

O preço e o pódio: saúde mental e grupos terapêuticos com universitários em Fortaleza¹

Price and the podium: mental health and therapeutic groups with university students in Fortaleza

Rafael de Mesquita Oliveira Ferreira Freitas

Programa de Pós-graduação em Antropologia Social, Universidade de Brasília, Fortaleza, Ceará, Brasil

RESUMO

O presente artigo busca apurar quais fatores contribuem para o adoecimento psíquico de estudantes universitários e de que forma a atuação dos grupos terapêuticos com os estudantes atuam sobre este sofrimento. Investigo esse sofrimento, classificado como psíquico ou mental, a partir de uma pesquisa com dois grupos terapêuticos em duas universidades na cidade de Fortaleza, Ceará. Essas duas universidades foram selecionadas por ofertarem, durante o curso desta investigação, grupos terapêuticos voltados aos alunos com objetivos de lidar com as demandas relacionadas à saúde mental dos estudantes, além de oferecerem dois contextos acadêmicos distintos, o de uma universidade pública e de uma universidade privada. A pesquisa que fundamenta este artigo foi desenvolvida a partir de uma etnografia realizada nos anos 2018 e 2019, em Fortaleza/CE. Para este texto, apresento e analiso duas entrevistas realizadas com duas participantes dos grupos terapêuticos supracitados. As entrevistas são complementadas com materiais desenvolvidos e debatidos ao longo do período pelo qual se estendeu a etnografia, em especial aqueles obtidos nos encontros dos grupos terapêuticos. Ao fim deste texto trato das diversas possibilidades de ser estudante universitário. Mobilizo o argumento de identidade enquanto metamorfose para avaliar os efeitos da vida acadêmica sobre os estudantes ingressos na faculdade e o conceito de transferência de pavor (Transpavor) para analisar algumas das medidas terapêuticas empregadas no contexto analisado. Por fim, concluo discutindo modos de reconhecimento e acolhimento das narrativas podem

¹ O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES).

Recebido em 22 de março de 2022.
Avaliador A: 08 de maio de 2022.
Avaliador B: 05 de junho de 2022.
Aceito em 26 de junho de 2022.



contribuir para a construção e reconstrução de identidades dos estudantes e do bem-estar na academia.

Palavras-Chave: Saúde Mental, Universidade, Grupos terapêuticos, Narrativas, Emoções.

ABSTRACT

This article seeks to determine which factors contribute to the psychic illness of university students and how the performance of therapeutic groups with students act on this suffering. I investigate this suffering, classified as psychic or mental, from a research with two therapeutic groups in two universities in the city of Fortaleza, Ceará. These two universities were selected for offering, during the course of this investigation, therapeutic groups aimed at students in order to deal with the demands related to students' mental health, in addition to offering two distinct academic contexts, that of a public university and that of a private university. The research that underlies this article was developed from an ethnography carried out in the years 2018 and 2019, in Fortaleza/CE. For this text, I present and analyze two interviews with two participants of the aforementioned therapeutic groups. The interviews are complemented with materials developed and discussed over the period for which the ethnography was extended, especially those obtained in the meetings of the therapeutic groups. At the end of this text I deal with the different possibilities of being a university student. I mobilize the argument of identity as a metamorphosis to assess the effects of academic life on students entering college and the concept of transference of dread (Transpavor) to analyze some of the therapeutic measures employed in the analyzed context. Finally, I conclude by discussing modes of recognition and acceptance of narratives that can contribute to the construction and reconstruction of students' identities and well-being in academia.

Keywords: Mental Health, University, Therapeutic groups, Narratives, Emotions.

INTRODUÇÃO

Já não é novidade que diversas pesquisas têm quantificado a presença do sofrimento e adoecimento psíquico entre estudantes universitários. Ainda antes do surgimento da pandemia de COVID-19, a “ideia de morte” já afetava 10,8% dos estudantes de universidades federais e pensamento suicida 8,5% destes (ANDIFES, 2018). Podemos traçar também o reconhecimento

do problema por meio de um mapeamento de atividades que visam abordar e debater a temática do sofrimento mental no ensino superior. Exemplo disso é a criação de uma comissão, na Universidade de Brasília, para propor, de forma integrada, políticas de atenção à saúde mental e ao sofrimento psicossocial de estudantes (VELOSO, 2018). Na mesma linha, o Escritório de Saúde Mental, na Universidade de São Paulo, também conta com o objetivo de unificar ações voltadas a todos os alunos da universidade e fornecer orientações para unidades e departamentos específicos dentro desta universidade (USP, 2018). De forma mais recente, lidando com os impactos da pandemia de COVID-19, foi criado um curso de extensão, intitulado Guardiões da Vida, na Universidade Federal do Ceará, voltado para diferentes medidas de prevenção do suicídio e o apoio à população com histórico de tentativa de suicídio ou de ideação suicida (UFC, 2021).

Este artigo, embora aborde a saúde e o sofrimento psíquico de universitários, pretende contribuir com outro conjunto de pesquisas acerca do mesmo fenômeno. Sigo na linha de investigações que têm buscado o significado destas experiências de adoecimento nas trajetórias dos estudantes universitários, mas também das consequências na comunidade acadêmica como um todo. Neste campo, pesquisas como a de Holanda (2021), que investigou o adoecimento de estudantes de graduação em Pernambuco ou de Silva (2017), que pesquisou como o adoecimento e o sofrimento psíquico influenciou na trajetória de docentes, se aproximam do presente artigo.

O sofrimento que analiso nesta pesquisa não foi sempre um idioma importante para entender a experiência de tantos estudantes acadêmicos, mas, há alguns, anos este se tornou tema comum em conversas nos corredores das universidades, assim como reuniões de professores e, algumas vezes, em salas de aula. O bem-estar dos estudantes, mas não apenas deles e sim de toda comunidade acadêmica, surge nestas conversas como algo debilitado e exaurido. Os problemas às vezes se materializam em diagnósticos e CID's², mas em muitos casos eles aparecem de forma muito mais difusa. Curiosamente, entretanto, a presença desse sofrimento nem sempre é compreendida enquanto um problema. A progressiva redução de horas de sono, o nervosismo antes das avaliações, o receio de não estudar ou publicar o bastante são vistos, não raramente, como parte do mérito necessário e esperado. Ainda mais do que isso, o mal-estar passa a ser desejado também, como um preço pago para conseguir ser um bom estudante.

Apresento neste artigo os dados de uma pesquisa desenvolvida nos anos de 2018 e 2019 em duas universidades da cidade de Fortaleza/Ceará, a saber, Universidade Federal do Ceará

² CID é a sigla para Código Internacional de Doenças. Assim, diagnósticos como Ansiedade Generalizada, Transtorno de Pânico e Depressão possuem seus próprios códigos e são utilizados em atestados médicos.

(UFC) e Universidade de Fortaleza (UNIFOR). Essas duas universidades foram selecionadas por ofertarem, durante o curso desta investigação, grupos terapêuticos voltados aos alunos com objetivos de lidar com as demandas relacionadas à saúde mental dos estudantes. Além disso, o desenvolvimento da pesquisa nas duas universidades abre a possibilidade de estudar as narrativas e experiências dos discentes entrevistados em dois contextos distintos, o de uma universidade pública e de uma universidade privada. Apesar de haver aspectos importantes na distinção entre o cenário e modelo das universidades, apresentarei aqui, por meios das trajetórias de duas estudantes que participaram dos grupos terapêuticos, aspectos comuns à experiência na universidade no que diz respeito ao adoecimento psíquico. O objetivo deste artigo é, ao apresentar as formas de funcionamento dos grupos terapêuticos em questão e a trajetória de duas estudantes que participaram de seus encontros, desenvolver uma análise das potencialidades e limitações destes grupos e suas abordagens no cuidado da saúde mental de universitários. Ao final do artigo, proponho aspectos que possam ser considerados no acolhimento e cuidado dos estudantes.

