

## A COMUNICAÇÃO NOS SISTEMAS FAMILIARES – UMA REVISÃO LITERÁRIA

Diego da Silva<sup>1</sup>  
Josiane Pereira Percicotte<sup>2</sup>

**RESUMO:** A prática linguística pode ser entendida como sendo determinante e fundamental para o funcionamento homeostático de todos os sistemas familiares, sem uma comunicação eficiente a essência de evolução e desenvolvimento do ciclo vital da família se cristaliza em legados, mitos e triangulações disfuncionais, as quais, impreterivelmente culminam em conflitos relacionais. O presente estudo tem como objetivo efetivar uma revisão literária que possibilite identificar as bases dimensionais da linguagem que compõem o sistema familiar, assim como, analisar padrões comunicacionais que influenciam seus membros na organização em pensamentos e comportamentos sob a perspectiva da Terapia Familiar, refletindo possíveis contribuições da comunicação não-violenta no auxílio de resoluções de problemáticas familiares. Podemos considerar que a partir da proposta desta pesquisa, as intercorrências comunicacionais afastam os membros da família convergindo para conflitos que seguem por toda a vida. Constatamos, que a comunicação não-violenta apresenta auxílio na tratativa de problemáticas familiares, atenuando conflitos e tornando-a mais empática.

**Palavras-chaves:** Linguagem. Terapia Familiar. Comunicação Não-Violenta. Psicologia.

### 1 INTRODUÇÃO

A abordagem Sistêmica na psicologia se destaca por trabalhar e dar ênfase aos padrões de interação e na dinâmica familiar. Esta terapia vem desenvolvendo pesquisas sobre a comunicação por décadas e descreve que em um sistema familiar é impossível não se comunicar, e que todo comportamento, inclusive o silêncio, sempre tem algo a ser transmitido. Neste contexto a escuta se torna fundamental para entendimentos das disfuncionalidades circundante aos membros de um sistema familiar.

Desde a Grécia antiga a comunicação é considerada um método valioso de transmissão de informações e pensamentos. Ludwig Wittgenstein (1889-1951), em sua obra “*Tractatus Lógico-Philosophicus*” publicado em 1921, é responsável pela virada linguística do século 20, ele coloca a linguagem no centro da filosofia, deixando de se

<sup>1</sup>Professor- Centro universitário Uniensino.

<sup>2</sup>Psicóloga- CRP 08/ 40711.

apresentar unicamente como um meio, para figurar como um agregador significativo na ligação com o outro. Na psicologia, a questão psicolinguística orienta principalmente para questões estruturais que envolvem os sistemas familiares com funções de representação e comunicação, sendo a representação a condição de reproduzir objetos, ações e acontecimentos por meio de signos, e a comunicação, é definida como a transmissão de informações de um emissor ao receptor como processo de interação social (BRONCKART, 1985; CARON, 1987).

Por ser parte essencial em nosso dia a dia, e por identificarmos que uma gama significativa dos conflitos familiares terem origem na dificuldade de comunicação entre as pessoas que participam de um sistema, temos como objetivo de pesquisa a busca de efetuarmos uma revisão literária sobre o tema Linguagem no contexto da Psicologia Familiar e apresentar aspectos relacionados a Comunicação não-violenta como técnica na atuação do terapeuta sistêmico.

Exploramos a questão Interpessoal e seus diferentes tipos de linguagem, buscando elencar as principais formas de comunicação, dentro delas, a assertividade, a passividade e a agressividade verbal e não-verbal para desenvolvimento de relacionamentos mais equilibrados. Compomos de forma metodológica material de autores que trabalharam as questões sobre a comunicação familiar, bem como, conceituamos as bases da comunicação sistêmica, referenciamos sobre a linguagem verbal e não-verbal no contexto familiar estrutural tornando evidente a questão corporal como investigação terapêutica. Buscaremos entender as fronteiras rígidas do silêncio entre os membros do grupo familiar, e por fim, estabeleceremos proposta de romper padrões inflexíveis que impossibilitam a proximidade e homeostase entre o sistema parental por meio da literatura fundamental da obra *Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais* de Marshall B. Rosenberg (2013).

## 2 MÉTODOLOGIA

A proposta que direciona esta pesquisa é a de estruturar como objetivo uma revisão bibliográfica exploratória qualitativa sobre a comunicação nos sistemas familiares de forma oferecer material de pesquisa que oportunize aos terapeutas sistêmicos se aprofundarem sobre a temática, consequentemente, criando robustez no

trato clínico para com as famílias em atendimento e apresentar a comunicação não-violenta como auxílio na tratativa destas problemáticas familiares.

Diante da proposta, buscamos nos capítulos que seguem apresentar conteúdo sobre a historicidade da Abordagem Sistêmica e seu desenvolvimento, as bases sobre a comunicação sistêmica abordando a comunicação verbal, não verbal e o silêncio, por fim, apresentamos a proposta de comunicação não violenta como estratégia terapêutica no processo. Com este material, pretendemos estabelecer resposta para o seguinte problema de pesquisa: a comunicação dentro de um sistema familiar possui condição de atenuar e solucionar problemáticas entre seus membros?

Ao conceitualizar o estudo, buscamos fundamentos teóricos em diversos autores e comentadores que atuam sob a perspectiva sistêmica e corroboram para que o viés comunicacional se estabeleça com fluidez nas interações relacionais da família.

Tendo como entendimento que a comunicação e a linguagem são fundamentais para o funcionamento equilibrado do sistema familiar e que a busca por otimizar esta relação nos sistemas sempre se faz necessário, iniciamos nosso conteúdo constituindo bases referenciais sobre a comunicação sistêmica.

