conceitos. Começa pela análise, passa pelo trabalho com casais, chegando finalmente ao sistema familiar. Denomina esta caminhada de "do divã ao treinamento".

Neste artigo temos como objetivo apresentar de modo sintético a sua teoria, enfatizando os conceitos considerados como basilares.

Seus estudos sobre esquizofrenia começaram em 1954, em pesquisa desenvolvida com famílias com um membro esquizofrênico e as seguintes características em comum: restritas nos seus relacionamentos, noção estereotipada de papéis e uso seletivo do externo.

Os resultados da pesquisa levaram Bowen a mudar seu conceito sobre esquizofrenia, que não vai mais ser entendida como um fenômeno isolado, mas como resultado de um processo cuja história pode ser identificada. O par conjugal

chega ao casamento com questões não resolvidas (traços não desejados adquiridos dos pais), incapaz de trabalhar seus sentimentos, pensando o distanciamento emocional como solução. Dão uma impressão feliz ao casamento que de fato não o é. Quando nasce o filho, a díade torna-se uma tríade interdependente. A criança que triangula torna-se o foco da relação, desta não podendo escapar e passando a ser o sintomático.

O mais significativo destas conclusões é a generalização que Bowen faz para todas as famílias, dizendo que estes fatores operam em qualquer sistema familiar, variando apenas de intensidade.

Seus estudos apontam, portanto, para duas conclusões básicas: *a psicose esquizofrênica do paciente identificado representa apenas um sintoma do sistema patológico familiar*, e sua compreensão só se torna possível na relação com o sistema emocional do qual faz parte. Estas afirmações deixam claro porque M. Bowen é considerado um pensador sistêmico.

Na Teoria de Bowen, o conceito central é de *massa indiferenciada do ego familiar*, entendida como uma qualidade de *aglutinação* ou de *fusão* que se torna uma unicidade emocional conglomerada e existindo em todos os níveis de intensidade. É esta qualidade, encontrada em todos os sistemas familiares, variando apenas de intensidade, que vai assegurar a centralidade do conceito de *massa indiferenciada do ego familiar*. Este conceito foi sendo aprimorado, passando a constituir um sistema conceitual formado por conceitos entrelaçados que passaremos a tratar em seguida.

A *escala de diferenciação do eu (self)* refere-se a maneira como/por que alguém se separa de sua família de origem. Esta noção contrasta com seu oposto, a *indiferenciação* ou *fusão*.

Bowen, em sua Teoria, dividiu a escala de diferenciação do eu em quatro quadrantes onde as pessoas vão-se posicionar a partir de um alto nível de fusão do ego até um alto nível de diferenciação do eu (*self*).

---

01	25	50	75	100
Fusão do ego			diferenciação do eu ( <i>self</i> )	

No primeiro quadrante (0-25) estão as pessoas que vivem em um mundo sentimental. São altamente reativas aos outros e têm dificuldade de manter uma relação duradoura. Gastam muita energia na busca de amar e ser amada e pouca na determinação de metas. Têm alto nível de ansiedade crônica e dificilmente se sentem verdadeiramente confortáveis.

Para Bowen a característica básica das pessoas nesta faixa é a incapacidade em separar pensamentos de sentimentos. São altamente reativas ao que os outros querem, apresentando de modo geral respostas emocionais ao ambiente, respostas



que podem variar desde uma submissão automática até um comportamento contraditório extremo. Na verdade, vão-se constituir em reações e não respostas, pois reagir para o autor, significa a posição daqueles indivíduos com alto nível de indiferenciação, movidos pelo emocional, fazendo pouco uso da razão, reagindo aos estímulos que recebem, seguindo padrões de sua família de origem, mas também da cultura geral e ideologia dominante, sem se dar conta da atitude emocional e repetitiva que mantêm. Suas *reações* têm origem confusa, atreladas ao contexto, que funciona como condicionante de suas atitudes. Em decorrência de tal fato, vão surgir disfunções que tanto podem ser físicas, como emocionais ou sociais.

É importante distinguir reagir de responder. Em síntese, podemos dizer que a pessoa reage quando não faz o que quer, tem o comportamento controlado por outros, fazendo apenas o que os outros querem. Neste sentido, associa-se ao conceito de *pseudo-self*. Já as pessoas que respondem não deixam de considerar a posição do outro, mas vão ser a origem e causa de suas próprias atitudes e sentimentos. Essa atitude relaciona-se, assim, ao conceito de *eu-sólido*.