Nos relatos compartilhados nos grupos terapêuticos, os campos geralmente entendidos como saúde e doença mental, ou do sofrimento e adoecimento psíquico, trazem consigo uma pluralidade de temas, ou linhas (um emaranhado composto por família, trabalho, idade, mercado de trabalho, economia ou sexualidade, por exemplo), que, por questão de interesse de pesquisa, busco compreender entre queixas e suportes ao bem-estar na academia. Nas duas universidades onde desenvolvi esta pesquisa, a saber, UFC e UNIFOR, o atendimento aos estudantes na forma de grupos terapêuticos foi, dentre outros aspectos, uma forma de atender a uma demanda para além da capacidade destas universidades em termos da procura por atendimento psicológico e psiquiátrico, normalmente disponibilizado em unidades de apoio pedagógico ou clínicas escola. A dinâmica dentro de cada um dos grupos e a relação que eu mantive com cada um são bem distintas e serão apresentadas nos tópicos seguintes.

Identidade, enquanto uma ferramenta analítica, ajuda a compreender os processos de adoecimento e cuidado das estudantes. É principalmente em torno da construção e diálogo de uma identidade de aluno, em particular um aluno ideal, que as narrativas são analisadas aqui, como formas de apreender as diversas concepções de que é ser aluno universitário, dos desejos, medos, anseios, ansiedades, apostas e dificuldades que estão em jogo, para além do que já se conhece de qual seria o papel esperado a ser ocupado pelo aluno que ingressa na universidade e do que significa o processo de ensino.

Outro conceito que emprego na presente análise, em especial na análise de uma das narrativas, é o de Transpavor. Trata-se de neologismo criado por Bruno Latour (2002) a partir

do conceito de transferência de pavores formulado por Tobie Nathan. O uso que faço aqui tem aproximações, mas sem se confundir com aquele desenvolvido por Latour ou Nathan. Na corrente análise, Transpavor é utilizado para compreender o processo de mobilização de aflições em direção a uma estratégia de cuidado. O que me interessa é identificar a compreensão do que significa bom cuidado em cada grupo e as consequências das estratégias adotadas como respostas às aflições apresentadas.

Tomo a noção de “Pavor” como uma figuração possível do sofrimento vivenciado pelos universitários que participaram dos grupos nos quais esta pesquisa se desenvolveu. O conceito utilizado por Tobie Nathan tem dois sentidos: “o do encontro com um ser radicalmente diferente dos que se encontra habitualmente e o efeito desestruturante que decorre dele e determina uma diminuição da potência vital” (SIQUEIRA FILHO, 2016, p. 46). A ideia de transferência de pavores, que argumento ser o resultado de uma abordagem exclusivamente individualista destas aflições, não reconhece as redes que constituem o objeto de sofrimento que elas têm como objetivo descrever e atuar sobre (SIQUEIRA FILHO, 2016, p. 47):

“Frayeur” [Pavor], nos diz Nathan, tem a raiz em fragor, que indica a aparição de um afeto repentino e intenso. Em várias publicações de Nathan, ideias semelhantes são pinçadas nas teorias do adoecimento e da cura — i.e., da metamorfose — de vários povos. (SIQUEIRA FILHO, 2016, p. 46).

A seguir, trato da apresentação dos grupos terapêuticos e das premissas que orientam seu atendimento para, posteriormente, discutir as narrativas de alguns dos alunos que participaram destes grupos. Os grupos tiveram papel central nesta investigação, tanto de uma perspectiva metodológica quanto teórica. Eles foram os pontos nodais de encontro desses estudantes em processo de adoecimento e/ou sofrimento social. Foi por meio dos grupos que narrativas e trajetórias individualizadas assumiram um caráter mais coletivo. Argumento que o sucesso dos grupos terapêuticos ocorre ao realizar uma costura entre um contexto social acadêmico e as trajetórias individuais. O estudante, enquanto pessoa adoecida, continua sendo um ser relacional e não pode viver sua doença fora dos contextos sociais nos quais está inserido; este contexto e sua experiência de adoecimento vão atuar um sobre o outro (AURELIANO, 2012, p. 190).

A literatura antropológica sobre grupos terapêuticos mostra como tem sido ferramenta presente tanto em abordagens institucionais como informais diante de questões de saúde. Não raramente, a proposta dos grupos surge diante da incapacidade de outros meios mais consolidados de lidarem com os problemas sanitários e sociais presentes em dado contexto e/ou para lidar com limitações de tratamentos individuais ou medicamentosos. Um fator comum entre as diversas abordagens é que os grupos surgem como um modo coletivo de cuidado,

seja para “doenças compridas” (FLEISHCER; FRANCH, 2015), seja para doenças crônicas (AURELIANO, 2006). Não necessariamente o cuidado como forma recíproca aparece como fundamento dos grupos, como o caso do Grupo de Mindfulness que apresento a seguir, mas essa é a alternativa mais comum.

A etnografia de Fleischer com pessoas, especialmente mulheres, que convivem com “problemas de pressão” em uma região do Distrito Federal é particularmente interessante por mostrar a existência de grupos institucionalizados dentro dos serviços de saúde, o “Hiperdia” (FLEISHCER; FRANCH, 2015, p. 117), como também grupos mais informais criados principalmente a partir das formas de socialização e lazer das mulheres, tanto adoecidas quanto as cuidadoras (FLEISHCER; FRANCH, 2015, p. 223). No grupo institucional analisado nesse contexto, o objetivo maior é o de divulgar informações profissionais acerca da hipertensão com a intenção de auxiliar na adesão aos tratamentos. Porém, em ambos os grupos, as participantes também trocam informações sobre remédios, profissionais, instituições de forma a ajudar nos itinerários por hospitais, farmácias e postos de saúde.

O caso analisado por Aureliano (2006) se aproxima mais do apresentado nesta pesquisa por se tratar de grupos mediados por profissionais de saúde, mas criados com intuito explícito de ajuda mútua entre os pacientes. Aureliano pesquisou junto a dois grupos de ajuda mútua para mulheres acometidas pelo câncer de mama, em especial para mulheres mastectomizadas, em Campina Grande. Nos espaços estudados por Aureliano são “discutidos e negociados os (novos) significados sobre o corpo e a saúde da mulher a partir da experiência com o câncer de mama” (2006, p. 21). É essa possibilidade de debater os novos significados do adoecimento que me interessa na análise que apresento a seguir.

Por fim, ressalto ainda um caso de estudo recente, mas que apresenta enorme proximidade com a presente investigação. Castanho *et al* (2020) apresentam a experiência com grupos de apoio a permanência de estudantes na Universidade de São Paulo (USP), o Grupo Reflexivo de Apoio à Permanência da Universidade de São Paulo (GRAPUSP). As atividades do grupo partem de uma hipótese norteadora onde o sofrimento dos estudantes está conectado a uma desarticulação do viver junto no universo acadêmico (*Ibidem*, p.117). Assim, os grupos terapêuticos são elaborados como forma de atuar contra a ideologia individualizante que escorre para dentro da universidade e é reproduzida nela.

[O] espaço de um pequeno grupo protegido, como os grupos do GRAPUSP, pode ser fundamental para que se crie um ambiente de confiança que conjugue segurança e liberdade, visando o reestabelecimento de vínculos de cooperação capazes de sustentar em sentido amplo os sujeitos em suas atividades de estudo, promovendo saúde ao invés de adoecimento (CASTANHO *et al*, 2020, p.121).

A seguir, apresento os dois grupos terapêuticos a partir do qual esta investigação de desenvolveu. Cada um dos grupos possui uma premissa terapêutica distinta, e que serão apresentadas em seus tópicos. Evidencio como, a partir de determinadas premissas, cada grupo estabelece quais serão seus objetivos, o que será e o que não será acolhido em seus encontros.

Também cabe descrever a minha participação em cada um dos grupos e a forma como os relatos apresentados foram construídos. Em ambos os casos, os relatos apresentados são uma mescla de entrevistas feitas com ou sem auxílio de gravador e de forma pouca estruturada. As perguntas que guiavam as entrevistas eram bastante amplas. Em meus questionamentos, busquei saber como as estudantes se relacionaram com as dinâmicas dos grupos e como se deram suas trajetórias enquanto universitárias. Tais conversas podiam ser motivadas por um episódio ou atividade específica ocorrida nas sessões dos grupos terapêuticos ou por elementos narrados em suas próprias trajetórias. Com as participantes do Grupo de Mindfulness, todas as narrativas que apresento foram elaboradas em conversas fora das reuniões, visto que estas não possuíam momentos de diálogos com tema livre, como explico na seção seguinte. Já no Grupo de Autocuidado, tive uma atuação mais longa e ativa, atuando enquanto estudante, pesquisador e como assistente na coordenação das atividades. As informações que apresento ao longo deste artigo, no que se refere a este grupo, são a uma das atividades propostas e entrevistas posteriores feitas que tomaram os produtos do exercício feito em grupo como mote para a construção de trajetórias.