### 3 HISTÓRIA DA TERAPIA SISTÊMICA

Terapia sistêmica familiar teve origem na década de 1950, formada por um grupo de pensadores e terapeutas, sendo o principal precursor Gregory Bateson, atuante na época no Hospital da Palo Alto localizado na Costa Oeste dos EUA. Ele explorou os padrões de comunicação e interações na terapia e como esses padrões afetam o comportamento. Já em 1960, Milton Erickson, um renomado hipnoterapeuta, influenciou a terapia sistêmica ao destacar a importância da linguagem, da comunicação não verbal e da utilização da linguagem simbólica na terapia. Suas ideias sobre mudanças terapêuticas rápidas também foram incorporadas nas abordagens sistêmicas (MINUCHIN, 2006).

Salvador Minuchin estabeleceu em 1970, marco fundamental para a abordagem sistêmica ao desenvolver a teoria sobre Terapia Estrutural. Ele enfocou a estrutura da família e como seus padrões interacionais podem ser reorganizados para promover mudanças saudáveis. Também introduziu o conceito de fronteiras familiares, que representam os limites entre os membros da família, foi um renomado psiquiatra e

terapeuta familiar que teve um impacto significativo no desenvolvimento da terapia familiar sistêmica, nasceu na Argentina, onde viveu ao longo de sua carreira, fez contribuições notáveis para a compreensão das dinâmicas familiares e para a prática da terapia familiar (MINUCHIN, 2006).

Minuchin é reconhecido por desenvolver a abordagem da Terapia Estrutural, que se concentra na compreensão e modificação das estruturas e padrões de interação dentro das famílias. Ele viu a família como um sistema interconectado e interdependente, onde os comportamentos e interações de um membro afetam os outros membros e a dinâmica geral. Algumas das contribuições e conceitos-chave associados a Minuchin foi à Terapia Estrutural, incluindo o conceito de fronteiras familiares, que se referem aos limites entre os membros da família. Ele enfatizou a importância de ter fronteiras claras e saudáveis para um funcionamento familiar equilibrado. Além disso, ele explorou as hierarquias familiares e como a distribuição de poder e autoridade afeta as relações. Ele analisou os níveis de envolvimento entre os membros da família, destacando os padrões de coalizão ou alianças temporárias e a triangulação, que ocorre quando um terceiro membro é envolvido para aliviar conflitos entre outros dois. (MINUCHIN, 2006).



Figura 1- Limites entre os membros da família - Adaptado de Minuchin (2006)

A partir deste momento a Terapia Estrutural começa a focar na reestruturação das dinâmicas familiares disfuncionais com o objetivo de promover relações mais saudáveis e coesas. Isso pode envolver a modificação das fronteiras familiares, a redefinição de papéis e a promoção de comunicação mais eficaz. Minuchin então,

incentiva os terapeutas a observar ativamente as interações familiares durante as sessões, a fim de compreender os padrões de comunicação e as dinâmicas subjacentes, tornando-se pioneiro na promoção da terapia familiar como uma abordagem válida para ajudar as famílias a lidar com uma variedade de desafios, incluindo conflitos, disfunções e questões emocionais (MINUCHIN, 2006).

Outra figura proeminente na terapia sistêmica foi Virginia Satir, a qual enfatizou a importância da comunicação aberta e da expressão emocional genuína dentro das famílias. Ela desenvolveu a Terapia da Família Conjunta, que visava melhorar a comunicação e a autoestima dos membros da família, ela nasceu em 26 de junho de 1916, em Neillsville, Wisconsin, EUA. Ela obteve seu diploma de bacharel em educação pela University of Wisconsin e trabalhou como assistente social antes de se dedicar à terapia familiar (SATIR, 1991).

Os terapeutas familiares da comunicação contribuíram tanto para a base teórica da terapia familiar que é difícil destacar suas intervenções. Talvez a sua maior realização tenha sido mostrar que a comunicação tem múltiplas camadas e que, muitas vezes, as coisas mais importantes que estão sendo ditas estão sendo ditas de forma encoberta (MICHAEL, 2023.p.389).

Entres suas contribuições para Terapia Sistêmica está a ênfase na importância da comunicação aberta e da expressão emocional genuína nas relações familiares. Acreditava que a expressão honesta dos sentimentos poderia melhorar a compreensão mútua e ajudar a resolver conflitos, visava melhorar a comunicação entre os membros da família e promover a coesão familiar. Ela acreditava que a terapia deveria envolver todos os membros da família em um ambiente seguro e colaborativo, desenvolvendo um modelo que se identifica cinco áreas de preocupação humana: "Autoestima", "Comunicação", "Amor e Pertencimento", "Poder" e "Liberdade". Esses elementos eram vistos como fundamentais para o bem-estar emocional e a saúde das relações. Satir, contribuiu significativamente para a evolução da terapia familiar e a compreensão das relações interpessoais. Seu enfoque na autenticidade, na expressão emocional e na melhoria da comunicação influenciou gerações de terapeutas e profissionais da área da saúde mental (SATIR, 1991).

