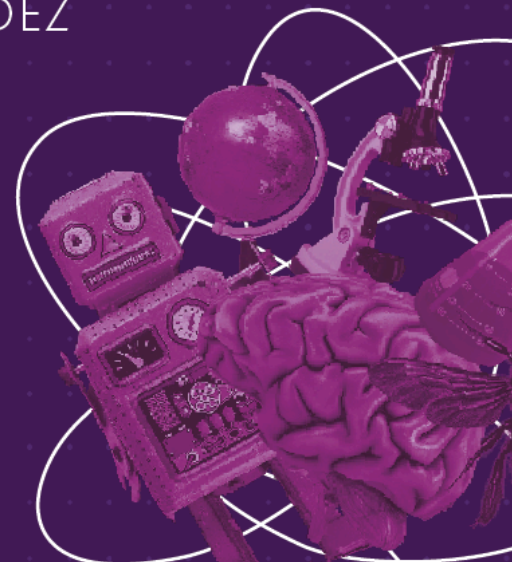


MEDITAÇÃO E SAÚDE: ESTUDO SOBRE A CONFIGURAÇÃO DE PROCESSOS SUBJETIVOS ATRAVÉS DE PRÁTICAS MEDITATIVAS DE ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO

Professora orientadora: Valéria Deusdará Mori
Alunas: Bruna Tavares da Silveira e Ana Vitória Cruz
Lemes

PROGRAMA DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
PIC/CEUB

RELATÓRIOS DE PESQUISA
VOLUME 10 Nº 1- JAN/DEZ
2024



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - CEUB
PROGRAMA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**

**BRUNA TAVARES DA SILVEIRA
ANA VITÓRIA CRUZ LEMES**

**MEDITAÇÃO E SAÚDE: ESTUDO SOBRE A CONFIGURAÇÃO DE PROCESSOS
SUBJETIVOS ATRAVÉS DE PRÁTICAS MEDITATIVAS DE ESTUDANTES DE
GRADUAÇÃO**

Relatório final de pesquisa de Iniciação Científica apresentado à Assessoria de Pesquisa e Extensão.
Orientação: Valéria Deusdará Mori

**BRASÍLIA
2025**

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente às nossas famílias, pelo apoio e amor ao longo de todo o processo desta pesquisa.

À Valéria Mori, nossa querida orientadora, temos muito a agradecer pela sua confiança em nosso potencial, apoio, escuta e pelas provocações teóricas feitas. Sua orientação foi fundamental para a nossa formação ao longo deste percurso.

Agradecemos também aos participantes do nosso grupo de pesquisa: Roberto Kaiser, Laís Faber, Mateus Lerbach, Pedro Levi e Maria Rita Portela, por todas as trocas ricas que nos ajudaram a ampliar nosso olhar, vocês são grandes inspirações para a nossa trajetória.

Ao Programa de Iniciação Científica (PIC) e à Fundação de Apoio à Pesquisa (FAP), agradecemos o incentivo à produção científica e pelo suporte durante a realização desta pesquisa.

Por fim, nossos sinceros agradecimentos aos participantes Francisco e Daniela pela confiança e disposição em compartilhar suas histórias e experiências com o coração aberto. Somos gratas pela generosidade de cada um, sem vocês este trabalho não teria acontecido.

RESUMO

A presente pesquisa propôs um estudo dos processos subjetivos envolvidos nas práticas meditativas e na vivência universitária, com base na Teoria da Subjetividade proposta e desenvolvida por González Rey. Esta pesquisa teve como objetivo principal compreender a relação entre a prática da meditação e as vivências universitárias, na perspectiva da Teoria da Subjetividade. Os objetivos específicos foram: explorar as diferentes produções subjetivas advindas da prática da meditação e conhecer as maneiras nas quais a prática da meditação mobilizou sentidos subjetivos dentro do contexto social da vida universitária. Propõe-se discutir saúde enquanto um processo subjetivo, portanto, complexo que entrelaça aspectos sociais e individuais. A meditação, no presente estudo, é considerada como uma prática com potencial mobilizador frente aos desafios da vida universitária, por favorecer a produção de processos subjetivos e a abertura de novos espaços de subjetivação. Como metodologia foi utilizado o método construtivo-interpretativo, que tem como base a Epistemologia Qualitativa, que defende a produção do conhecimento como um processo construtivo-interpretativo, singular e dialógico. Para realizar esta pesquisa, participaram dois estudantes universitários, Francisco, de 28 anos, e Daniela, de 20 anos. Foram realizados encontros presenciais, um em grupo e outro individual com cada participante. A partir da construção das informações, observou-se que a transição para a vida adulta é permeada por contradições, inseguranças e expectativas que são atravessadas pelo individual e social, e as dinâmicas familiares muitas vezes ocupam uma posição orientadora frente às decisões dos indivíduos. Além disso, foi possível observar que a meditação por si só não é capaz de abrir novos caminhos de subjetivação que permitam a elaboração de mal-estar, sendo necessário implicação nesse processo, ao invés de utilizar da meditação de forma instrumental e prescritiva. Tal implicação com a prática meditativa abre uma via possível para tornar-se sujeito e trilhar caminhos próprios. Por fim, a pesquisa contribui para ampliar a compreensão sobre a vivência universitária, desde as escolhas do curso até a transição para o mundo do trabalho, e propõe uma abordagem crítica acerca da meditação e a sua concepção hegemônica.