Vale enfatizar que reagir e responder representam conceitos que remetem a situações extremas, e que as pessoas vão-se posicionar nas mais diferentes formas de combinação entre ambas, a depender não apenas do nível de diferenciação do eu, do grau de destriangulação, como também do nível de estresse a que estejam sendo submetidas.

No geral, os esquizofrênicos crônicos aparecem neste quadrante da escala, entre 0-10. A terapia mais eficiente para alguém situado neste quadrante é sempre com pessoas que estão em relação com ela.

No quadrante entre 25-50, encontram-se as pessoas que têm *self* pobremente definido, mas que já possuem uma relativa capacidade para diferenciar-se. São altamente influenciáveis e capazes de imitar os outros, no intuito de conseguir uma aceitação. São verdadeiros camaleões ideológicos. Buscam, em autoridades externas (valores culturais, religiões, filosofia, leis, teorias etc.), suporte para dar força a seus posicionamentos na vida. Estas pessoas são portadoras de *pseudo-self*, pois se trata de um conjunto de conhecimentos e crenças apreendidos e incorporados dos outros pelo intelecto e negociáveis no relacionamento que estabelecem. Trata-se, portanto, de um eu falso.

As deficiências produzidas pelo *pseudo-self* nas mais diversas relações sociais e de trabalho, desenvolvidas pelos indivíduos, só vão aparecer nas situações emocionalmente intensas. O *pseudo-self* também pode ser entendido como um falso intelecto porque, quando a pressão é forte para a submissão, o *princípio intelectual* se moldará, levando a tomadas de decisão movidas pela emoção, para não correr o risco do desprazer de permanecer firme em suas convicções. As pessoas que assim funcionam tendem a permanecer em silêncio, evitando assumir posições que venham, de algum modo, prejudicar seu equilíbrio emocional. Também nesta linha, mas constituindo uma exceção à regra é o rebelde, cujo *pseudo-self* consiste em um ante-eu, necessitando de contínuo reforço de excesso de desarmonia.



As pessoas situadas entre 35-40 na escala de diferenciação do eu (*self*) possuem nível razoável de *pseudo-self*, mas são ainda altamente sensíveis à desarmonia emocional, às opiniões dos outros e a criar uma boa impressão. Por isso gastam muita energia na busca do amor e de se sentirem amadas, na busca de aceitação. E demonstram pouca energia para objetivos autodeterminados. Como possuem um razoável *pseudo-self* e este ajuda a manter uma conexão entre o indivíduo e o grupo, normalmente adotam com facilidade as crenças do grupo, por mais difíceis que sejam.

A principal diferença entre estes dois quadrantes da escala de diferenciação do eu, acima expostos, é que as pessoas que se situam entre 25-50 têm potencial para serem trabalhadas visando aumentar o nível de diferenciação.

Entre 50-75, encontram-se as pessoas cujo sistema intelectual tem um nível tal de desenvolvimento, que possibilita a tomada de decisões por si próprio. O seu intelecto admite a necessidade de um mínimo de disciplina como essencial ao controle do sistema emocional.

Nesse quadrante, as pessoas têm opiniões e crenças próprias. Têm também maior consciência da diferença entre sentimentos e princípios intelectuais. Aquelas que se situam acima de 60 têm mais liberdade para escolher entre o domínio do intelectual e do sentimental. Têm um nível de ansiedade menor, são emocionalmente menos reativas e têm um eu mais sólido que as pessoas em escalas abaixo desse nível. “Com uma individualidade melhor definida, elas têm maior flexibilidade entre uma íntima proximidade emocional e uma atividade objetiva direcionada” (KEER; BOWEN, 1994, p.18).

As pessoas entre 50-75 podem desenvolver sintomas físicos, emocionais e sociais severos que, no entanto, tendem a ser momentâneos e de recuperação mais rápida, porque, quando os problemas surgem, podem agüentar com calma e nível de ansiedade não muito intenso, evitando assim uma vida em crise.

Conforme o próprio Bowen, poucas são as pessoas que se situam no quadrante entre 75-100 da escala de diferenciação do eu (*self*). Afirma, inclusive, que é praticamente impossível alguém apresentar todas as características da escala 100. Diz que poucas pessoas atingem o nível 85-95. Estas são identificadas principalmente por terem princípios-orientados e objetivos-direcionados.