Em 1980 e 1990 a Terapia Sistêmica chega ao Brasil é neste período que as ideias e abordagens sistêmicas começam a ser introduzidas no cenário terapêutico no Brasil e a influenciar a prática clínica e a formação de terapeutas. No entanto, é importante observar que a introdução e o desenvolvimento da terapia sistêmica podem ter

variações dependendo de regiões específicas do Brasil e das trajetórias individuais de terapeutas e instituições. A terapia sistêmica se enraizou de maneira mais significativa nas principais cidades e centros acadêmicos. Hoje, a terapia sistêmica é amplamente praticada e ensinada em muitas instituições de ensino superior, centros de treinamento e clínicas em todo o Brasil. Os Terapeutas como Maurizio Andolfi e Yvonne D'Amico tiveram influência no início da disseminação da terapia sistêmica no Brasil, promovendo treinamentos e workshops. A abordagem ganhou popularidade devido à sua eficácia no tratamento de problemas familiares, relacionais e individuais, trazendo padrões de comunicação e das interações que moldam o funcionamento dos sistemas sociais. Ela continua a evoluir à medida que terapeutas exploram novas técnicas e se adaptam às mudanças na sociedade e na psicologia (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIA FAMILIAR, 2023).

A história da terapia familiar é rica e complexa, envolvendo contribuições de diversos teóricos e abordagens ao longo do tempo, emerge como uma resposta à compreensão de que os problemas psicológicos muitas vezes não estão restritos ao indivíduo, mas também são influenciados pelas dinâmicas familiares e contextos sociais mais amplos (MINUCHIN; MICHAEL, 1992).

Ao longo dessas fases, várias outras abordagens e teóricos também contribuíram para a evolução da terapia familiar, incluindo a Terapia Centrada na Solução, Terapia Estrutural Estratégica, Terapia de Família Interna, Terapia de Casais e muito mais. A terapia familiar é altamente diversificada e adaptável, refletindo a natureza única de cada família e situação. Um terapeuta familiar atual abordaria essas influências históricas e abordagens diversas para compreender e ajudar as famílias em suas jornadas terapêuticas (MINUCHIN; MICHAEL, 1992).

O objetivo da terapia familiar estrutural é tanto a resolução do sintoma quanto a mudança estrutural, mas a mudança estrutural buscada tem o objetivo modesto de reorganizar aquela parte da família que não conseguiu ajustar-se às circunstâncias em modificação. Os terapeutas narrativos, da comunicação e experienciais também miram um ponto no meio do caminho entre a melhora sintomática e a reorganização do sistema familiar. (MICHAEL, 2023,p.384).

O papel do terapeuta Familiar é criar um ambiente seguro e de apoio, onde a família se sentirá à vontade para compartilhar seus problemas e preocupações. Isso envolve ouvir atentamente, mostrar empatia e demonstrar respeito pelos membros da família. A interação do terapeuta familiar na comunicação com a família envolve

habilidades de escuta, questionamento, mediação de conflitos e modelagem de comportamentos saudáveis. O terapeuta atua como facilitador para melhorar a comunicação, compreensão mútua e resolução de problemas dentro do contexto familiar (MICHAEL; ALICE, 2008).

### 3.1 BASES DA COMUNICAÇÃO SISTÊMICA

Quando analisamos o sistema familiar sob a perspectiva sistêmica comunicacional, se faz necessário compreender que o conceito de família adquiriu formatações várias do que aquela dita tradicional pelo decorrer da história. Nas últimas décadas novas configurações tem permeado a organização de seus membros, os quais, valorizam hábitos tradicionais, e outros, o progresso moderno.

Tendo em vista tais realidades, percebemos que o sistema familiar indiferente da configuração, não deixa de ser um sistema e possuir um processo de integração e comunicação. A comunicação é o que entrelaça a condição de convívio baseando equilíbrio entre a igualdade e a diferença, sustentando todo o sistema. Indiferente do modelo, a família é a junção de pessoas que constituem uma unidade social dinâmica que interagem em subsistemas e com o meio exterior. Conforme a teoria dos sistemas, tudo acontece de forma global, o que acomete um membro, afetará todos os outros, impactando todo o sistema familiar (ANDRADE; MARTINS, 2011).

O exercício de comunicar-se predispõe um relacionamento, e para tanto, se faz necessário significado, aprendizagem, prática e comportamentos que visem a promoção da capacidade de interagir bilateralmente, visto que a relação acontece por meio dos outros. Este processo quando bem estabelecido atribui adaptação social ao grupo familiar, seu contrário, possibilita o fracasso em sua integralidade enquanto pessoa, família e na sociedade. Em toda comunicação, impreterivelmente haverá um emissor, um receptor e uma mensagem a ser enviada por meio de signos e códigos. Quando esta mensagem encontra ruídos em seu trajeto entre o emissor e o receptor, a mensagem a ser informada perde qualidade, tendo sua assertividade reduzida criando desinformação e desentendimento (DIAS, 2002).

Neste contexto, a comunicação sistêmica é vista pela premissa de que as ações e palavras de um membro do grupo familiar afetam todos os outros membros do sistema. Assim, a ênfase é colocada na compreensão das interconexões e padrões de

comunicação dentro da família como um todo. Estes padrões de comunicação são recorrentes e previsíveis, são formas de interagir entre os membros da família. Esses padrões podem ser saudáveis e construtivos ou disfuncionais e prejudiciais e sua identificação e entendimento é essencial para a terapia sistêmica (MICHAEL; RICHARD, 2007).