MINDFULNESS

O Grupo de Mindfulness, na UNIFOR, esteve centrado no tema “Bem-estar e controle da ansiedade no ambiente acadêmico”. A intervenção do grupo fez parte de uma pesquisa feita por um professor do curso de psicologia e um doutorando em saúde coletiva. A proposta de intervenção durou por um mês, com reuniões semanais. Por meio da participação nas reuniões, pude manter contato com algumas estudantes que aceitaram envolver-se nesta pesquisa ao longo dos meses seguintes.

A proposta terapêutica do grupo, fundamentada no Mindfulness, foi apresentada como uma técnica que deveria se somar ao leque terapêutico voltado a atender às demandas por redução de ansiedade e estresse. O grupo mirava desenvolver e treinar habilidades de controle da atenção, autoconsciência corporal, regulação emocional e de pensamentos, empatia e

compaixão.

O Mindfulness, como prática terapêutica, possui um vasto campo de pesquisas e publicações que delinea seus princípios, técnicas e aplicações. Enquanto algumas abordagens têm focado na transformação de experiências de sofrimento (TEASDALE; CHASKALSON, 2011; FELDMAN; KUYKEN, 2011) ou nas suas relações com a meditação budista (BATCHELOR, 2011; MAEX, 2011), a pesquisa que dá origem ao grupo terapêutico criado na Universidade de Fortaleza tem como objetivo criar ferramentas para manejar o estresse e potencializar a atenção. Esta opção metodológica acarreta uma seleção das demandas dos alunos para temas em torno de um melhor aproveitamento no uso do tempo e atenção para obter melhores aplicações nos estudos. A prática terapêutica foi introduzida nos encontros como algo apartado de suas origens budistas³.

O aspecto da tradição cultural e religiosa é, em algumas vertentes do Mindfulness, uma ponte para o desenvolvimento científico da “Atenção Plena”, uma das formas como Mindfulness é traduzido para o português. Sob o rótulo de científico estão referências às ciências da saúde, especialmente em traduções da tradição religiosa em termos aplicáveis às neurociências, medicina e psicologia. A desvinculação das práticas religiosas é feita por meio da junção de técnicas oriundas do budismo com estudos e termos das ciências citadas, transformando o Programa de Mindfulness em pacotes estruturados que podem ser reproduzidos em outros contextos, como empresas e universidades. Um dos nomes de destaque na criação do Mindfulness enquanto técnica terapêutica é o de Jon Kabat-Zinn. Este professor estadunidense é fundador do “Mindfulness-Based Stress Reduction” (MBSR), um programa de redução de estresse com duração de oito semanas. Durante as quatro semanas, com os estudantes da UNIFOR, foi aplicado uma versão reduzida deste programa.

A atuação do Grupo de Mindfulness aponta para a insulação de campos da vida social, algo que está presente em diversas pesquisas sociológicas. A prática de separar religião, ciência, economia e política é, há algum tempo, questionada enquanto um fundamento da modernidade. Latour, por exemplo, propõe que o mundo dito moderno é muito mais habitado por híbridos que atravessam essas fronteiras, do que por atividades purificadas (LATOUR, 1994, p. 16) ou por insulações de esferas da vida, sem intermediários.

No campus da UNIFOR, os encontros do Grupo de Mindfulness ocorreram durante os meses de abril e maio. As comunicações entre os participantes do grupo também se davam

³ A separação entre aspectos apresentados como científicos de outros entendidos como pertencentes a alguma religião ou prática mística são comuns também em alguns centros espíritas, como, por exemplo, o que foi debatido e discutido por Waleska Aureliano (2011).

por meio de um aplicativo de mensagens instantâneas, o WhatsApp, no qual o diretor do grupo passava áudios e livros explicando as atividades propostas. Neste grupo não aconteciam conversas ou debates, mas sim a comunicação, por parte do organizador da intervenção, dos materiais mencionados. Este ponto apresenta uma inflexão importante aos casos discutidos no início deste artigo, ao quebrar o padrão dos grupos terapêuticos como grupos de ajuda mútua. O funcionamento deste grupo é voltado para a transmissão de um grupo de técnicas e habilidades a serem desenvolvidas pelos estudantes a partir da orientação do coordenador.

Os encontros contaram com quinze participantes no início, dos quais treze permaneceram até o final. Destes participantes, eram onze mulheres e dois homens, contando comigo. No primeiro encontro deste grupo, os estudantes se apresentaram e falaram de suas razões para terem se inscrito no grupo de Mindfulness. A queixa que perpassou quase todos os presentes foi a busca por maior concentração, seja para trabalhar, seja para se dedicar à faculdade. Durante os encontros alguns temas foram colocados pelos alunos como foco de necessidade de cuidado. Entre essas temáticas estavam a sobrecarga, a exaustão no ambiente acadêmico e no trabalho. Houve três alunos que relataram, ainda, sintomas de ansiedade como o motivo para buscar o grupo.

Durante o curso, foi apresentada a ideia de “reprogramar o cérebro” para usar uma potencialidade que não está sendo utilizada. O adoecimento, nessa perspectiva, seria proveniente do excesso de estímulos que temos e o objetivo das técnicas é chegar ao estado de Mindfulness de forma “natural”. Para isso, eram utilizadas práticas de meditação, de consciência corporal, de alimentação consciente ou de caminhada pelo campus da universidade. O objetivo das técnicas é a melhoria da qualidade de vida por meio da redução de estímulos que não fazem parte dos fins que se busca em cada ação, para, assim, tornar-se mais eficiente, produtivo e menos afetado pelo excesso de tarefas.

Em todos os encontros fizemos alguma atividade de meditação, a qual, em algumas vezes, era chamada de consciência corporal. Essas técnicas eram praticadas de forma individual ou em duplas. Entretanto, a parte mais significativa da presente pesquisa ocorreu fora desses encontros, nas conversas individuais com algumas das alunas participantes. Apresento a seguir a trajetória de uma destas estudantes.

A HISTÓRIA DE CASSANDRA⁴ – O PREÇO QUE SE PAGA PARA ESTAR NA UNIVERSIDADE

Cassandra era aluna do curso de psicologia, na UNIFOR e que participou do grupo de Mindfulness. Ela possuía uma graduação completa anteriormente, estava entre 30 e 35 anos de idade e era funcionária pública, e no momento da pesquisa ocupava um cargo de grande responsabilidade em uma instituição da capital do Estado. De acordo com sua apresentação no primeiro encontro do grupo, Cassandra falava da necessidade de conseguir se concentrar mais, de ser mais focada, ou de lidar melhor com ansiedade. Entretanto, havia algo que aparecia de forma mais intensa em sua fala em relação as demais participantes: da necessidade de conciliar uma pluralidade de atividades relacionadas ao trabalho ou à família, com a faculdade, todas exigindo uma dedicação quase que exclusiva. O período desta pesquisa correspondeu aos seus dois primeiros semestres na graduação em psicologia e um importante tema de sua trajetória foi o de conciliar o inconciliável.

Cursar psicologia era falado por ela como a realização de um sonho já nutrido há muito tempo. Isso fazia com que sua formação acadêmica se tornasse o eixo central de seus planos e organização pessoal. Esse “investimento” que ela efetuava resulta em uma dedicação ímpar ao curso, “é meu sonho, sempre sonhei com isso e só agora tenho condições de realizar, então vou com os dois pés”. Entretanto, realizar este sonho implica também ser capaz de manter seu sustento através de um equilíbrio com as demais atividades que garantem seus recursos financeiros.

Para Cassandra, é o tempo que passa a ser um fator limitador de suas possibilidades. As técnicas de atenção plena ou de foco do grupo eram mobilizadas para aumentar sua capacidade de realizar múltiplas tarefas, seja na forma de ler mais textos ou na forma de isolar preocupações e afastar um mal-estar e um cansaço. Contudo, por mais que as diversas técnicas adotadas para aumentar eficácia levem sua atenção e seu corpo além de determinados limites, o tempo disponível continua o mesmo.