Um indivíduo do nível 85-95 está sempre convicto de suas crenças, sem ser dogmático e rígido. É capaz de ouvir os outros, avaliar pontos de vista e, inclusive, descartar velhas crenças por novas. É seguro e não se deixa afetar por elogios ou críticas. É capaz de assumir responsabilidade sobre si mesmo, sem se desresponsabilizar e nem se responsabilizar pelo outro. Não precisa dos outros para funcionar. Tolerante e respeitoso, não é dado a se envolver em debates polarizados. É realista na avaliação do outro e não se preocupa com seu lugar na hierarquia. Sentimentos intensos são bem tolerados e seu nível de ansiedade crônica é muito baixo, adaptando-se aos estresses sem desenvolver sintomas.



Concluímos confirmando Bowen no que se refere a considerar, quase como um ideal a ser atingido, as características aqui colocadas como próprias às pessoas situadas neste último quadrante. Pessoas portadoras da *posição-eu* ou *eu sólido*.

Tomando como referência a noção de escala de diferenciação do eu (*self*), passamos a trabalhar o conceito de *massa indiferenciada do eu familiar* entendido como sendo a identidade emocional aglutinada, existente em todas as famílias, variando apenas o nível de intensidade. O fundamental neste conceito é a compreensão de que se trata de um processo emocional que circula dentro da massa do eu familiar (família nuclear), com formas precisas de respostas emocionais. Varia nos períodos de tensão e calma e pode envolver elementos da família extensa, amigos e instituições. A massa indiferenciada do eu familiar não é um conceito fácil de se entender, principalmente pela dinâmica das reações familiares que são de intensa proximidade emocional. Podemos dizer que estas relações são cíclicas, atravessam períodos de intimidade serena e agradável e outros de discussão e afastamento hostil. Em qualquer das situações, vão-se formar triângulos, prazerosos na calmaria e tensos nos períodos hostis. Por isto, Bowen atribui tanta importância ao conceito de triângulo em sua teoria.

A indiferenciação no matrimônio pode ser entendida dentro do contexto mais geral do conceito de “massa indiferenciada do eu familiar” (da família nuclear), relacionado mais especificamente ao conceito de processo de projeção familiar, mas sem deixar de entendê-lo na inter-relação que tem com os demais conceitos, pois, como diz Foley, são conceitos entrelaçados.

Na massa do eu familiar, os cônjuges, no processo de projeção familiar, usam basicamente três maneiras de controlar a intensidade da fusão (ou de indiferenciação) no matrimônio. A primeira é o conflito conjugal que, quando ocorre, leva os cônjuges a lutar por seu quinhão igual do eu (*self*) comum, ocorrendo a disputa. A segunda maneira é a disfunção de um cônjuge. Surge após o conflito, quando um dos dois cede ao outro, embora ambos se percebam como capazes de ceder. O que cede torna-se dependente e passa a ser rotulado de “doente” por passar a manifestar uma série de problemas físicos e emocionais. Muitos casamentos duram anos, com um dos cônjuges sadio e o outro doente. A terceira maneira é a mais importante e ocorre com maior frequência, e por isso é considerada com destaque por Bowen. Consiste no fato de o par conjugal transmitir para um ou mais filhos o seu problema. A escolha do filho (ou dos filhos) não é tão “caprichosa” quanto parece. Em geral este (ou estes) não é (são) apenas escolhido(s), mas também se oferece(m) para o papel de “bode expiatório” ou salvador do par conjugal e da família. Normalmente, o filho que se apresenta é o mais ligado emocionalmente aos pais e, conseqüentemente, com mais baixo nível de diferenciação do eu. Esta maneira funciona por muito tempo, pois torna o filho o foco do problema, e ele finda sucumbindo diante do peso de ter de carregar a família.

O processo de transmissão multigeracional precisa de um longo período para que ocorra. Não se dá da noite para o dia. É necessário e muito tempo para



uma pessoa chegar ao nível de *nenhum eu*, que caracteriza o esquizofrênico. Este conceito é corolário do de diferenciação do eu.

Os problemas da massa do eu nas famílias encontram-se geralmente em uma destas três áreas. Alguns casais têm seus conflitos mas não os transmitem a seus filhos, não os prejudicando. Outros convivem com seus conflitos adoecendo (um dos pares conjugais). E outros, ainda, vivem sem conflitos conjugais porque transferem o problema para um ou mais filhos. No entanto, na maioria das famílias, os problemas atingem as três áreas.