Palavras-chave: meditação; graduação; vivência universitária; teoria da subjetividade.

SUMÁRIO

1 Introdução	5
1.1 Contextualização da Pesquisa	5
1.2 Objetivos	7
1.2.1 Objetivo Geral:	7
1.2.2 Objetivos Específicos:	7
2 Fundamentação teórica	8
2.1 A Teoria da Subjetividade e a noção de saúde	8
2.2 Meditação	10
2.3 Vivência universitária	12
3 Método	16
3.1 Participantes	17
3.2 Local	17
3.3 Instrumentos	17
3.4 Cenário Social de Pesquisa	17
3.5 Processo de Construção da Informação	18
4 Resultados e discussão	20
4.1 Caso Francisco	20
4.2 Caso Daniela	37
5 Considerações finais	51
REFERÊNCIAS	53
APÊNDICE - Panfleto para divulgação	56
ANEXO - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	57

1 Introdução

1.1 Contextualização da Pesquisa

Damos início a esse relatório de pesquisa explicitando que escreveremos em primeira pessoa, entendendo que, dentro da nossa abordagem teórica, o processo de pesquisa é indissociável do pesquisador que a conduz, não sendo necessária uma separação por meio do uso da terceira pessoa, já que não temos a pretensão de atingir neutralidade, e sim de nos implicarmos no processo de pesquisa por meio de reflexões e construções próprias.

O ensino superior, na literatura, é caracterizado tanto como uma época de grandes sonhos e projetos de vida, quanto como uma fase de inseguranças, medos, pressão ou ansiedades (Silva et al., 2021). Entendemos que essa é uma época de assumir novas responsabilidades e vivenciar contradições, de forma que estas, muitas vezes, vêm acompanhadas de desafios que dificultam que o indivíduo assuma um posicionamento ativo frente a sua vivência. Além disso, apontamos que a transição entre o Ensino Médio e o Ensino Superior pode se enquadrar como um desses desafios, entendendo que há uma mudança nos métodos de ensino e no ambiente de aprendizagem, além das responsabilidades que precisam ser assumidas durante essa transição.

Tendo em vista a importância da promoção do bem-estar entre os universitários e o impacto positivo que atividades voltadas à saúde dos estudantes podem ter no processo de formação, entendemos que é essencial refletir acerca de maneiras para inserir o autocuidado e o cuidado à saúde no cotidiano dos estudantes (Furlan & Kayasima, 2021).

Nesse prisma, trazemos a meditação como uma atividade que permite a vivência de momentos de descanso, reflexão e o desenvolvimento de recursos que facilitem o manejo dos desafios decorrentes dessa fase da vida. A “meditação”, palavra originária do sânscrito dhyana, significa atenção e contemplação, e suas bases filosóficas e teóricas residem em tradições seculares orientais, como o Budismo (Schuh et al., 2019). Ademais, Menezes e Dell’Aglio (2009) caracterizam a meditação como “treino da atenção plena à consciência do momento presente”, apresentando-se, portanto, como um solo fértil para desenvolver reflexões acerca do momento presente.

Essa prática já é amplamente reconhecida como uma forma de promoção de saúde, tendo sido adotada por diversas vertentes da psicologia, além de estar integrada em práticas do Sistema Universal de Saúde (Azevedo et al., 2022).

No campo da psicologia, é relevante compreender os processos subjetivos que podem ser mobilizados a partir dessa prática, a fim de explorar a maneira como ela se relaciona com os diversos aspectos da vida das pessoas, e, neste caso, dos estudantes universitários. Contudo, por estarmos falando de uma prática de promoção de saúde, cabe ressaltar que a saúde não é um processo naturalizado e a-histórico, mas sim complexo e plurideterminado (Mori & González Rey, 2012).