O Mindfulness e mesmo o uso de medicações psiquiátricas entram em sua trajetória como formas de aprimorar sua performance. Desta forma, afirma Cassandra, “método de organização é questão de sobrevivência”. Estes métodos são utilizados para os trabalhos, mas também migram para a vida acadêmica. O Grupo de Mindfulness entra na trajetória acadêmica

4 Os nomes apresentados neste artigo para as interlocutoras são pseudônimos.

de Cassandra enquanto um destes métodos de aprimoramento do papel de estudante e, ainda, como modo de obter eficácia máxima no uso do tempo. Mas além da busca por eficácia, Cassandra também buscou no grupo algo saudável para sua saúde mental, uma ferramenta para lhe ajuda a lidar com a “incapacidade de parar”.

Cassandra impunha a si mesma altos padrões do que era classificado por ela como sucesso acadêmico. Isso inclui que ela precisasse produzir artigos, participar de laboratórios e monitoria, ter notas altas, bons relacionamentos, um “*lattes* do caralho”. Todos estes aspectos eram mobilizados em prol de uma visão de carreira planejada em médio e longo prazo. Mas, segundo a própria Cassandra, havia um “preço a ser pago” por tudo isso:

Literalmente tempo. Tempo para fazer outras coisas, tempo para passar com as pessoas. Por exemplo, eu estou aqui, eu abro mão de estar com meu companheiro, eu abro mão de estar com meus amigos, desde que eu comecei a faculdade, tenho um grupo de amigos que eu não os vi, não os vi. ‘Ah, Cassandra, mas você não tem o final de semana?’ O final de semana eu trabalho. Quando eu não trabalho eu tenho uma pilha de coisas para fazer. [...] Então eu tenho conscientemente aberto mão de muita coisa. [...] Então eu tenho um círculo de estruturas que dependem de mim que eu estou segurando do jeito que eu posso, mas isso tem me custado. Eu não consigo mais fazer exercício, aumentei peso, entendeu, várias coisas. Minha casa eu não consigo mais dar conta, eu não consigo mais cozinhar, não consigo mais fazer supermercado. E eu faço isso conscientemente, eu olho e digo, ‘Ok, minha casa está um caos, eu tenho condições de organizar? Não, então eu vou ter que deixar assim’. [...] Enfim, eu queria cozinhar, adoro cozinhar, não tem como. Ou eu cozinho, ou produzo o artigo, ou eu cozinho ou estudo para a prova, ou eu cozinho ou eu descanso nesse mínimo tempo. Eu tenho que fazer escolhas como essa o tempo inteiro. Então esse é o preço, entende eu abri mão de tudo isso. Para mim isso é muito caro. Estar com as pessoas é caro. Cuidar das pessoas é caro. Abrir mão dos meus amigos é caro. Sei que não é em definitivo, mas esse período desde que eu entrei na faculdade para cá, saída zero praticamente. Entendeu? É isso.

Cassandra continua tentando conciliar o inconciliável. Seguindo com um esforço, que mina seus cuidados, para ser capaz de dar conta daquilo que é impossível. Aqui está dito da cobrança que vem da faculdade, mas principalmente da cobrança que vem de si, fazendo dela seu “principal vilão”. Entretanto, no caso de Cassandra, a cobrança vem do motivo de ela fazer o que chama de um investimento muito alto para estar na universidade. O investimento é bem maior do que monetário, ele é um investimento de tempo. Estar na universidade, para ela, significa arriscar tudo em oportunidade que não pode ser perdida, e significa renunciar à vida social. É preciso se cobrar muito, para fazer valer todo o sacrifício que significa estar dentro deste espaço.

Cassandra reconhece os efeitos adoecedores do contexto no qual vive, entretanto investe na possibilidade de adiar esse sofrimento. O cuidado que Cassandra encontra no Mindfulness,

nos medicamentos ou seus momentos de descanso, de acordo com a narrativa tecida por ela, não gera um cuidado de bem-estar, mas algo mais próximo a um Transpavor, um tipo de agência sobre os objetos de sofrimento tem o objetivo de fazer o sujeito passar por determinada situação, invertendo o sentido maléfico em algo benéfico. Uma particularidade desta forma de ação é que não se pode se deter demasiado no objeto de pavor, ou objeto de sofrimento, como forma de mantê-lo a salvo e adiar as consequências do pavor sobre si⁵: o *modus operandi* é a transferência, o deslocamento. Tal mobilização permite a manutenção, por algum tempo, de padrões de produtividade que vão ao encontro da noção de sucesso acadêmico. Porém, como a trajetória de Cassandra mostra, a transferência dos pavores não elimina os desgastes na saúde e na trajetória de acadêmica e social.

Ainda em nossas primeiras conversas, ela afirmou que “quando entrei na universidade tudo que já era grave, se agravou”. O que Cassandra salienta nesta fala é o fato de não ser a universidade a origem do sofrimento, o que, porém, não a exclui do seu papel como catalisadora e potencializadora destes processos de sofrimento. A universidade, neste caso, funciona como um espaço competitivo por excelência. É preciso se destacar perante colegas para obter melhores colocações visando um projeto de futuro.

Da perspectiva de Cassandra, ela não segue um perfil ideal de estudante. Isso justamente porque para ela, diferentemente das colegas de curso, “não tenho outra chance. Não pode dar errado”. Isso se daria pela idade, por já ter uma primeira graduação, por investir tanto de si nisso, e, talvez, por saber exatamente o que quer. Cassandra está no primeiro ano do curso de psicologia. Quanto tempo alguém é capaz de suportar sobre tanta exclusão de papéis? E quanto mais essas outras relações se mantêm, apesar da faculdade?

GRUPO DE AUTOCUIDADO

O Grupo de Autocuidado existia desde 2015, como um projeto do Laboratório de Relações Interpessoais (L'ABRI), vinculado ao curso de psicologia da UFC. A criação do Projeto Autocuidado, de acordo com divulgação do próprio laboratório, foi “motivada pela alta taxa de evasão dos cursos da UFC, pela intensa demanda de cuidado em saúde mental por parte dos estudantes e pelo aumento nos casos de tentativa de suicídio no ambiente

⁵ Ibidem.

acadêmico”. As atividades deste grupo foram, inicialmente, voltadas para membros do próprio laboratório e apenas posteriormente, nos anos de 2016 e 2017, abertas para alunos do curso de psicologia, com o tema dos encontros sendo “sobrevivência e suporte emocional na formação dos profissionais de saúde mental”. Devido aos pedidos de outros centros acadêmicos da UFC, foram abertos grupos no Centro de Tecnologia e no Centro de Humanidades. No ano de 2018, quando comecei a participar das atividades, o Grupo de Autocuidado passou a ser aberto para alunos de quaisquer universidades, graduação ou pós-graduação, porém apenas duas alunas que participaram não estavam regularmente matriculadas na UFC. No ano de 2018, as atividades do grupo começaram em abril e seguiram de forma ininterrupta até novembro, com encontros semanais. Neste período, participei de 29 encontros com os estudantes do grupo, ao longo de sete meses. Grande parte dos participantes deste grupo eram mulheres, com idade entre 17 e 30 anos e estudantes de cursos de graduação. Muitas vinham de cursos dos centros de humanidades ou de saúde da universidade, mas poucas dos centros de ciências exatas.

Em termos mais gerais, o psicodrama, abordagem deste grupo, é utilizado como um método de pesquisa e ação terapêutica que atua sobre as relações interpessoais, com o objetivo de mobilizar recursos para vivenciar a experiência de vida a partir de alternativas para resoluções dos conflitos apresentados na terapia. A prática psicodramática toma como ponto de partida para o uso de suas ferramentas as narrativas e memórias dos participantes. O diretor do grupo⁶ se utiliza das narrativas individuais para construir uma realidade grupal, “neste sentido, o Psicodrama é facilitador da manifestação das ideias, dos conflitos sobre um tema, dos dilemas morais, impedimentos e possibilidades de expressão em determinada situação”.