Bowen considera que este problema de indiferenciação no matrimônio decorre da falta de maturidade do par conjugal que se forma, sem que cada um tenha conseguido a diferenciação do eu, gerando o *contrato emocional fraudulento*. Este tem origem na formação do par conjugal, quando se idealiza uma relação e, a partir daí, cada cônjuge vai dedicar grande parte de si mesmo na busca de fazer o outro feliz e de proporcionar-lhe bem-estar. Consiste num estilo de vida de baixo nível de *diferenciação* que permite a transferência da energia psíquica de si mesmo para o outro. Como é impossível manter esta situação, porque se cria um contexto em que o funcionamento de *si-mesmo* depende do outro, tanto o fracasso quanto a felicidade são imputados ao outro. Cria-se uma inversão emocional contínua entre os membros do par conjugal, geradora de uma energia negativa que coloca em risco o diagnóstico, pela possibilidade de se estigmatizar.

Os matrimônios assim constituídos podem durar muito, devido à troca de energia intensa que se estabelece neste tipo de relacionamento, muito embora ela seja negativa. O tempo que cada cônjuge dedica a pensar no outro é normalmente superior ao habitual nos matrimônios considerados “tranquilos”.

Devido à intensidade da dependência emocional e à habilidade para utilizar os conflitos, o casal em geral demora de procurar ajuda terapêutica. Só o faz quando há a saturação. E, no mais das vezes, só um decide procurar. Mesmo assim, Bowen considera válido o atendimento terapêutico, pois, como tem uma visão sistêmica, considera que, ao trabalhar um, atinge o sistema. Adverte, no entanto, para não se focar a terapia na diferenciação de si-mesmo a fim de evitar o risco de intensa triangulação.

O conceito de *divórcio emocional*, na teoria de Bowen, constitui, um reflexo de ligações emocionais não resolvidas. Acontece de modo processual, em que os cônjuges vão-se afastando à proporção que a ansiedade vai aumentando. Tanto podem evitar-se mutuamente, quanto podem evitar falar sobre assuntos geradores de estresse. Cada elemento do par conjugal pode ausentar-se do lar pelo maior período possível, pelos mais diferentes motivos: trabalho, contato com amigos, etc.

Quando o processo atinge o ponto máximo de distanciamento entre os cônjuges, fica caracterizado o divórcio emocional no qual cada um do par conjugal sabe muito pouco sobre o que pensa, sente ou faz o outro.

Em todas as famílias, tem-se observado o distanciamento emocional entre os pais, conceituado por Bowen como *divórcio emocional*. Este pode atingir dois



extremos: no primeiro, estão os pais que conseguem manter um distanciamento controlado e suave entre si. Nestes matrimônios, são identificados gestos de aproximação, expressões carinhosas, embora sem emoção. Nem o marido nem a mulher podem comunicar pensamentos íntimos, sentimentos e fantasias. No segundo, estão os pais que vivem em conflito aberto e declarado, passando a maior parte do tempo em “guerra fria”. Bowen coloca, ainda, que a maioria dos pais vive o distanciamento emocional com diferentes combinações: desde o controle sereno à aberta discordância.

O perfil da posição dos irmãos/irmãs faz parte também dos conceitos básicos da teoria de Bowen. Para este, a compreensão deste perfil é muito importante, pois relaciona a posição dos irmãos/irmãs diretamente ao conceito de projeção familiar.

As conclusões de Bowen sobre este aspecto advêm de estudos comparativos desenvolvidos entre os perfis de irmãos/irmãs e seus comportamentos-padrão, a depender da ordem de nascimento na família de origem.

Estes estudos apontam, no essencial, para quatro perfis: filho mais velho (ou primogênito), filho do meio, filho mais novo (caçula) e filho único.

O filho mais velho é a pessoa mais conscienciosa, responsável, sentindo-se inclusive responsável pelos sucessos e insucessos da família. É também sério, centralizador e autoritário. O filho do meio tende a desenvolver atitudes características dos dois pólos, podendo tanto sentir-se responsável quanto displicente para com tudo que diz respeito a suas responsabilidades pessoais. O mais novo é o mais descomprometido, sente como se todos tivessem de cuidar dele. Normalmente é brincalhão, divertido, irreverente, irresponsável, rebelde e dependente (tanto emocional quanto financeiramente) da família de origem. No que se refere ao filho único, este tanto pode ser extremamente responsável, centralizador, autoritário e egoísta, como também pode ter atitudes irreverentes, irresponsáveis, com um comportamento de independência e desligamento da família ou de muita dependência desta, numa mistura de todas as possibilidades de características encontradas nos filhos mais velhos, do meio e mais novo. É como se tivesse todas as possibilidades, pelo fato de ser único.