Dessa maneira, nos ancoramos na Teoria da Subjetividade de González Rey (1997, 2017), que nos permite explorar os processos subjetivos que perpassam os espaços que estão em foco nesta pesquisa. A concepção de saúde como produção subjetiva do indivíduo permite uma visão plurideterminada, considerando que a saúde é um processo no qual o indivíduo participa ativamente, mas não de forma unilateral, uma vez que fatores genéticos, sociais e psicológicos estão presentes na constituição desse processo (González Rey, 2004). A forma como González Rey define esse conceito nos possibilita refletir sobre as diferentes formas de promoção da saúde, que podem tomar formas variadas na vida de cada pessoa, o que nos instigou a investigar como estudantes universitários podem, através da prática da meditação, produzir sentidos subjetivos que favoreçam diferentes processos de saúde ao longo da graduação, além da abertura de novas vias de subjetivação, espaços diferenciados de reflexão, a partir dessa prática.

Portanto, compreendemos que atividades que promovem reflexões e inserem o indivíduo em contextos diferentes mobilizam a produção de processos subjetivos variados, podendo, inclusive, mobilizar um novo posicionamento do indivíduo frente a aspectos de sua vida, abrindo um caminho novo de subjetivação. Assim, a meditação apresenta um potencial mobilizador, permitindo um espaço de reflexão e descanso, que, dentro do ambiente universitário, é, muitas vezes, valioso, possibilitando a produção de novos sentidos subjetivos para lidar com os desafios encontrados.

Portanto, esse estudo teve como objetivo compreender a relação entre a prática da meditação e as vivências universitárias, na perspectiva da Teoria da Subjetividade, explorando as diferentes produções subjetivas advindas da prática da

meditação e conhecendo as maneiras nas quais a prática da meditação mobilizou sentidos subjetivos dentro do contexto social da vida universitária.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo Geral:

Compreender a relação entre a prática da meditação e as vivências universitárias, na perspectiva da Teoria da Subjetividade.

1.2.2 Objetivos Específicos:

- a) Explorar as diferentes produções subjetivas advindas da prática da meditação;
- b) Conhecer as maneiras nas quais a prática da meditação mobilizou sentidos subjetivos dentro do contexto social da vida universitária.

2 Fundamentação teórica

2.1 A Teoria da Subjetividade e a noção de saúde

Neste trabalho, propomos uma discussão com base na Teoria da Subjetividade, desenvolvida por González Rey (1997, 2002, 2005, 2017), fundamentada na perspectiva histórico-cultural de Vygotsky, com o objetivo de contemplar o indivíduo como ativo em seu processo de saúde, rompendo com a visão de passividade imposta pelo modelo biomédico tradicional.

González Rey e Mitjans Martínez (2017) definem subjetividade como “sistema em processo que revela uma qualidade específica do humano, capaz de gerar tensão e criação perante todos os sistemas culturais dentro dos quais se constitui e desenvolve” (p.31). Nessa perspectiva, a subjetividade é compreendida como uma categoria processual complexa, que se organiza tanto individualmente como socialmente na relação entre o histórico e o atual. Nesse sentido, à medida que vivenciam experiências e se relacionam, as pessoas produzem processos subjetivos.

A definição de subjetividade como processualidade, que não se caracteriza como uma duplicação ou internalização do meio social, mas como “nova produção que acontece como resultado das múltiplas e simultâneas consequências do “viver” do homem” (Mori & González Rey, 2012, p.4), se opõe fortemente à atribuição de caráter determinativo de quaisquer um dos elementos organizadores dos processos subjetivos, sabendo que estes só podem ser compreendidos quando relacionados (Mori & González Rey, 2012).

González Rey (2015) compreende que a subjetividade está presente em todos os processos e atividades das pessoas, perpassando desde o corpo, até as instituições sociais, se organizando em sentidos subjetivos. Sentido subjetivo é definido como “a unidade inseparável do simbólico e do emocional que emerge em toda experiência humana” (González Rey, 2011, p.31), se tornando inteligível somente quando forma as cadeias de sentidos subjetivos que se organizam em configurações subjetivas. Dessa forma, as configurações subjetivas são um recurso teórico que permite conhecer as múltiplas produções simbólico-emocionais em processo (González Rey, 2005).

Ao longo da história, a saúde foi concebida como a ausência de doença, e tanto as pesquisas quanto as políticas públicas estavam predominantemente focadas no

tratamento dessas doenças, negligenciando a importância de ações voltadas para qualidade de vida e promoção de saúde. No presente trabalho, o ponto de partida é a compreensão de que o fenômeno saúde é complexo, plurideterminado e marcado pelo social, não se limitando ao aspecto individual. A proposta é discutir a saúde como processo subjetivo, uma vez que, aspectos sociais, culturais e históricos estão intrinsecamente entrelaçados e em constante diálogo (Mori & González Rey, 2012).

