



A Importância da Família na Saúde Mental

Juares Soares Costa

Vou iniciar propondo uma reflexão a respeito do título desta Mesa-Redonda. Vamos falar de Família e de Saúde Mental. O que é Família? O que é Saúde Mental? A Organização Mundial de Saúde assim define Saúde Mental: " Nas distintas culturas , os estudiosos definiram de diversas formas a Saúde Mental, conceito que abarca, entre outros aspectos, o bem estar subjetivo(grifo meu), a percepção da própria eficácia, a autonomia, a competência, a dependência intergeracional e a autorrealização das capacidades intelectuais e emocionais. À partir de uma perspectiva transcultural, é quase impossível chegar a uma definição exaustiva de Saúde Mental. Admite-se, entretanto, que o conceito de Saúde Mental é mais amplo que a ausência de transtornos mentais" (1). A definição mais ampla de Saúde, fala em bem estar bio-psico-social e também se refere a algo mais do que a ausência de doença. Quem define o que é bem-estar? Como sabemos que estamos saudáveis ou doentes? Como nos tornamos eficientes, competentes ou incompetentes?

Deixemos de lado estas questões por enquanto, e vamos refletir um pouco a respeito da 'família? o que vem a ser? Quem faz parte de minha família? Onde começa e termina a minha família? De quantas maneiras pode uma família se organizar? O que define uma família? Quando podemos dizer que uma família é eficaz? Penso que podemos tomar emprestada uma frase da definição de Saúde Mental, para falarmos sobre a família: "...À partir de uma perspectiva transcultural, é quase impossível chegar a uma definição exaustiva de família".

Afinal de contas, de onde surgiu o que chamamos de família? Vou propor uma resposta, baseado-me principalmente nas idéias do biólogo chileno, ou como às vezes é chamado, neuro-filósofo, Humberto Maturana.

O ser humano tem por característica, o fato de que o bebê humano necessita de cuidado por um período longo, se comparado com outros seres vivos. A expansão da infância implica em um cuidado corporal, emocional e relacional. Sabemos hoje, que para um desenvolvimento adequado, precisamos de uma atenção que vai além da alimentação e da proteção contra o frio e os perigos. Precisamos de atenção especial, de um cuidado, á partir do qual desenvolvemos o prazer de estar junto com o outro. " A história da expansão da infância é a história da



conservação do prazer de estar junto, do prazer amoroso.(2)

Os seres humanos são animais amorosos, embora ao longo do tempo venham desaprendendo esta característica. E amoroso aqui significa uma relação em que "o outro surge como legítimo outro na convivência". Ainda segundo Maturana, " tornamo-nos humanos quando passamos a conservar um modo de viver, em que há um prazer em estarmos juntos, cuidando dos bebês. E também quando a sexualidade passa a ser separada da reprodução, tornando-se parte do prazer da convivência. A estabilidade de um pequeno grupo de convivência depende da preservação da sexualidade do casal e do cuidado compartilhado dos bebês.... Outro aspecto importante(mas do qual não vamos nos ocupar neste trabalho) é a linguagem. Os seres humanos existem na linguagem...O humano implica no encontro de nossa corporalidade com a linguagem"(2). Os seres humanos são animais que tem necessidade de contar histórias para explicar seu mundo, sua vida, para encontrar um sentido para sua existencia. Gregory Bateson(4), o antropólogo que pode ser considerado um dos pais da terapia de família, conta uma história com tom de anedota: " Perguntaram ao computador mais potente até então construído, o que, em última instancia, diferencia o homem de outros seres vivos. Depois de processar todos os dados disponíveis, o computador imprimiu uma folha com uma única frase: " Isto me lembra uma história... " Somos seres narrativos.