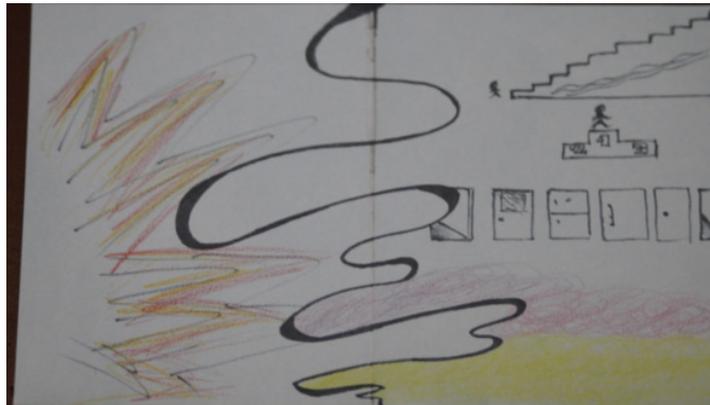
⁶ No Grupo de Autocuidado, na UFC, são identificadas cinco categorias que compreendem as atividades exercidas ao longo dos encontros. São elas: Diretor, Protagonista, Ego-Auxiliar, Plateia e Palco. As referências de todas estas categorias são encontradas no teatro. O Diretor é o responsável por selecionar e dirigir as atividades que serão desenvolvidas durante o encontro. Dentre suas tarefas estão a de guiar as conexões entre as narrativas de forma a transformar a narrativa individual de cada estudante em uma narrativa grupal. O Ego-auxiliar se assemelha ao contrarregra do teatro, ele é um complementar do Diretor e tem a função de atuar como mediador entre os protagonistas e o diretor. Ele pode tanto participar das atividades propostas, compartilhando seus sentimentos e conflitos, como pode cooperar com o diretor para coordenar as atividades propostas. Protagonista e Plateia, por sua vez, se aplicam principalmente aos alunos participantes. O primeiro é o estudante enquanto narrador, seja a narrativa verbal ou não. O protagonista “expõe seus sentimentos e expressa seus conflitos” (YOZO, 1996, p. 20). O segundo, a plateia, consiste em todos aqueles que escutam a narrativa e que serão convidados pelo Diretor a também se relacionarem com a narrativa apresentada. Por fim, palco se refere aos próprios ambientes físico e imaginado construídos por meio da orientação do diretor e das intervenções dos protagonistas.

A HISTÓRIA DE LÚCIA – PORTAS E PÓDIOS

Lúcia, participante do grupo de autocuidado, era aluna do curso de Farmácia, na UFC, desde 2011, quando se mudou de São Paulo, onde a família morava, para Fortaleza, aos 19 anos de idade. Durante o curso desta pesquisa, Lúcia estava cursando os últimos semestres de sua graduação. Antes de ingressar em Farmácia, havia tentado ingressar em arquitetura, porém não foi aprovada. No ano seguinte, ingressou em Farmácia (curso que escolheu por influência da irmã) e veio morar em Fortaleza. Morar nesta cidade foi uma possibilidade pois os pais possuíam um imóvel na capital, onde ela mora junto à Cecília, sua namorada.

Ao longo desta seção trago alguns desenhos que foram feitos por Lúcia durante uma sessão de grupo de autocuidado. Para ser mais exato, este foi o oitavo encontro de um dos Grupos de Autocuidado. Nesta sessão, as estudantes presentes já vinham construindo uma relação mais estreita de forma que ao longo dos encontros, as participantes do grupo vinham criando laços entre si e fazendo cada vez mais intervenções, tomando cada vez mais para si as atividades geridas durante o encontro. Nesta sessão foi proposta as estudantes presentes que fizessem dois desenhos. Um para representar sua relação com a universidade e na segunda sua relação com algo/alguém/algum local que lhes trouxesse uma sensação de acolhimento. Essas representações poderiam ser feitas de qualquer forma (desenho, escrita, dobras etc.) e posteriormente foram apresentadas ao grupo, postas para serem compartilhadas e comentadas com as demais participantes presente neste dia.

O ingresso em uma universidade e em outro estado trouxe para Lúcia um sentimento de liberdade e autonomia que não experimentava antes. Na figura 1, Lúcia descreve como sua relação com a faculdade é marcada por sentimentos conflitantes. A faculdade é um local que abre portas para ela, ou seja, que representa um caminho para ela alcançar sonhos. A forma mais concreta de manifestação dessas portas abertas é a possibilidade de empregabilidade e o cumprimento de uma fase da vida, uma prestação de contas, para si e para a família. A presença de cores na imagem foi utilizada para mostrar como esse futuro pode ser colorido e feliz. Entretanto, o pódio tem uma presença forte na imagem. Ele aponta para o caráter competitivo da academia, para a necessidade de estar em primeiro. O outro lado da linha é um local de confusão e conflito, representado por uma explosão violenta de cores.

Figura 1. Relação com a faculdade

Fonte: Rafael Freitas (2018).

A universidade para Lúcia é ambiente de sentimentos conflituosos, como para tantos outros interlocutores desta pesquisa. Para Cassandra, é um local de sonhos, mas também de esgotamento. Para Lúcia, a universidade é liberdade, oportunidade e segurança, mas é também medo, solidão e competição.

Eu tava pensando esses dias. O normal seria você sair da faculdade, você se formar, conseguir emprego e ir trabalhar. Mas eu fiquei pensando assim, qual que é o meu sentimento em relação a isso, de sair da faculdade. E eu tenho um certo medo, porque... talvez porque seja uma coisa nova, a partir desse momento eu vou ter que assumir uma responsabilidade muito maior, talvez eu tenha medo em relação a isso. Me dá um medo legal, talvez isso me influencie no fato de eu ter atrasado tanto a faculdade. Porque na faculdade você tá ali fazendo as cadeiras, estuda, vai pra aula. Você tem uma certa rotina, de uma certa forma não depende só de você. Agora depois da faculdade não, depende só de ti.

Lúcia ingressou no grupo de Autocuidado também em busca de atendimento psicoterapêutico que não encontrava em outros locais. Ela contou que sabia que precisava de ajuda. Já chegara a obter uma autorização do plano de saúde para se consultar com uma psicóloga, mas nunca iniciou as consultas, “talvez pelo medo de falar sobre o que sinto”.

Ela contou que a faculdade para ela é algo complicado e a experiência no grupo a ajuda a lidar com isso. “Uma coisa massa que vi ali no grupo, você... não é só você que está passando por isso. Tem outras pessoas e é supernormal. Não tem que sofrer demais”. Essa fala recorrente mostra como o grupo atua ao colocar os alunos dentro de um campo da normalidade aceita. Meu argumento é que não se trata de normalizar o sofrimento, mas sim reconhecer o sofrimento como algo que está presente e que não pode ser ignorado, o que ficará mais evidente na conclusão. O sofrimento passar a ser reconhecido e se tornar parte de uma trajetória acadêmica possível

de ser acolhida. Tal proposta é bem distinta dos apelos modernos de valorização do sofrimento como parte constituinte de um mérito necessário. Não se trata do sofrimento como requisito para o sucesso, mas sim o reconhecimento que o sofrimento é da ordem do comum. Comum aqui no sentido de algo que está largamente presente, mas que nem por isso deixa de necessitar de atenção e acolhimento. O que a fala de Lúcia denota é a transformação da expressão usada por outro interlocutor, “multidão de pessoas sós”, em uma comunidade acadêmica na qual estes alunos podem se reconhecer. Para Lúcia, o que a surpreendeu no grupo foi a sensação de liberdade e conforto em dizer eventos de sua trajetória que a machucam, para outras pessoas que ela não conhece e que não a conhecem. Novamente, a surpresa é, dentro da universidade, achar um local onde “ser frágil” é não só permitido como acolhido.

A participação dela no grupo ocorreu devido ao convite de Cecília, que a incentivou a buscar um cuidado para si. Ao recuperar os significados da complicação do que é essa experiência na faculdade, são rememoradas questões acadêmicas, familiares e profissionais.