González Rey (2011) defende que “a saúde interfere nas múltiplas esferas da vida das pessoas, seja num sentido gerador de novas perspectivas, seja no sentido de produção de prejuízos” (p. 20), sendo assim uma qualidade dos processos de vida. Ao dissociar a saúde dos múltiplos processos que a constituem e são constituídos por ela, desconsideramos o quão importante é o modo de vida como maneira de relacionar-se com o mundo e a sociedade, além de impedir que processos sociais e institucionais sejam concebidos como processos que comprometem a saúde dos indivíduos, por meio de práticas institucionalizadas no dia a dia das pessoas (González Rey, 2011).

Ainda nesse parâmetro, González Rey (2015) aponta a forma mecanicista e reducionista que o modelo biomédico trata a noção de doença, desprezando a organização e o funcionamento complexos dos órgãos nos sistemas do corpo humano. É insustentável manter com a concepção unicausal da doença, como está vigente no modelo biomédico atual, que desconsidera os processos subjetivos que perpassam a constituição da própria saúde, e, portanto, da doença também.

A saúde é, portanto, um processo subjetivo e na sua organização inclui-se o social, o cultural e as experiências singulares de pessoas e grupos. A influência social não atua de forma direta e linear no indivíduo, mas está presente no emaranhado das produções da pessoa, e a sua organização nesse processo nos permite explorar os desdobramentos que os efeitos das experiências provocam. Assim, a saúde só apresenta sentido subjetivo quando relacionada à história única de cada pessoa, embora não se esgote nela (Mori & González Rey, 2012).

A partir do reconhecimento desses processos de saúde e doença, é possível, para o indivíduo, posicionar-se como sujeito, não se reduzindo a apenas uma reprodução de processos. Sujeito, nesse contexto teórico, refere-se à pessoa ou grupo que, no curso de uma experiência, é capaz de gerar novos espaços de subjetivação dentro dos espaços sociais normativos-institucionais, se posicionando de forma

subversiva. Essa categoria, portanto, tem caráter intencional, valorizando o indivíduo ativo e imerso na sua experiência, envolvido com suas ações e exercitando o seu caráter reflexivo (González Rey & Mitjás Martínez, 2017).

Desse modo, González Rey (2005) define a subjetividade social como um “complexo sistema de configuração subjetiva dos diferentes espaços da vida social que, em sua expressão, se articulam estreitamente entre si, definindo complexas configurações subjetivas na organização social” (p. 203). Tal definição permite compreender que o social não é caracterizado como um sistema externo aos indivíduos, e estes não são meros reprodutores dessas condições sociais.

Dessa maneira, Mitjás Martínez e González Rey (2017) enfatizam que:

A subjetividade social não é externa à ação e aos processos imediatos de relação das pessoas, ela está configurada subjetivamente tanto nas configurações subjetivas sociais dos cenários em que essa ação acontece, quanto nas configurações subjetivas individuais que caracterizam as diferentes formas individuais de participação nessa ação social (p. 99 e 100).

Um ponto crucial em relação à subjetividade social é a presença de processos e configurações dominantes de uma sociedade concreta em todos os espaços sociais e institucionais. Esses processos se articulam e se desenvolvem de maneiras diversas, por meio de sentidos e configurações subjetivas singulares. Assim, a universidade, como qualquer outra instituição da sociedade, está sempre atravessada pelos processos da subjetividade social (Mitjás Martínez & González Rey, 2017).

2.2 Meditação

A prática da meditação engendra efeitos diversos para cada um, de maneira que a prática, as emoções e os resultados suscitados por ela variam. Alguns descrevem-na como relaxante, outros como desafiadora, e há quem a perceba como divertida, entre diversas outras definições. Esse fenômeno pode ser atribuído ao fato de que a meditação não é uma prática homogênea, ela possibilita a produção de diversos sentidos subjetivos e emoções que dependem do estilo praticado, da cultura e das experiências individuais de quem a pratica.

De acordo com Menezes, Dell'Aglio e Bizarro (2011), a prática da meditação, quando realizada de forma sentada e silenciosa, pode ser categorizada de duas formas distintas: meditação concentrativa, que direciona a atenção a um foco fechado ou

único, como a respiração, e meditação mindfulness, que direciona a um foco aberto, como na percepção dos acontecimentos ao redor. Em ambos os casos, as autoras enfatizam que as práticas meditativas visam o exercício da atenção plena e a mudança da percepção das experiências, em oposição à tentativa de controlar ou alterar as próprias experiências. Dessa maneira, a meditação emerge como uma prática valiosa para promover o bem-estar, ao oferecer a possibilidade de estar presente e se relacionar de forma mais compassiva consigo e com os outros.