**Figura 2** – Interconexões e padrões de comunicação dentro da família Adaptado de Minuchin (2006)

Nos sistemas familiares existe a Circularidade, que trata sobre a comunicação sistêmica e reconhece a natureza circular das interações familiares. Ou seja, em vez de seguir uma linha reta de causa e efeito, as interações familiares frequentemente voltam para os mesmos temas, sentimentos e padrões. Isso enfatiza que as ações de um membro são influenciadas pelas reações de outros membros. Também encontramos a Metacomunicação além das palavras ditas, a comunicação sistêmica presta atenção na "metacomunicação", o qual envolve os sentimentos, emoções e atitudes subjacentes palavras e ações. Quando compreendemos o contexto emocional e as entrelinhas da comunicação é fundamental para uma visão mais completa do assunto. Teremos Hierarquias e Alianças na comunicação sistêmica, quando exploramos as hierarquias e alianças familiares, podem se formar. Isso inclui compreender as dinâmicas entre



diferentes membros e como as alianças podem afetar a comunicação e as relações (MICHAEL; RICHARD, 2007).

Bowen também descobriu que os terapeutas não eram imunes à força centrípeta dos conflitos familiares. Esta percepção levou-o ao seu maior insight: sempre que duas pessoas estão lutando com um conflito que não conseguem resolver, há uma tendência automática a trazer para dentro uma terceira pessoa. De fato, como Bowen passou a acreditar, o triângulo é a menor unidade estável do relacionamento. (MICHAEL, 2023,p.49).

Outro processo recorrente no sistema familiar é a triangulação entre os membros do sistema e ocorre quando a comunicação entre dois membros é problemática e um terceiro membro é envolvido para aliviar a tensão. A comunicação sistêmica explora como triângulos surgem e como eles impactam a dinâmica familiar, muitas vezes com aspecto negativo por envolver mais de um membro, podendo haver conflitos. Outro ponto fundamental é o *Feedback* e Retroalimentação, essas comunicações são valorizadas como um contínuo entre os membros da família. A retroalimentação ajuda a identificar problemas, ajuda ajustar padrões de comunicação e promover mudanças positivas nos sistemas familiares (MICHAEL; RICHARD, 2007).

A abordagem sistêmica é frequentemente aplicada na terapia familiar para auxiliar as famílias a entender e modificar padrões de comunicação disfuncionais. O terapeuta atua como um facilitador na exploração desses padrões e na promoção da mudança deste sistema adquirindo desenvolvimento e habilidades na comunicação sistêmica enfatizando o desenvolvimento de habilidades de comunicação saudáveis para todos os membros da família. Isso inclui ouvir ativamente, expressar emoções de maneira construtiva e buscar soluções colaborativas. (MICHAEL, RICHARD, 2007).

Desta forma, a comunicação sistêmica reconhece que a forma como as pessoas interagem e se comunicam dentro de uma família tem um impacto profundo na dinâmica geral do sistema. Ela destaca a necessidade de compreender a complexidade das interações familiares para promover relações saudáveis e bem-estar emocional (MICHAEL, RICHARD, 2007).

A comunicação no sistema familiar é vista em seu contexto completo e amplo, considerando fatores como cultura, valores, crenças e história familiar. Isso ajuda a entender por que determinados padrões de comunicação se desenvolvem (PAUL, 1990).

#### 4 A LINGUAGEM NÃO-VERBAL

Identificamos por meio da Psicologia do Desenvolvimento que existe uma rede de significações mesmo em crianças recém-nascidas, seus movimentos e reflexos são gradativamente substituídos por interações voluntárias a medida que se desenvolve neurologicamente. A comunicação influencia todos os aspectos da pessoa, pois uma criança que é estimulada verbalmente, em fase pertinente, possuirá repertório verbal maior do que a média das crianças de sua idade (WOLFF, 2009).

Neste contexto, identificamos a linguagem não-verbal, na psicologia, refere-se à comunicação que ocorre sem o uso de palavras ou linguagem verbal. Ela desempenha um papel fundamental na interação humana e na compreensão do comportamento das pessoas. A linguagem não verbal engloba uma variedade de elementos, incluindo gestos, expressões faciais, postura corporal, tom de voz, proximidade física, contato visual e muitos outros sinais que não envolvem palavras escritas ou faladas (EKMAN, 1980).

Vamos encontrar alguns aspectos da linguagem não verbal na psicologia, as expressões faciais podem revelar uma ampla gama de emoções, como felicidade, tristeza, raiva, medo e surpresa. Estudos mostram que as expressões faciais são reconhecidas universalmente e desempenham um papel importante na comunicação interpessoal, as crianças desde muito cedo usam esta linguagem, elas começam a usar e interpretar expressões faciais como uma forma importante de comunicação emocional, as expressões faciais desempenham um papel importante nas interações sociais das crianças. Por exemplo, um sorriso pode indicar amizade e aprovação, enquanto uma expressão de raiva pode sinalizar desacordo ou conflito. As crianças usam suas próprias expressões faciais para se comunicarem e interpretam as expressões dos outros para tomar decisões sobre como se comportar (PIAGET, 2010).

Após a linguagem facial vemos os gestos os quais incluem movimentos das mãos, braços, cabeça e outras partes do corpo que são usados para transmitir informações ou enfatizar palavras durante a comunicação. Eles variam em significado culturalmente, mas alguns gestos são amplamente compreendidos, à interpretação dos gestos pode variar de acordo com a cultura e o contexto social. O que é considerado um gesto comum e compreendido em uma cultura pode ser interpretado de maneira

diferente em outra, os gestos fazem parte da linguagem corporal mais ampla, que inclui postura, movimento corporal e expressões faciais. Juntos, esses elementos formam um sistema complexo de comunicação não verbal (PIAGET, 2010).