Cara, para mim é muita pressão. Você já sai do ensino médio tendo que decidir tua vida. Eu nunca tinha pensado em fazer Farmácia, era minha irmã que queria. [...] Eu queria fazer design de interiores, meu pai insistiu que eu fizesse arquitetura. Fiz um curso de linguagem arquitetônica, porque tinha a segunda fase de desenho, e não curti. Aí não passei da primeira fase, quando terminei a escola, depois de cursinho. Aí eu mudei, fui tentar psicologia. Minha mãe é psicóloga, mas nunca trabalhou na área. Acho interessante. Mas na segunda fase eu não passei. Depois fiz de novo cursinho e aí abriu o ENEM, nacional, aí eu coloquei farmácia ... porque minha irmã queria fazer farmácia. Mesmo não sendo uma coisa que eu pensava em fazer, mas eu me encontrei.

Seus primeiros anos no curso de Farmácia foram descritos por ela como uma experiência bem positiva, devido às possibilidades profissionais e as amizades feitas. O ingresso no Programa de Educação Tutorial (PET) a levou a formar um grupo de amizade mais próximo, o que fortalecia sua permanência na universidade. Porém, em determinado momento de sua graduação, Lúcia rompeu relações com sua amiga mais próxima no curso e isso a afastou do grupo de amigos e conseqüentemente também do próprio curso. Sem os amigos e o apoio que antes encontrava, não era mais possível “fazer oito cadeiras, estar sem bolsa e dar conta de professores rigorosos”.

Nos semestres seguintes ao rompimento Lúcia reprovou em algumas matérias, sendo uma delas devido ao número de faltas. De acordo com ela, estava se sentindo mal, e como tinha se afastado dos colegas, não se sentia bem em falar sobre suas relações sociais. Por isso quando sabia que os antigos colegas estavam na sala, evitava ir às aulas. A questioneei, durante uma entrevista, se enxergava a possibilidade de falar com algum professor sobre o que estava passando, mas ela respondeu que não. A única professora que poderia ter abertura para

conversar era a coordenadora do PET, mas também não buscou essa ajuda. Cecília tornou-se a única pessoa com quem ela conseguia falar do que estava sentindo.

Seus suportes para permanência na faculdade são o exercício de sua espiritualidade, conversando com Deus ou em vídeos da Monja Coen⁷, a inserção em grupos de pesquisa da faculdade, como o Programa de Educação Tutorial (PET) e a partilha de momentos com sua companheira. Atualmente ela diz que se sente melhor, pois está aprendendo a conhecer seus limites, o que pode se manifestar na redução da quantidade de cadeiras cursadas por semestre, ou adiar a defesa da monografia para se preservar.

Outro fator importante em sua vida que reflete em sua trajetória acadêmica é a relação com irmã, que mora em São Paulo. A irmã passou por uma depressão e ela diz que, por isso, precisa ser forte por ela, para “servir de exemplo”. Mas também surgem as dificuldades em se reconhecer como fraca ou frágil (em oposição à noção de forte ou resistente). Lúcia afirma que precisa

Tentar ser forte. Minha mãe não conseguia lidar bem com isso, as coisas da minha irmã, nem meu pai. E aí, eu estava aqui em Fortaleza, conversando com eles, para tentar organizar um pouco a vida lá. Porque minha irmã também tentou suicídio... acabou também trancando a faculdade.

A tentativa de suicídio da irmã a levou a ter uma proximidade maior com ela, como forma de estar disponível para conversar. Mas também é algo que a deixa com medo de perder a irmã.

O aspecto competitivo da faculdade está presente em diversas facetas: na concorrência por bolsas, na necessidade de manter um Índice de Rendimento Acadêmico (IRA) alto, na publicação de artigos e trabalhos, no tempo de conclusão do curso, na quantidade de cadeiras cursadas no semestre etc. A faculdade é o ambiente sonhado por tantos destes estudantes com quem trabalho. Muitos sonharam com ela e têm buscado se adaptar para se manter nela. É, entretanto, naquilo que é externo à faculdade, que Lúcia encontra o suporte que a mantém no curso. São os aspectos externos ao papel de estudante que fornecem suporte durante as crises e que a permitem se aproximar do fim de sua graduação. Esta relação de cuidado com o que é externo à universidade surge no seu desenho seguinte (Figura 2).

⁷ Monja Coen Roshi é uma monja zen budista brasileira que possui materiais de divulgação tanto na literatura como por meio de plataformas de vídeos, como Youtube.

Figura 2. Relação de cuidado

Fonte: Rafael Freitas (2018).

A folha que ela usou para representar o cuidado foi dobrada em duas. Na frente, há a porta de um cofre. Ao desdobrar o papel encontra-se o desenho de um coração, que é habitado pela família que mora em São Paulo. A distância física da família fornece a ela uma liberdade almejada, mas mantém o contato e a sensação de cuidado por meio de ligações e mensagens que continuam trocando, além das visitas dos pais. Também habita esse ambiente a namorada, Cecília, que tem sido um suporte para a manutenção de Lúcia na faculdade. No último semestre de 2018, Lúcia estava escrevendo sua monografia e contava apenas com Cecília para ajudá-la a terminar. Isso significa um cuidado que vai desde a divisão de tarefas básicas em casa como apoio emocional e companhia. No desenho, a casa onde as duas moram, é indicado como um ambiente de segurança. A universidade e a casa aparecem em seus desenhos com emoções radicalmente diferentes. A primeira é marcada por uma explosão de sentimentos e por uma racionalidade de meios e objetivos a serem alcançados. A segunda é marcada por acolhimento e suporte, que por sua vez devem ser protegidos, com um cofre, das explosões da universidade.

IDENTIDADES E GRUPOS

Os dois grupos, de Mindfulness e de Autocuidado, possuem dinâmicas e premissas bem distintas. O primeiro busca ensinar uma técnica para ajudar pessoas a reduzir estresse e ansiedade, de forma que os encontros se voltam à transmissão de técnicas. O segundo grupo, por sua vez, apresenta um formato de reuniões fixo, mas com resultados e temas de debate em aberto, com espaço para demandas não previstas. No caso deste grupo de Mindfulness, se reconhece que o mundo acadêmico é abarrotado de obrigações e que é preciso encontrar uma forma de lidar com o número crescente de estímulos e obrigações. No Autocuidado, se reconhece que a

universidade é tal qual uma selva, e assim ela permanecerá sendo. O objetivo do grupo é criar espaços propícios para a formação de estratégias de cuidado. Aos alunos, em ambos os grupos, são fornecidas estratégias de cuidado, mas não uma reflexão sobre as estruturas de produção de conhecimento.

Os grupos terapêuticos são espaços nos quais as identidades são negociadas, tanto individual como coletivamente (AURELIANO, 2006, p. 105). Essa operação é alcançada por meio da troca de experiências ou, para ser mais específico, da de narrativas. Ao intercambiar narrativas, os estudantes constroem uma saída do reconhecimento como uma “multidão de pessoas sós” e sentem-se representados nas trajetórias de outros estudantes. Nesta troca de narrativas, os participantes dos grupos analisados passam a reconhecer os diversos papéis que exercem e que se relacionam de forma direta com o papel de estudante. No Grupo de Autocuidado, os alunos estão constantemente trazendo para dentro do debate de suas questões relativas à vida acadêmica as suas relações familiares e afetivas, fazendo com que os diversos papéis entrem em diálogo.

Vários autores (GOFFMAN, 2007; CIAMPA, 1987; MORENO, 1983), apesar de usarem o conceito de papéis sociais de forma distinta, concordam no caráter relacional deste conceito. Todos estes papéis são interpessoais, ou seja, não resultam apenas de trajetórias individuais, e sim são continuamente transpassados por outros, por relações diversas. Para Moreno, fundador do psicodrama, os papéis sociais são uma experiência sintética em que se fundem elementos privados, sociais e culturais (MORENO, 1983, p.238). Goffman, no estudo acerca do campo das relações sociais em torno da saúde mental, afirma que os papéis formam uma sequência de relações usadas para julgar a si mesmo, mas também aos outros (GOFFMAN, 2007, p. 112). Goffman ainda aborda o congelamento de papéis quando fala de Estigma, que é o que ocorre quando o sujeito não é capaz de regular as representações de si e, desta forma, manter um controle sobre a forma como o tratam (GOFFMAN, 2007, p.13).