Em seu estudo, Menezes e Dell'Aglio (2009) ressaltam os efeitos positivos da meditação sentada e silenciosa, como a promoção de pensamentos de maior aceitação, e menos distrativos e ruminativos. Sendo a meditação apontada, também por esses autores, como uma facilitadora para enfrentar dificuldades com maior clareza, diminuindo a intensidade do estresse. Ademais, a prática de atenção que acompanha a meditação auxilia no controle da mesma, e também na capacidade de compreender e processar as experiências de forma mais aprofundada.

Ademais, a prática da meditação requer compromisso e constância, permitindo que quem a exerça perceba quando seus pensamentos e atenção fogem do foco da prática, mas sem críticas, permitindo ser como é. Além disso, exercita a observação dos pensamentos, possibilitando também ter mais atenção ao momento presente, sem o desgaste por preocupações com o passado ou o futuro (Williams & Penman, 2015).

Furlan e Kayasima (2021) enfatizam a importância da emergência de espaços para o cuidado de si e da saúde mental no ambiente universitário, considerando que manejar e equilibrar os estudos e a vida pessoal, além da entrada no mercado de trabalho por meio de estágios remunerados, pode ser bastante desafiador, de forma que os momentos de descanso e de apoio nessa fase da vida se mostram de grande valor.

Acreditamos que essa prática oferece para o indivíduo o espaço para a produção de processos subjetivos alternativos, que facilitam novas reflexões relacionadas à própria vivência e a abertura de espaços de subjetivação diferenciados, que tomam formas diversas na vida de cada pessoa, reiterando a importância de conhecer a forma na qual a prática é subjetivada para cada um. Enfatizamos que a prática meditativa é atravessada por diversos processos subjetivos sociais que participam da organização do que essa prática representa para cada indivíduo,

entendendo que processos da subjetividade social hegemônica estão implicados nessa organização.

2.3 Vivência universitária

A universidade é uma instituição de papel importante no desenvolvimento dos estudantes, possibilitando maiores chances de sucesso profissional. Além de promover competências profissionais e pessoais, como mencionado anteriormente, é uma fase marcada por mudanças e transições significativas na vida dos estudantes (Ariño & Bardagi, 2018; Backhaus et al., 2020).

O interesse pela saúde dos estudantes universitários teve origem nos Estados Unidos no início do século XX, a partir do reconhecimento de que esse grupo passa por uma fase de vida vulnerável. Em 1910, Stewart Paton organizou o primeiro serviço de assistência psicológica a estudantes universitários na Universidade de Princeton, em colaboração com o Departamento de Saúde e Educação Física. No Brasil, o interesse começou na década de 1950, e desde então têm sido desenvolvidos programas para atender essa população (Cerchiari, 2004).

Nos tempos atuais, tópicos como sucesso acadêmico, futuro profissional incerto e adaptação ao ambiente universitário representam desafios encontrados pelos estudantes. Além destes, muitos estudantes apresentam declínio na aprendizagem e no desempenho acadêmico como consequência de problemas sociais, emocionais, físicos e/ou familiares, que se caracterizam, também, como dificuldades da vivência universitária (Pariat et al., 2014).

Estudos apontam que grande parte dos estudantes universitários enfrentam situações de estresse diariamente, fator associado ao aumento de problemas de saúde mental nessa faixa etária. Assim, os desafios da vida universitária podem resultar em novas demandas de saúde, como o aumento de comportamentos sexuais de risco e de consumo e abuso de álcool e outras drogas (Fragelli & Fragelli, 2021; Backhaus et al., 2020; Ariño & Bardagi, 2018; Vasconcelos et al., 2015).

Os estudos apresentados acima refletem informações importantes sobre a saúde mental da população universitária, entretanto, a opção teórica adotada neste estudo nos leva a buscar uma maior compreensão sobre a dimensão da subjetividade desses estudantes, e suscita questionamentos: A alta prevalência de estudantes em constante estresse é uma condição decorrente da vida universitária ou reflete uma

sobrecarga sistêmica, nas demandas acadêmicas e nas expectativas sociais? Ainda, números elevados de diagnósticos nos leva a refletir até que ponto estamos, talvez, medicalizando problemas que são, em grande parte, gerados por um modelo educacional e político-social que carece de mudanças.

Além disso, observa-se que estudantes universitários muitas vezes estabelecem objetivos inatingíveis devido à quantidade de metas que desejam alcançar simultaneamente, em decorrência das urgências da sociedade contemporânea, o que pode levar à procrastinação e interferir no bem-estar físico e psicológico (Deps et al., 2018).

O filósofo Han (2017) faz um retrato da sociedade contemporânea como uma sociedade do desempenho, na qual os “sujeitos de obediência”, da sociedade disciplinar de Foucault deram lugar aos sujeitos do desempenho e da performance. Ele argumenta que vivemos em uma época de grande velocidade e esgotamento, na qual o sistema de poder vigente valoriza indivíduos inquietos, hiperativos e multitarefas.