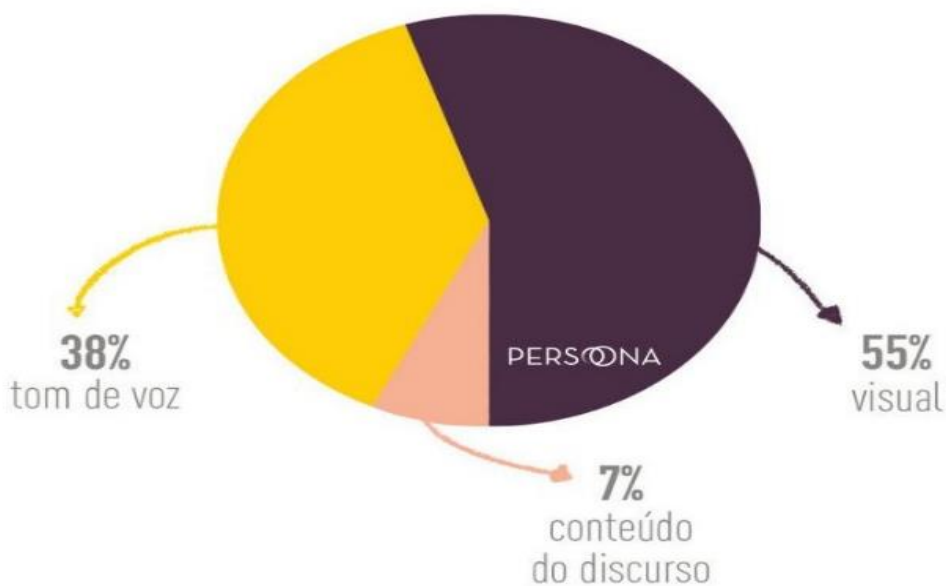
Na psicologia clínica, como na terapia sistêmica familiar os gestos e a linguagem corporal são frequentemente observados para entender as emoções e os estados mentais dos pacientes durante a terapia. Isso pode ajudar os terapeutas a identificar problemas subjacentes e ajudar os clientes a se expressarem, os gestos podem ser usados para estabelecer confiança, mostrar empatia e persuadir outras pessoas como os membros da família, A linguagem dos gestos na psicologia é um campo de estudo multifacetado que continua a evoluir à medida que os pesquisadores exploram como os gestos são usados e interpretados nas interações familiares (KENDON, 2004).

Quando falamos do tom de voz vai incluir o ritmo, a entonação e a intensidade, podendo comunicar emoções e atitudes. Um tom de voz calmo e suave pode transmitir tranquilidade, enquanto um tom agressivo pode indicar raiva ou hostilidade, ao falarmos da postura corporal vemos que a maneira como uma pessoa se posiciona fisicamente pode indicar seu estado emocional, nível de conforto ou descontentamento em uma situação. Por exemplo, uma pessoa que se inclina para a frente pode estar interessada, enquanto alguém que cruza os braços pode estar defensivo ou fechado (KENDON, 2004).

Na terapia sistêmica também pode incluir exercícios e práticas que ajudam os clientes a desenvolverem uma maior consciência de sua própria postura corporal e como ela se relaciona com seus sentimentos e relacionamentos familiares. Isso pode ajudar os clientes a identificar e modificar padrões de comportamento disfuncionais e assim, evitar conflitos familiares, alguns terapeutas usam alguns exercícios de *role-playing* nos quais os clientes experimentam diferentes posturas e comportamentos em relação aos membros da família. A postura corporal pode refletir as hierarquias familiares e as relações de poder dentro da família. Por exemplo, uma criança que assume uma postura submissa em relação aos pais pode revelar uma dinâmica de autoridade dentro da família, os terapeutas sistêmicos consideram a postura corporal juntamente com outros elementos, como a comunicação verbal, as crenças familiares

e os padrões de relacionamento, para ajudar os clientes a entenderem e trabalharem em suas questões familiares (MINUCHIN, REITER E CHARMAINE, 2021)

Na comunicação não verbal teremos o contato visual, o qual ele pode ser direto e indireto é o que uma pessoa faz com outa durante um diálogo, podendo indicar interesse, confiança ou aversão a situação dependendo de como é usado no momento, o famoso “olho no olho” é um componente importante da comunicação interpessoal inclusive é estudado em várias áreas da psicologia, o contato visual direto é uma forma poderosa de comunicação não verbal, podendo indicar confiança, sinceridade, interesse, empatia em uma conversa em família, em relacionamento pessoais e íntimos o contato visual direto pode reforçar a sensação de conexão emocional entre os envolvidos, alguns indivíduos podem sentir desconforto quando ocorre este contato direto devidos alguns fatores como ansiedade social ou autismo, no caso da comunicação visual indireta (EKMAN, 2003).



**Figura 3** - Percentuais da comunicação não verbal-adaptado de Mehrabian (2009).

Veremos que o espaço pessoal é a distância física entre as pessoas durante a interação, as diferenças culturais tem influência na maneira como as pessoas percebem e usam o espaço pessoal havendo uma forma de comunicação não verbal, na expressão corporal além da postura, a expressão inclui movimentos mais amplos do corpo, como

dança ou gestos teatrais, que podem ser usados para expressar emoções ou contar histórias, os movimentos do corpo, como inclinar-se para a frente, recuar, girar ou mexer as mãos, podem adicionar informações à comunicação não verbal e a verbal (EKMAN, 2003).