Porém, eu faço uso e me inspiro no modo como Souza Filho *et al* (2019) se apropriam do conceito de Identidade, afim ao horizonte traçado por Ciampa. Segundo tais autores, Ciampa, em uma proposta de psicologia crítica, elabora o conceito de identidade como metamorfose. Mais especificamente, identidade é parte de um sintagma: Identidade-Metamorfose-Emancipação. Os três fundamentos são inseparáveis na operacionalização que ele faz deste conceito. A manifestação da identidade é expressa por meio de personagens que são “momentos da identidade, degraus que se sucedem, círculos que se voltam sobre si em um movimento, ao mesmo tempo, de progressão e de regressão ” (CIAMPA *apud* SOUZA FILHO *et al.*, 2019, p. 35). Todo personagem apresentado é apenas um componente de sua identidade, de forma que

nenhuma representação a apresenta como um todo. Todo este que não é nunca estático, é sempre um movimento resultante das experiências do sujeito e das condições sociais e materiais nas quais está inserido. As interlocutores que apresentei nesta pesquisa, apresentam o papel de estudante universitário em maior parte de suas relações acadêmicas, e considerando que a universidade passa a tomar um tempo quase que integral em suas vidas, o próprio exercício da metamorfose de suas identidades é congelado. Ciampa nomeia esse reconhecimento desumano da identidade como *mesmice*, o fetiche de um personagem que impede o processo emancipatório.

O personagem de estudante surge de forma fetichizada, em diversos momentos, ao longo das narrativas. É almejado como uma performance que exclui as dúvidas pessoais ou os caminhos tortuosos. A pretensão de qualquer personagem assumido é resultante também das pressuposições acerca de quem os outros (sociedade) esperam que o indivíduo seja, há sempre uma identidade pressuposta, ou seja, uma determinação externa ao indivíduo sobre a qual ele pode agir no sentido de reproduzir ou modificar tal pressuposição (SOUZA FILHO *et al*, 2019, p. 4).

Enquanto os alunos buscam reconhecimento por meio de uma norma externa à sua experiência de vida, e que não dialoga com esta, na qual a linha correta é a conclusão do curso de forma “regular”, com um “lattes do caralho”, ou sem bifurcações, eles permanecem sendo sujeitos anormais, uma multidão de pessoas sós. O ato de compartilhar narrativas cria espaços de reconhecimento que é também de criação de outras normalidades. Não à toa que uma das expressões mais comuns utilizadas pelos interlocutores, seja na UFC ou na UNIFOR, são de que, ao chegar no grupo, descobriram que não estavam sós ou que o que sentiam era “normal”. Ressalto novamente que o termo normal aqui é utilizado como que se apresenta de forma mais coletiva do que individual e não como algo natural ou trivial. O desafio do mundo moderno, observando a partir do adoecimento psíquico destes estudantes, é, portanto, criar condições para o exercício da metamorfose humana, no sentido enunciado por Ciampa.

CONCLUSÃO

A partir dos dois grupos terapêuticos apresentados anteriormente, e das narrativas dos alunos universitários que compuseram os encontros, busquei salientar o que compõe a experiência de adoecimento pela qual alguns destes estudantes passam. Meu objetivo é contribuir para que as narrativas dos estudantes adoecidos tomem o lugar central no reconhecimento do que é ser

aluno universitário e nas formas de acolhimento destas pessoas.

O adoecimento dos estudantes não é compreendido unicamente por suas trajetórias individuais, apesar de elas serem essenciais. É preciso também compreender que estes alunos precisam, a partir de suas trajetórias, lidar com condições estruturais. Em outras palavras, é indispensável entender as relações sociais que atravessam o processo de adoecimento, como também quais relações falham em responder às demandas das pessoas não conformadas às estruturas com potencial adoecedor que cruzam as relações dos estudantes universitários. O risco de uma universidade, que não é capaz de acolher as demandas de seus membros, é o de corroer o próprio sentido de sua razão de ser.

Os temas recorrentes nas narrativas tecidas pelos estudantes com quem pesquisei são “exaustão”, “sobrecarga”, “culpa”, “insegurança”, “distância entre o conhecimento e a vida”, “necessidade de ser competitivo”, “alcançar excelência” ou ainda de “não falhar”, “estabilidade financeira” e “demanda por ser reconhecido”. Cassandra, por exemplo, fala da necessidade de “conciliar o inconciliável” e culpa foi um grande eixo temático que está presente em todas as narrativas de meus interlocutores. Tomando o caso de Cassandra, trabalhei como a percepção do adoecimento, enquanto um problema individual, opera de forma semelhante ao que Latour, a partir do conceito de Tobie Nathan, chama de Transpavor, ou seja, o deslocamento de um sofrimento como forma de manter intacto a eficiência acadêmica. Na percepção e vivência de Cassandra, potencializada pela terapia de Mindfulness, não há espaço para entender a importância de uma rede de relações e estruturas, em que estes estudantes estão inseridos – o que resulta em um quadro no qual as pessoas apenas poderão transferir os pavores, transpavores, mas quase nunca agir sobre eles. Antes, poder-se-ia dizer, há uma consequência pouco terapêutica, a saber, uma intensificação da culpabilidade, atribuída a si próprio, a partir do reforço de uma concepção de pessoa individual, por meio de práticas e técnicas de concentração, que é tida como fonte e causa de todos os fenômenos que a atravessam.

Donde é possível traçar um importante contraste entre os dois grupos terapêuticos, com os quais trabalhei. O Grupo de Mindfulness propôs uma intervenção completamente individual. O estudante é convidado, a partir de técnicas próprias desta terapia, a trabalhar seu foco e atenção de modo a ser capaz de exercer aquilo que Cassandra chamou de chave de ligar e desligar. A sobrecarga, as relações familiares ou vulnerabilidade econômica, entretanto, não são postas em reflexão e debate. Com o Grupo de Autocuidado, estes tópicos são constantemente postos em debate e em perspectiva. A técnica, grosso modo, é justamente a partilha destes temas. Essa possibilidade, de transbordar a pessoa individual para entrar na relacional, abre o campo para a reflexão e a agência dos estudantes, a partir e dentro de sua própria trajetória, em

relações com outras e de outros.

Os grupos terapêuticos também fornecem o espaço potencial para o exercício e reconhecimento das diversas possibilidades de ser, que estes estudantes vivem em suas trajetórias. O reconhecimento é feito para si e pelos pares, o que tem o potencial de formar uma comunidade. A universidade é sentida como um local de competição e excelência, em que não há tempo para ser frágil, porquanto o imperativo é a “acumulação ilimitada de capital por meios formalmente pacíficos” (BOLTANSKI; CHIAPELLO, 2009, p. 35). Ser frágil implica reduzir a velocidade do acúmulo de capital, tal como, por exemplo, quando os estudantes trancam cadeiras, afastam das atividades acadêmicas para se cuidarem, usufruem de seu tempo para atividades entendidas como não produtivas (passar maior tempo com a família, os amigos, a sós). Neste cenário, os grupos de apoio são, dentro de limites e dificuldades de cada abordagem e prática, um suporte para aqueles que rompem os preconceitos sociais e percepções estigmatizantes ao buscarem ajuda para si, principalmente quando a dor emocional se torna insuportável (SILVA, 2017, p. 35). O espaço de cuidado funciona como uma construção gradual da identificação do sujeito adoecido. Assim, se torna possível e mais frequente, a experiência do adoecimento, que, por sua vez, exerce impactos significativos na reconstrução da pessoa⁸, das relações e do ambiente.

O reconhecimento da identidade adoecida é um ponto de partida para processos de emancipação desta identidade. A negação do adoecimento faz com que estes estudantes se sintam compelidos a assumir uma produtividade cada vez maior e que, ao negar seu sofrimento, apenas faz com que seus sofrimentos se agravem cada vez mais. Pelo lado da universidade enquanto instituição, negar o adoecimento dos estudantes faz com que não sejam criadas estratégias de reconhecimento, acolhimento e ensino voltadas aos problemas enfrentados pela comunidade acadêmica. Porém, apenas o reconhecimento não é suficiente. O sofrimento experimentado e a possibilidade de se sentir representado dentro do ambiente acadêmico, por parte dos estudantes, são necessários, mas é a capacidade de acolhimento desta narrativa que pode transformá-la em emancipação. Não se trata aqui de um argumento que busca a origem do mal, pois, como muitos estudantes colocam, a universidade é também um local de liberdade e felicidade. Esta instituição é uma caixa de ressonância da vida social, ora agindo como reprodutora de estruturas adoecedoras, ora alheia ao mundo que a cerca e as vidas das pessoas que a compõem. O argumento aqui é, portanto, um que visa ao acolhimento e à modificação do sentido desta universidade.