O imperativo do excesso da positividade na sociedade pós-moderna é apresentado como uma norma a ser seguida, e, nesse panorama, não há espaço para o sofrimento, para o ócio, para o vazio, para o tédio, para a contemplação, pois são contrários à busca pela maximização do desempenho. Como resultado desse processo, o sujeito adoce (Han, 2017).

Dessa forma, podemos utilizar do conceito de subjetividade social, previamente explorado, para uma análise singular dos sentidos subjetivos produzidos pelos estudantes no espaço universitário, tendo em mente a cultura vigente da sociedade contemporânea, e focalizando o ambiente universitário como ambiente de cobranças, de dificuldades e de grandes realizações, que afeta a subjetividade dos estudantes. Assim, é possível estudar a forma que os indivíduos vivenciam o Ensino Superior, identificar formas dominantes da subjetividade social da vivência universitária e como esses indivíduos lidam com os impasses encontrados no caminho.

Além disso, apontamos que essa experiência é profundamente atravessada pela subjetividade social dos espaços que os indivíduos ocupam, sendo a família um dos principais contextos que participa ativamente da subjetivação dessa vivência. As relações familiares, por estarem enraizadas na subjetividade individual dos indivíduos e atravessarem fortemente os processos subjetivos sociais, perpassam diversos âmbitos

da vivência universitária, de forma indissociável. Portanto, consideramos essencial explorar essas relações e suas implicações para a experiência universitária de cada indivíduo.

A educação, enquanto campo interdisciplinar de conhecimento e prática profissional, tem o propósito de desenvolver pessoas e grupos diversos, de maneira que esses possam compreender suas ações e tenham potencial transformador. Nesse sentido, Nogueira (2021) afirma que “a Educação ocorre num contexto cultural e social, e não num vazio social abstrato” (p.312). Nesse contexto, os estudantes universitários com muita frequência levam uma vida extremamente ativa, sentem-se sem tempo, não realizam pausas, vivem em ritmo acelerado, dificultando o processo de tornar-se sujeito na sua experiência.

Segundo Han (2017), o ser humano é um ser contemplativo em essência, e a falta do tempo de ócio prejudica a sua capacidade de contemplação. É no vazio e na contemplação que está a capacidade de criar, pensar e refletir. Diante desse cenário, a meditação surge como uma possibilidade de prática emancipadora, ao subverter a lógica produtiva, abrindo espaço para novos processos subjetivos. O indivíduo tem a opção de se subordinar às institucionalizações dos espaços sociais ou buscar criar alternativas de se posicionar de maneira diferente dentro desses espaços (González Rey, 2004).

A aceleração atual diminui a capacidade de permanecer: precisamos de um tempo próprio que o sistema produtivo não nos deixa ter; necessitamos de um tempo livre, que significa ficar parado, sem nada produtivo a fazer, mas que não deve ser confundido com um tempo de recuperação para continuar trabalhando; o tempo trabalhado é tempo perdido, não é tempo para nós (Han, 2021, p. 34).

Han (2021) evidencia a dificuldade de fechar os olhos em uma época de excesso de estímulos, na qual silenciar torna-se atividade muito exaustiva. Heidegger (1969), também alertou sobre a vida automática e sem reflexão da sociedade do desempenho, na qual perdemos contato profundo com o que está ao redor. Esse estado nos afasta da nossa linguagem e silêncio interior, o ruído do mundo exterior se sobrepõe, pois perdemos a habilidade de conviver com o silêncio, e este é gradativamente eliminado (Saldanha, 2022).

Esses processos mencionados participam da organização da subjetividade social hegemônica da contemporaneidade, atravessando a forma como as práticas meditativas e a vivência universitária são subjetivadas e sendo atravessados pelas mesmas. Portanto, a meditação se apresenta como uma possibilidade para desacelerar, parar, contemplar e perceber, e assim, mobilizar a produção de processos subjetivos, na medida em que o indivíduo se engaja nessa prática.

3 Método

A metodologia utilizada nesta pesquisa apoiou-se nos pressupostos da Epistemologia Qualitativa desenvolvida por González Rey (1997, 2005, 2017), a metodologia qualitativa, que, juntamente com a Teoria da Subjetividade, constituem um arcabouço epistemológico-teórico-metodológico indissociável. O processo de produção de conhecimento é norteado pela construção e interpretação do pesquisador acerca das informações obtidas, com o objetivo de gerar zonas de inteligibilidade acerca de um assunto, que possibilitam a reflexão aprofundada de determinado assunto, sem a pretensão de esgotá-lo (González Rey & Mitjans Martínez, 2017). Como pilares norteadores dessa epistemologia, temos: o caráter construtivo-interpretativo, a legitimidade do singular como fonte de conhecimento e o caráter dialógico da produção de conhecimento.