## 5 A LINGUAGEM VERBAL

Em continuidade funcional, os comportamentos comunicativos, quando e com desenvolvimento apropriado, são estabelecidos pelo modal linguístico verbal, a pessoa se estabelece no sistema familiar como um parceiro social, interage, aprende e se desenvolvem pela linguagem verbal, na terapia sistêmica se desempenha um papel fundamental na exploração e na resolução de questões familiares e relacionais. A terapia sistêmica é uma abordagem terapêutica que se concentra nas dinâmicas interacionais e nos sistemas de relacionamento, portanto, a comunicação verbal é uma ferramenta central nesse contexto. Aqui estão algumas maneiras pelas quais a comunicação verbal é relevante na terapia sistêmica (MINUCHIN, 2006).

Nas transmissões de valores e normas, a comunicação verbal é usada para transmitir valores, crenças e normas familiares de uma geração para outra. Isso inclui conversas sobre ética, religião, cultura e moral, com isso teremos as expressões de afeto, quando os membros da família usam a comunicação verbal para expressar amor, carinho e apoio uns aos outros. Dizer "eu te amo", dar elogios e expressar gratidão são exemplos de como o afeto é comunicado verbalmente, compartilhar experiência, permite que os membros da família compartilhem suas experiências diárias, eventos importantes e histórias pessoais. Isso ajuda a criar uma sensação de conexão e intimidade. Entre os membros, (SKYNNER, CLEESE, 1983)

A comunicação verbal permite que os membros da família compartilhem suas experiências diárias, eventos importantes e histórias pessoais. Isso ajuda a criar uma sensação de conexão e intimidade, comunicar se entre os membros é fundamental para a resolução de conflitos familiares. Os membros da família discutem desacordos, expressam suas preocupações e trabalham juntos para encontrar soluções, para tomada a decisões familiares, como escolhas educacionais, financeiras e de estilo de vida, envolve a comunicação verbal. Os membros da família discutem opções, consideram perspectivas e fazem escolhas informadas, (SKYNNER, CLEESE, 1983).

Comunicação parental é usada para, dar orientações, ensinar valores e estabelecer limites para seus filhos. Isso é importante para o desenvolvimento e a educação das crianças. Os pais podem ensinar habilidades acadêmicas, sociais e práticas aos filhos por meio da comunicação verbal, para o fortalecimento de laços emocionais e o senso de pertencimento à família, sendo importante especialmente em situações de mudanças como separação ou desafios familiares, a comunicação verbal desempenha um papel importante na negociação e mediação de conflitos familiares, isso ajuda a manter a harmonia e a coesão familiares, É importante notar que a qualidade da comunicação verbal dentro de uma família pode afetar significativamente a dinâmica familiar. Comunicação aberta, empática e eficaz geralmente contribui para relacionamentos familiares saudáveis, enquanto problemas de comunicação podem levar a mal-entendidos, conflitos e distanciamento entre os membros da família. Portanto, a promoção de uma comunicação positiva é um aspecto importante da vida familiar. (SKYNNER, CLEESE, 1983)

Dentro do setting terapêutico iremos explorar de questões familiares com isso, A comunicação verbal é usada para explorar e discutir questões familiares e relacionais. Os membros da família são incentivados a compartilhar seus pensamentos, sentimentos e experiências durante as sessões de terapia, o terapeuta sistêmico pode observar as dinâmicas familiares, como padrões de comunicação, papéis familiares e sistemas de crenças compartilhados. Isso ajuda a identificar áreas problemáticas e a entender como os membros da família interagem uns com os outros na comunicação verbal, a terapia sistêmica frequentemente envolve a construção de narrativas compartilhadas pelos membros da família. Isso ajuda a criar uma compreensão compartilhada dos eventos passados e das experiências familiares, permitindo que a família reescreva suas histórias de maneira mais saudável (MINUCHIN, 2007).

O terapeuta atua como facilitador da comunicação verbal entre os membros da família, garantindo que todos tenham a oportunidade de expressar suas opiniões e sentimentos de forma respeitosa e segura, durante a terapia, o terapeuta fornece educação sobre questões relacionadas ao relacionamento e à dinâmica familiar. Isso pode incluir estratégias de comunicação mais eficazes, resolução de conflitos e habilidades de solução de problemas, A comunicação verbal é usada para promover a

empatia entre os membros da família. Os terapeutas podem incentivar os membros da família a ouvir atentamente as perspectivas uns dos outros e a considerar os sentimentos e as necessidades uns dos outros (MINUCHIN, 2007).

A terapia sistêmica muitas vezes envolve a negociação de soluções e a resolução de conflitos familiares. A comunicação verbal desempenha um papel crucial nesse processo, permitindo que os membros da família expressem suas preocupações e trabalhem juntos para encontrar soluções, à medida que a terapia progride, a comunicação verbal é usada para reforçar mudanças positivas nas dinâmicas familiares. Os terapeutas podem ajudar os membros da família a reconhecer e celebrar os progressos alcançados, em resumo, a comunicação verbal desempenha um papel central na terapia sistêmica, facilitando a compreensão das dinâmicas familiares, a exploração de questões relacionais e a promoção de mudanças positivas. O terapeuta sistêmico trabalha ativamente para melhorar a comunicação dentro da família, ajudando os membros a se comunicarem de maneira mais eficaz e a construírem relacionamentos mais saudáveis. Caso isso não corra o silêncio vira a vilã no sistema familiar.