O filho escolhido pelos pais, o que se acha mais fundido com o sistema familiar, será aquele que é mais infantil ou imaturo, independentemente da cronologia na família. O conhecimento de onde um dos pais se situava em sua própria família de origem torna-se importante para o que está agora dentro do sistema familiar atual (FOLEY, 1990, p. 106).

Nessa afirmação, fica claramente demonstrada a importância da compreensão dos perfis dos irmãos/irmãs para o melhor entendimento do conceito de projeção familiar.

A teoria boweniana dá destaque especial para o conceito de triângulo, posto que o próprio Bowen considera este como a *pedra angular* sobre a qual firma sua



teoria. Não que os demais conceitos também não sejam considerados como importantes. É que este é, na fala do próprio Bowen “o ‘bloco básico de armar’ ou ‘molécula’ de um sistema emocional”. Diz mais: “Quando um sistema envolve quatro ou mais pessoas, ele se constitui de uma série de triângulos entrelaçados” (BOWEN apud FOLEY, 1990, p. 106).

Esta noção – de triângulos entrelaçados – tem por base a noção de interação que leva Bowen a afirmar, em sua visão sistêmica, que sempre que o relacionamento entre duas pessoas de um sistema se torna difícil, uma delas triangula com uma terceira, aliviando as tensões entre as duas primeiras. A terceira pessoa introduzida na relação vai ter a função de restabelecer o equilíbrio homeostático.

Vale ressaltar que os triângulos formados não são estáticos. Mas sempre se vão constituir de duas pessoas e mais uma *estranha*. O estranho está dentro da relação e um dos de dentro da relação se torna estranho. “Esta última não gosta de sua posição, de maneira que, previsivelmente, desloca-se no sentido de uma outra das pessoas que se acham na posição favorecida. Isto, naturalmente, acarreta um novo equilíbrio”. É assim que Foley (1990, p.107) explica a dinâmica dos triângulos em Bowen. Remete à idéia de deslocar-se e movimentar-se na relação. Qualquer um pode ser o estranho no processo de triangulação, inclusive o conselheiro matrimonial.

Os triângulos vão ser encontrados em todas as famílias, variando apenas de intensidade. E esta pode variar no tempo, numa mesma família devido a dinamicidade do processo, conforme descrito anteriormente. Esta afirmação decorre da compreensão de que o processo de triangulação tem uma vinculação imbricada com o processo de diferenciação. Logo, a intensidade dos triângulos vai variar tanto em decorrência do nível quanto do estágio de diferenciação de cada família. Quanto menos diferenciada for a família, maior a necessidade de triangulação, como forma de manter a *estabilidade emocional*.

Passamos, então, a falar mais especificamente sobre o papel dos triângulos no desenvolvimento de sintomas. Se considerarmos que os triângulos vão sempre representar alianças, que ocorrem quando a ansiedade está alta na relação, conseqüentemente, nas pessoas mais reativas, a harmonia fica mais difícil de ser mantida pelo fracasso na busca de um equilíbrio confortável. Diante desta situação de desconforto, fácil é o surgimento de novas alianças, e triângulos vão-se formar gerando não uma solução para a situação disfuncional existente na família, mas uma forma “doente” de manter a homeostase, através da introdução de um “estranho” na relação. Aquele que se sente desconfortável busca uma aliança com alguém de fora, desejoso de entrar na relação, e que facilmente aceite o convite. A partir daí, algumas situações podem ser identificadas como, por exemplo, a desestabilização de uma relação estável entre dois pela entrada e/ou pela saída de um terceiro elemento (no casamento, pode acontecer com a chegada de um filho gerando conflitos na díade conjugal, ou o contrário, a saída de um filho complicando mais ainda as relações em um casamento disfuncional, por exemplo). Conforme Bowen são



inúmeras as situações em que tal fato acontece. Apenas exemplifiquei com estas a título de ilustração.

Como os triângulos decorrem da indiferenciação, fica mais fácil de explicar o surgimento dos sintomas, a partir desta noção, tomando como referência o relacionamento de duas pessoas não muito diferenciadas. No início do relacionamento, podem até chegar a um nível onde haja equilíbrio emocional suficiente, baixa ansiedade e, conseqüentemente, pouca possibilidade de triangulação. Com o passar do tempo, elementos estressores internos e externos vão gerar ansiedade, aumentando a pressão para a desunião, e os mecanismos de intensificação na ansiedade na díade vão progressivamente aumentando, surgindo conflitos, distanciamento etc. Esta é, então, a situação ideal para o surgimento de uma terceira pessoa: quando a situação de desconforto atinge ao "clímax" do desconforto. A terceira pessoa é aquela que forma o triângulo, para dar o suporte emocional, com base na fusão emocional, gerando um distanciamento na díade, ponto de origem. Esta alternativa encontrada pode parecer uma solução para a situação desconfortável, mas representa de fato um agravamento da situação, possibilitando assim o surgimento provável do sintoma e/ou do sintomático.