O caráter construtivo-interpretativo do conhecimento pressupõe a compreensão que o conhecimento é uma produção, ao contrário de uma apropriação linear da realidade, considerando que o nosso acesso ao real é parcial e limitado pela forma como o acessamos (González Rey, 2005). Assim, essa produção de conhecimento é indissociável da subjetividade individual do pesquisador, e requer o seu papel ativo durante o processo, por meio de sua capacidade criativa e reflexiva, implicando-se no curso da pesquisa. É importante enfatizar que, embora toda interpretação seja uma construção, a construção possui um caráter especulativo essencial para a pesquisa, sendo, assim, um processo teórico que permite novas formas de entrar em contato com o empírico do que está a ser estudado (González Rey, 2005).

A pesquisa, então, é um “processo de construção teórica em desenvolvimento” (González Rey & Mitjans Martínez, 2017, p.28), com vistas a construir um modelo teórico que gera inteligibilidade sobre determinado assunto. Portanto, a legitimidade do singular como fonte de conhecimento se ancora na noção de que o caso singular possui legitimidade a partir do que este representa para o modelo teórico em construção, sendo validado pela sua pertinência e seu aporte ao sistema teórico em produção (González Rey, 2005).

Por fim, o caráter dialógico da produção do conhecimento implica no entendimento de que a pesquisa é um processo dialógico, que constitui um espaço

social onde surgem processos de comunicação espontânea, implicando contradições, rompimento e inauguração de novos caminhos (González Rey & Mitjás Martínez, 2017). Assim, a comunicação é uma via de acesso essencial às configurações subjetivas dos participantes, sendo um momento onde estes se implicam e se expressam a partir de sua necessidade pessoal, tornando necessária, então, a criação de um cenário social de pesquisa que incentive a implicação dos participantes e do pesquisador (González Rey, 2005).

3.1 Participantes

Participaram desta pesquisa dois estudantes de graduação: um estudante de Psicologia, de 28 anos, já formado em Comunicação Organizacional, e uma estudante de Direito, de 20 anos, ambos residentes no Distrito Federal e estudantes da mesma universidade. A participante foi selecionada por conveniência, enquanto o participante foi selecionado após preencher formulário de recrutamento/interesse em participação via Google Forms, elaborado pelas pesquisadoras. Os nomes apresentados são fictícios a fim de preservar o sigilo em relação à identidade dos participantes.

3.2 Local

Para realização das dinâmicas conversacionais, foi escolhido o próprio ambiente da universidade frequentado pelos participantes, prezando por um local de fácil acesso, reservado e com pouco barulho, a fim de, buscar uma diminuição nas possíveis interferências às dinâmicas.

3.3 Instrumentos

Para construção do cenário social da pesquisa, foram utilizadas dinâmicas conversacionais, que, diferente das entrevistas, não são pautadas por perguntas, mas por uma ação dialógica que não rompe com as construções do participante, e sim reflete a sua expressão. Dessa maneira, tanto o pesquisador quanto o participante participam da construção da informação, o participante constrói o que é importante para si mesmo e o pesquisador constrói sobre o que quer conhecer, em um processo mútuo e inseparável. (González Rey & Mitjás Martínez, 2017).

3.4 Cenário Social de Pesquisa

Primeiramente, foi realizada a submissão do projeto ao Comitê de Ética da Psicologia, e, em paralelo a submissão à apreciação do Comitê de Ética e Pesquisa, as

pesquisadoras deram continuidade ao levantamento bibliográfico acerca dos temas relevantes à temática pesquisada.

Após a aprovação, os participantes foram convidados a participar da pesquisa. Esta foi divulgada por meio de um panfleto digital nas redes sociais das pesquisadoras, contendo o tema da pesquisa, uma breve descrição e um QR Code, que guiou as pessoas interessadas para um formulário online, solicitando: Nome do aluno interessado em participar da pesquisa, contato, semestre atual cursado e tempo de prática de meditação.

Após o contato voluntário dos interessados em participar da pesquisa, as pesquisadoras selecionaram os participantes com base nos critérios estabelecidos e entraram em contato para agendar um momento conversacional grupal com todos os participantes. A data, hora e local foram definidos de acordo com a preferência dos participantes, prezando pelo conforto e a não interrupção da conversa. Contudo, foi selecionado uma participante por conveniência, devido às dificuldades encontradas quanto ao número de participantes interessados que atendessem aos critérios estabelecidos.