## 6 O SILÊNCIO

O diálogo mudo, denota em interação por partes dos integrantes do sistema familiar, existe significação e expressividade que liga, atrai ou distancia os membros do grupo. O terapeuta Sistêmico Familiar quando em atendimento, se depara com o silêncio e com a não sintonização afetiva no sistema. Neste caso faz-se necessário trabalhar o silêncio como modalidade comunicativa, O silêncio também desempenha um papel significativo nas dinâmicas familiares e na terapia sistêmica. O silêncio pode transmitir mensagens poderosas e conter significados importantes nas interações familiares, (ARNOLD, 2007)

O silêncio é uma forma de comunicação não verbal. Em algumas situações, o que não está sendo dito pode ser tão importante quanto o que está sendo dito. Por exemplo, o silêncio de um membro da família durante uma discussão pode indicar desacordo, desconforto ou evitação, em algumas famílias, o silêncio pode ser usado como uma estratégia para evitar conflitos. Os membros da família podem optar por

não falar sobre tópicos sensíveis para evitar confrontos ou discussões desagradáveis (ARNOLD, 2007)

Teremos o silêncio como expressões de emoções intensa, por exemplo, em situações de luto, estar calado pode ser uma resposta natural à tristeza e à perda, ficar em silêncio também pode ser um indicador de distância emocional entre os membros da família. Em algumas famílias, o silêncio prolongado pode ser um sinal de que as relações estão tensas ou que há ressentimento não expresso, omitir informações as vezes, o silêncio pode ser usado para ocultar informações ou segredos familiares. Membros da família podem optar por não compartilhar certos eventos ou experiências por medo de julgamento ou rejeição, o silêncio pode desempenhar um papel importante no processo de luto e na recuperação de traumas. As pessoas podem precisar de tempo para processar suas emoções antes de compartilhá-las verbalmente, em algumas situações, ficar calado pode ser uma forma de oferecer apoio emocional. Estar presente com um ente querido em silêncio pode transmitir empatia e solidariedade em momentos difíceis, (MEHRABIAN, 1971).

O significado do silêncio pode variar significativamente entre diferentes culturas e famílias. Algumas famílias podem valorizar o silêncio como uma forma de respeito, enquanto outras podem ver o silêncio como um sinal de distância, em terapia sistêmica, o terapeuta muitas vezes presta atenção ao silêncio e às dinâmicas de comunicação não verbal, já que esses aspectos podem fornecer insights valiosos sobre as questões familiares e os sentimentos não expressos. O terapeuta pode trabalhar com a família para explorar o significado do silêncio e ajudar os membros a se comunicarem de maneira mais aberta e eficaz, se necessário (MEHRABIAN, 1971).

Na psicologia da meditação e *mindfulness*, o silêncio é frequentemente usado como parte das práticas de atenção plena. O silêncio pode proporcionar um espaço para a autorreflexão e a conexão com o momento presente, em contextos clínicos, o silêncio pode estar relacionado a transtornos de ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental. Algumas pessoas podem se isolar e evitar a comunicação verbal como sintoma dessas condições, na escuta ativa, mostra capacidade de ouvir ativamente, que envolve estar presente e em silêncio enquanto outra pessoa fala, é valorizada na psicologia. A escuta ativa é considerada uma habilidade importante para terapeutas, conselheiros e profissionais de saúde mental, (MEHRABIAN, 1971).



O silêncio é um aspecto complexo da comunicação humana e da experiência emocional, que é abordado em várias áreas da psicologia. Sua interpretação e significado podem variar amplamente, dependendo do contexto cultural e individual, bem como das situações específicas em que ocorre. A psicologia reconhece o silêncio como uma forma importante de expressão e comunicação, que pode ser explorada e compreendida em uma variedade de contextos, (MEHRABIAN, 1971).

## 7 A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

A Comunicação Não Violenta possui fundamento filosófico na ideia de não violência originado no termo sânscrito *Ahimsa*, o qual foi proposto por Mahatma Gandhi e na própria independência da Índia, tendo como princípio a não cooperação com qualquer forma de humilhação.

Esta proposição influenciou o psicólogo estadunidense Marshall Rosenberg na elaboração da metodologia de comunicação direcionada para a assertividade na conexão entre as pessoas. A metodologia se encontra balizada nos pilares de como as pessoas se expressam e como elas escutam, busca estabelecer conexão entre os emissores e receptores por meio da observação, identificação de sentimentos, identificação de necessidades e um pedido claro (ROSENBERG, 2006).

A proposta de Comunicação Não Violenta permite a pessoa a se observar no momento em que se comunica, direciona esforços para emitir mensagens de forma honesta e autêntica, pontuando questões sentimentais que não se encontram atendidas, formula pedidos de forma a atenderem suas necessidades e padrões de satisfação. Quando em oportunidade de escuta, e fazendo uso da metodologia, busca a identificação de expressão do outro, quais sentimentos estão inseridos nesta mensagem buscando auxiliar nesta emissão de forma que atenda à necessidade de todos os envolvidos e a empatia é a principal técnica a ser ministrada neste processo (ROSENBERG, 2006).

A observação atribui condições de identificar os fatos ou atos que desencadeiam as situações que geram conflitos e busca dissociá-los da forma interpretativa que são agregadas por meio das experiências já adquiridas ou pelas expectativas de futuro. Ao interpretar as pessoas se baseiam em sua historicidade, isso atribui sentimentos desagradáveis individuais e específicos (ROSENBERG, 2006).

Outro componente basilar da Comunicação Não Violenta são os sentimentos. Quando estes identificados, cria-se a possibilidade de entendimento do porque estes são acionados na situação. Identificar estas situações são pertinentes, pois segundo Marshall (2006), ser inábil em reconhecer tais sentimentos suprime as intenções e condições de entendimento verdadeiras desta pessoa. Identificar os sentimentos nos remete ao próximo componente da Comunicação Não Violenta, a necessidade. A necessidade representa um valor importante para aquele que sente, e esse desatendimento de valores cria situações desagradáveis e conflituosas. Quando compreendida a necessidade que cria os sentimentos fica possibilitada a possibilidade de se formular pedidos claros e dirigidos para atender de forma específica o que se busca para o todo (ROSENBERG, 2006).