O pequeno grupo de convivência , que hoje denominamos família, talvez tenha tido esta origem: a necessidade de se cuidar das crianças, o prazer da convivência e a preservação da sexualidade do casal. Este modo de viver, que ocorre dentro da linguagem, ao ser mantido através das gerações, pode ser definido como família. Ao longo da história este grupo assumiu os mais diversos formatos e recebeu diversos nomes. " A palavra família, de raiz osca, foi utilizada em sua origem para denominar exclusivamente os serviçais. Por volta do século XV, seu significado se ampliou, abarcando todos os membros da casa, tanto os servos como mulheres cativas e a descendência engendrada pelo chefe de família. O vínculo mais importante dessa família medieval era um acordo tácito de proteção e lealdade mútuas. Esse acordo recíproco tornou-se mais estável à medida que o tempo foi transcorrendo, e o uso do termo evoluiu progressivamente até o contrato familiar que hoje conhecemos. Certas características atuais têm uma origem muito recente, tal como o conceito de casamento romântico, no qual se



contraem núpcias por amor e não por conveniência, que data do século XIX. Sem dúvida, as famílias que estudamos e a que pertencemos, podem ser consideradas uma construção contemporânea em processo evolutivo..."(3). Quando falamos em família, costumamos pensar em um modelo com o qual estamos mais acostumados (familiarizados), e o tomamos como padrão de normalidade, de funcionalidade. É o que costumamos fazer, por exemplo, em relação a chamada família nuclear.. Hoje podemos afirmar, com segurança, que não há nenhuma evidência clínica, histórica ou estatística, que possa garantir que uma forma de organização familiar é, a priori, melhor que as demais. O pequeno (ou às vezes grande) grupo de convivência que chamamos de família, é um recorte, variável, arbitrário, de uma imensa rede social de que fazemos parte. Onde começa e onde termina minha família? Vivemos dentro de uma família, que faz parte de uma imensa teia de relações, incluindo pessoas, instituições, ideologias, sistemas físicos e biológicos.

.Vamos voltar ao tema desta nossa Mesa Redonda: "A importância da família na saúde mental". É ainda Maturana quem nos diz: "o conhecimento é um presente do outro". Somos quem somos por que alguém assim nos reconhece. "Com frequência falamos como se a identidade de alguém fosse uma propriedade permanente e estrutural. A identidade resulta de uma dinâmica sistêmica, (relacional). As características de um organismo qualquer resultam de uma história de interações...(1)"

Nos tornamos humanos no convívio com outros humanos. É dentro de nossa rede social significativa, da qual a família (tenha ela o formato que tiver) faz parte, que construímos a imagem que temos de nós mesmos.. O grupo de convivência é que nos fornece parâmetros para sabermos se somos ou não bem-sucedidos. Concordando ou discordando, fazendo ou igual ou buscando mudanças, não temos como fugir ao modelo que o grupo nos fornece. O ser humano não existe a não ser na relação. Consigo mesmo, com outros, com os animais, com nosso planeta, com níveis chamados de espirituais. O bem estar subjetivo nunca é completo. Nunca seremos completamente competentes, ou eficazes. seja no sentido que for. Há uma aparente contradição no fato de precisarmos ser autônomos, e ao mesmo tempo dependentes das outras gerações. Vivemos nossa vida social e familiar neste espaço, que é onde também existe a família, indispensável para a saúde mental, seja lá qual for a definição de uma e de outra.



(*) Juares Soares Costa

Médico, psiquiatra, terapeuta sistêmico, diretor do Instituto de Terapia de Família e Casal de Campinas.

Fone-fax 0xx19-32422823- E-mail: juares@scosta.med.br

Trabalho apresentado em Mesa Redonda do VI Congresso Brasileiro de Psiquiatria Clínica- Campinas, SP, em 14 de junho de 2002.

Referencias Bibliográficas:

- 1- Organização Mundial de Saúde. " Informações para a imprensa",
- 2- Maturana, Humberto. R. Registro pessoal de palestra na Brief Therapy Confeence,, São Paulo, 1996.
- 3- Maturana, R, Humberto. Emoções e Linguagem na Educação e na Política, Ed. UFMG. 1998.
- 4- Sluzki, Carlos. A Rede Social na Prática Sistêmica. Ed. Casa do Psicólogo, 1977
- 5- Wittzaele, J e Garcia, T. Ed. Terder, Barcelona, 1994.