Como Bowen considera o triângulo como o conceito básico de sua teoria, vai considerar a destriangulação como sendo a única forma de fazer a família mudar. Desta forma, a destriangulação deve ser entendida no contexto do processo de diferenciação e acontece de três maneiras específicas, conforme Bowen.

A primeira e melhor maneira é que o par conjugal faça-o na presença de um triângulo potencial formado pelo terapeuta, que permanece emocionalmente desligado [...] Uma segunda maneira de consegui-lo é trabalhar sozinho com um terapeuta [...] A terceira maneira ocorre quando o terapeuta atua como um treinador, do lado de fora do campo, o que não é tão bom porque o impacto do triângulo se perde e as chances de atolar ficam muito maiores (FOLEY, 1990, p.107).

Para Bowen a destriangulação é condição basilar para que as pessoas possam se relacionar com as demais, de modo a responder e não apenas a reagir. E, como conseqüência, manter relacionamentos livres.

Para uma maior compreensão do conceito de destriangulação, é importante lembrar a distinção já citada (p.11) entre reagir e responder. Assim, e pelo exposto, torna-se claro que distinguir entre reagir e responder é como distinguir entre ser manipulado e ser livre. Dessa forma, é bastante evidente porque a terapia boweniana tem como objetivo principal capacitar a pessoa a responder a um sistema e não apenas a reagir a este. Esta é a forma de destriangulação em Bowen. Ou melhor, só as pessoas destrianguladas vão ter condições de responder ao sistema, ao invés de reagir. O processo de destriangulação nem sempre ocorre com tranquilidade porque acontece em campo de relações emocionais intensas. Mas não é impossível. Apenas



devemos ressaltar que, quanto mais intensa a situação emocional, mais difícil e mais necessário se faz o processo. De modo geral, a destriangulação acontece de modo mais eficaz nos sistemas de baixa ou moderada ansiedade. Quando a ansiedade atinge níveis elevados, as pessoas tendem a rigidez, dificultando, e muito, o processo de destriangulação, mas não o impossibilitando. É fundamental, no trabalho de destriangulação, que a comunicação e as atitudes do terapeuta sejam claras e no sentido de aproximar as pessoas daquele que está com o problema, sem deixar de pensar de modo sistêmico e, ao mesmo tempo, manter-se neutro, sem perder contato emocional com o processo.

É este o grande objetivo da terapia boweniana: capacitar a pessoa a assumir uma posição no sistema familiar onde possa responder e não apenas reagir. Esperamos, ao término deste artigo, ter alcançado o objetivo a que nos propusemos no início, não apenas por uma questão de meta, mas principalmente porque consideramos Bowen um autor muito profundo e que traz uma grande contribuição para a terapia familiar.

Ele apresenta uma nova ótica para análise da esquizofrenia e, conseqüentemente, uma outra proposta de tratamento. Daí a sua importância para a terapia familiar. Mas não apenas por isto, como também pelas possibilidades que aponta de se trabalhar a questão na sua origem e de modo sistêmico.

#### NOTA

<sup>1</sup> Professora titular da Universidade Católica do Salvador, Mestra em Educação pela Universidade Federal da Bahia, concluindo Especialização e Formação em Terapia Familiar na UCSAL/COFAM (Centro de Orientação Familiar).

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOWEN, Murray. *De la familia al individuo: la diferenciación del si mismo en el sistema familiar*. Barcelona: Ed. Paidós, 1991.
- . *La terapia familiar en la práctica clínica*. Bilbao: Editorial IESCLEE de Brouwee, 1989.
- BOWEN, Murray; KEER, Michael C. *Family Evaluation*. New York: W. N. Norton, 1994.
- FOLEY, Vicent. *Introdução à terapia familiar*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1990.
- NICHOLS, Micael P.; SCHWARTZ, Richard C. *Terapia familiar: conceitos e métodos*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.
- PAPERO, Daniel V. A teoria sobre os sistemas de Bowen in ELKAIN, M. *Panorama das terapias familiares*. São Paulo: Summus, 1998, V. I.