## CONCLUSÃO

O objetivo geral deste trabalho foi desenvolver a melhor maneira de comunicação do sistema familiar buscando entender que os membros da família se relacionam e se comunicam dentro de um sistema interconectado. Encontramos várias formas de comunicação as quais todas têm sua importância no processo familiar, a boa base de uma comunicação terá sempre um bom intelector e um bom receptor para que aconteça uma transmissão saudável e com clareza havendo conexão.

Na comunicação familiar sistêmica demonstra que possui condições de construir pontes de comunicação entre os membros da família. Isso pode incluir o desenvolvimento de habilidades de escuta ativa, empatia e a capacidade de expressar necessidades e sentimentos de forma construtiva, as famílias vem passando por longos processo de mudanças aos logos dos séculos e a terapia sistêmica familiar tem fortalecido muito a comunicação familiar para que aja um sistema com equilíbrio.

Verificou-se ao longo processo de pesquisa que foi fundamental a percepção de algumas formas de comunicação como a verbal, não verbal, o silêncio e a comunicação não violenta, em conjunto os autores trouxeram que a forma mais usada ainda é a visual na qual o tempo todo nós nos expressamos, dentro da proposta de Mehrabian (2009), fica clara que nossa forma de comunicação mais habitual é o silêncio quando comparada com a verbal, saber lidar com o silêncio do outro como uma forma de

comunicação é um exercício o qual o terapeuta sistêmico trabalha em *setting* terapêutico.

A comunicação familiar sistêmica reconhece a natureza complexa das relações familiares e busca promover uma comunicação mais eficaz e relacionamentos mais saudáveis dentro da família. Ela destaca a importância de entender como os membros da família se afetam mutuamente e como os padrões de comunicação podem influenciar essas dinâmicas. Essa abordagem é valiosa para ajudar as famílias a enfrentarem desafios, resolver conflitos e fortalecer os laços familiares.

Comunicação Familiar é um campo ao qual deveremos continuar contribuindo em pesquisas, pois hoje temos uma nova geração com uma nova linguagem a qual está trazendo grandes desafios aos terapeutas sistêmicos, como a linguagem virtual e de crianças com TDAH, o qual cresceu muito nos últimos anos em nossa cultura.

## REFERÊNCIAS

ANDOLFI, M. A **Terapia Familiar Multigeracional: instrumentos e recursos do terapeuta** / Maurizio Andolfi; tradução: Juliana Seger Sanvicente. Belo Horizonte. Ed. Artesã, 2019.

ANDRADE, A. & MARTINS, R. “**Funcionalidade familiar e qualidade de vida dos idosos**”. Millenium, 2011.

ARNOLD, L. B. **Comunicação familiar: teoria e pesquisa**. Editora : Allyn, Boston , 2007

BRONCKART, J. P. *Les Sciences du Langage: un Défi pour l'Enseignement?* Paris/Lausanne: Unesco/Delachaux & Niestlé, 1985.

CARON, J. **Pour une approche psycholinguistique de l'argumentation**, G. Piérait-Le-Bonmzc. *Connaître et le Dire*. Bruxelles: Mardaga, 1987.

DIAS, M. O. **Um olhar sobre a família na perspectiva sistêmica–o processo de comunicação no sistema familiar**. Gestão e desenvolvimento, 2011.

EKMAN, P. **Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life**. New York: Times Books, 2003.

KENDON, A. **Gesture : visible action as utterance**. Cambridge: Cambridge University Press, 2004.

MEHRABIAN, A. **Nonverbal communication**. *Nebraska Symposium on Motivation, Nebraska Symposium on Motivation*, 19, 107-161. 1971.

MINUCHIN, S **Families and Family Therapy** Harvard University Press, 1974.

MINUCHIN, S. Prefácio. Em M. P. Nichols & R. C. Schwartz, **Terapia familiar: conceitos e métodos** (7a ed.) (M. A. V. Veronese, Trad.) (pp. v-vii). Porto Alegre: Artes Médicas.

MINUCHIN, S., REITER, M. **The Craft of Family Therapy** (2nd ed.). Taylor and Francis, 2021.

MUNARI, A. Jean Piaget / Alberto **Munari; tradução e organização:** Daniele Saheb. – Recife: Fundação Joaquim Nabuco, Editora Massangana, 2010.

NICHOLS, M. P., & SCHWARTZ, R. C. **Terapia familiar-conceitos e métodos** **Porto Alegre:** Artmed, 2007.

PAULA, E.M.A.T.; WOLF, F. **Psicologia do Desenvolvimento.** 3 ed. Curitiba: IESDE Brasil S.A., 2009.

PIAGET J. PIAGET. JEAN. Alberto Munari. **Tradução e organização.** Daniele Saheb. Jean Piaget, 2010.

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais** (2ª ed., Vilella, M. Trad.). São Paulo: Ágora, 2006.

SATIR, V., BANMEN, J., GERBER, J., & GOMORI, M. "**The Satir Model: Family Therapy and,** Science and Behavior Books1991.

SKYNNER, A. C. R., CLEESE, J. **Families and how to Survive Them.** Edição ilustrada, reimpressão Editora Oxford University, Press, 1984.