O intercâmbio de experiências permite aos estudantes habitar a universidade de uma

⁸ Ibidem, p. 403.

forma diferente, seja porque as potenciais existências que eles trazem para a universidade passam a ser mais plurais, seja porque suas relações com os ambientes físico e institucional são outras. Os dois grupos terapêuticos apresentados abordam formas distintas de reabitar a universidade. Enquanto o Grupo de Mindfulness opta por uma padronização dos alunos em relação ao ideal produtivo, que é tido como norma e regra, o Grupo de Autocuidado opta por uma mudança na forma de habitar a universidade por meio da adequação de outros ritmos, ou seja, redução da velocidade, produção e competição: enquanto aquele visa à contração da pessoa em si e para si, a partir de suas faculdades inerentes, este visa à expansão das possibilidades de existir e ser, a partir de práticas que enfatizam as trocas e transformações com alteridades.

O perfil dos alunos que ingressam nas universidades tem passado por grandes alterações nos últimos anos. Este novo fenômeno traz novas demandas, questionamentos e potencialidades, pois o horizonte de pessoas, que passaram a ocupar os ambientes universitários, no Brasil, mudou para um que é bem mais diverso e plural que aquele de outrora. Tomar como ponto de partida a escuta das narrativas dos estudantes, neste horizonte distinto, diversificado e desafiador, é pluralizar as possibilidades do que significa ser aluno na universidade. As narrativas se mantêm vivas e geram novos ambientes nesse processo de escutá-las, misturar-se a elas, e transmiti-las para novos ouvintes.

As narrativas investigadas nesta pesquisa se voltam à construção de uma rede de pertencimento e reconhecimento. Mas a transmissão simbólica da experiência, reconhecendo a existência de um sofrimento e o transformando em sofrimento dizível, contribui para a modificação da narrativa estrutural do que é ser estudante e, assim, reinventa a universidade.

REFERÊNCIAS

1. ANDIFES. **V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES**. Uberlândia. 2018.
2. AURELIANO, Waleska de Araújo. **Compartilhando a experiência do câncer de mama: grupos de ajuda mútua e o universo social da mulher mastectomizada em Campina Grande (PB)**. 2006. Dissertação (Mestrado em Sociologia) – Programa de Pós-Graduação em Sociologia, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2006.
3. AURELIANO, Waleska. **Espiritualidade, Saúde e as Artes de Cura no Contemporâneo: indefinição de margens e busca de fronteiras em um centro terapêutico espírita no sul do Brasil**. 2011. Tese (Doutorado em Antropologia Social) – Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

4. BATCHELOR, Martine. Meditation and mindfulness. **Contemporary Buddhism**, v. 12, n. 1, p. 157-164, 2011. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14639947.2011.564832>. Acesso em: 26 abr. 2023.
5. BOLTANSKI, Luc; CHIAPELLO, Ève. **O novo espírito do capitalismo**. São Paulo: Martins Fontes, 2009.
6. CASTANHO, Pablo; EMÍLIO, Solange Aparecida; OLIVEIRA, Karla Carolina de Sousa; NEVES, Pedro Hikiji. Grupo Reflexivo de Apoio à Permanência da Universidade de São Paulo (GRAPUSP): uma estratégia de cuidado aos estudantes e sua adaptação ao contexto on-line. In: NASCIMENTO, Ananda Kenney da Cunha; SEI, Maíra Bonafé (org.). **Intervenções psicológicas on-line: reflexões e retrato de ações**. Londrina: Clínica Psicológica da UEL, 2020. p. 116-135.
7. CIAMPA, Antônio da Costa. **A Estória de Severino e a História de Severina**. São Paulo: Ed. Brasiliense, 1987.
8. CIAMPA, Antônio da Costa. Identidade humana como metamorfose: a questão da família e do trabalho e a crise de sentido no mundo moderno. **Interações**, v. III, n. 6, p. 87-101, 1998.
9. FELDMAN, Christina; KUYKEN, Willem. Compassion in the landscape of suffering. **Contemporary Buddhism**, v. 12, n. 1, p. 143-155, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564831>. Acesso em: 26 abr. 2023.
10. FLEISCHER, Soraya; FRANCH, Mónica. Uma dor que não passa: Aportes teórico-metodológicos de uma antropologia das doenças compridas. **Revista de Ciências Sociais – Política & Trabalho**, n. 42, p. 13-28, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/politicaetrabalho/article/view/25251>. Acesso em: 26 abr. 2023.
11. GOFFMAN, Erving. **A representação do eu na vida cotidiana**. 14. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.
12. HOLANDA, Igor. **Algo no caminho: narrativas sobre individualismo, sofrimento e adoecimento mental entre jovens graduandas da Universidade Federal de Pernambuco**. 2021. Dissertação (Mestrado em Antropologia) – Programa de Pós-Graduação em Antropologia, Universidade Federal de Pernambuco, Pernambuco, 2021.
13. LATOUR, Bruno. **Jamais fomos modernos: ensaio de Antropologia simétrica**. Trad. Carlos Irineu da Costa. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1994.
14. MAEX, Edel. The Buddhist roots of mindfulness training: a practitioner's view. **Contemporary Buddhism**, v. 12, n. 1, p. 165-175, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564835>. Acesso em: 26 abr. 2023.
15. MORENO, Jacob Levy. **Fundamentos do Psicodrama**. São Paulo: Summus, 1983.
16. POLS, Jeannette. Washing the citizen: Washing, cleanliness and citizenship in mental health care. **Culture, Medicine and Psychiatry**, v. 30, n. 1, p. 77-104. 2006.

17. SILVA, Selma Gomes da. **Travessias entre a sala de aula e o consultório: trajetórias docentes, adoecimento e narrativas de sofrimento psíquico de professores**. 2017. Tese (Doutorado em Sociologia) – Programa de Pós-Graduação em Sociologia, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2017.
18. SIQUEIRA FILHO, Mauricio. **O centro, o círculo e o vínculo: Sobre Tobie Nathan e as técnicas de influência**. 2016. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) – Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social, Museu Nacional, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2016.
19. SOUZA FILHO, José Alves; LIMA, Alúcio Ferreira; OLIVEIRA, Pedro Renan Santos de; CIAMPA, Antônio da Costa. Mundo da Vida (Lebenswelt) enquanto instância de significação: tessituras e delimitações críticas. **Revista de Psicologia da UFC**, v. 10, p. 34-42, 2019. Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/psicologiaufc/article/view/33627>. Acesso em: 26 abr. 2023.
20. TEASDALE, John; CHASKALSON, Micheal. How does mindfulness transform suffering? [Partes 1 e 2]. **Contemporary Buddhism**, v. 12, n. 1, p. 103-124, 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2011.564826>. Acesso em: 26 abr. 2023.
21. UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ. Curso Guardiães da Vida, de promoção da saúde mental e de prevenção ao suicídio, inscreve comunidade da UFC até 21 de julho. **Notícias**, Universidade Federal do Ceará, 2021. Disponível em: <https://www.ufc.br/noticias/noticias-de-2021/15827-curso-guardiaes-da-vida-de-promocao-da-saude-mental-e-de-prevencao-ao-suicidio-inscreve-comunidade-da-ufc-ate-21-de-julho>. Acesso em: 26 abr. 2023.
22. UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Escritório de Saúde Mental da USP atende alunos em sofrimento. **Jornal da USP**, 2018. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/escriptorio-de-saude-mental-da-usp-atende-alunos-em-sofrimento/>. Acesso em: 18 jun. 2019.
23. VELOSO, Serena. Universidade planeja política de apoio à saúde mental. **UnB Notícias**, 2018. Disponível em: <https://noticias.unb.br/76-institucional/2368-universidade-planeja-politica-de-apoio-a-saude-mental>. Acesso em: 18 jun. 2019.

Rafael de Mesquita Oliveira Ferreira Freitas

Doutorando em Antropologia Social pelo Programa de Pós-graduação em Antropologia Social da Universidade de Brasília. ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4226-9908>. E-mail: rafaelmffreitas@gmail.com