Na conversa em grupo, os participantes foram convidados a ler e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo), que garantiu que eles tivessem conhecimento dos temas que serão abordados. Também foi solicitado o consentimento dos participantes para a realização da gravação da conversa. As pesquisadoras levaram tópicos norteadores para o momento grupal, com objetivo de provocar o processo dialógico, de forma a gerar compartilhamento de experiências e provocar reflexões.

Por fim, foi combinado uma data, horário e local acessível para as conversas individuais com cada participante, prezando pelo conforto e não interrupção da conversa individual. Nesse momento, cada participante foi convidado a compartilhar suas reflexões e sentimentos acerca do processo meditativo e do contexto universitário, podendo compartilhar livremente, sem perguntas ou tópicos norteadores para a conversa.

3.5 Processo de Construção da Informação

No método construtivo-interpretativo, os indicadores são a unidade principal, sendo estes caracterizados como “os significados que o pesquisador elabora sobre eventos, expressões ou sistemas de expressões, os quais não aparecem explícitos, em

seu significado, pelos participantes de uma pesquisa” (González Rey & Mitjás Martínez, 2017, p.27), sendo estes produzidos a partir das fontes de informação da pesquisa. A concatenação desses indicadores formam hipóteses, que, por sua vez, quando articuladas, formulam o modelo teórico da pesquisa, que visa a abertura de novas zonas de inteligibilidade do assunto a ser explorado, aprofundando o entendimento desse assunto.

4 Resultados e discussão

4.1 Caso Francisco

Francisco é um estudante do oitavo semestre de psicologia, possui 28 anos e tem sua primeira formação em Comunicação Organizacional. Além de estudante de psicologia, ele também é professor de yoga e pratica meditação há aproximadamente 8 anos.

No primeiro contato, durante a dinâmica conversacional, solicitamos que Francisco se apresentasse para nós e para a outra participante. Durante a sua apresentação ele nos conta:

Francisco: Estou terminando psicologia porque sempre foi uma vontade minha de fazer psicologia, é a minha segunda graduação. Sou formado em comunicação organizacional. E aí no final da minha graduação que eu conheci o yoga, e aí vários questionamentos que eu tinha sobre a vida, sobre como é que a gente deve funcionar, que loucura é essa que é estar vivo, foram respondidas pelo yoga. Eu fiquei um tempo tranquilo de fazer psicologia, porque o que me levava a psicologia eram essas questões também assim, né, de quem sou eu, o que faço dessa vida, qual que é o sentido que a gente dá pra isso tudo, enfim.

Já em primeiro momento, podemos levantar indicadores sobre um posicionamento de Francisco como agente com relação a sua formação, tomando a decisão de fazer uma segunda graduação que sempre teve vontade e explorando questões de vida que o inquietam, demonstrando uma posição ativa com relação a esses processos de vida. Além disso, podemos começar a pensar a posição que o yoga e a meditação ocupam em sua vida, como momentos de questionar, refletir e encontrar respostas para questões relacionadas à vida. Nos questionamos, no entanto, sobre esse movimento de Francisco de procurar respostas relacionadas às questões da vida no yoga e na psicologia, que não tem como propósito responder a essas questões, assim, surgindo indicadores de que Francisco busca respostas para sua vida em coisas externas a ele.

Ainda nesse momento, o participante expressa:

Francisco: Mas aí eu senti vontade mesmo de fazer psicologia, de entrar, conhecer um pouco mais. A vontade era de seguir na área clínica. Conhecendo um pouco mais as outras áreas a gente vai abrindo o leque de possibilidades, né? Mas aí deve continuar na área clínica mesmo assim. E é isso, tô aí querendo me... louco para terminar o curso e seguir trabalhando, aí viver a vida.

Podemos levantar, com esse trecho, indicadores da visão de Francisco sobre a graduação, que é um momento onde a vida não está sendo vivida, e esta começa somente após o término do curso. Esses indicadores dizem respeito, também, a uma subjetividade social hegemônica que entende que a graduação é apenas um degrau na vida da pessoa, e que o fim desta a possibilitará, enfim, viver a vida. Apontamos que estar na sua segunda graduação pode mobilizar sentidos subjetivos diversos, podendo facilitar ou dificultar o seu processo, como podem ser explorados em um momento posterior.

Tendo em vista o comentário final de sua fala, que nos despertou curiosidade, perguntamos ao Francisco a razão de estar “louco para terminar o curso”, como mencionado por ele, ao que ele nos responde:

Francisco: Bom, eu, porque é um processo cansativo, a graduação. Quando eu entrei de novo na faculdade, eu tava super animado, vários assuntos, vários assuntos que eu gostava, gosto, ainda gosto, de estudar, e tal, de ver. Mas acho que a rotina da graduação vai cansando, assim, né? Você se dispõe de estar aqui, né? Presencialmente, 5 dias por semana. Toma aí metade do seu dia, né? Aí você tem outras responsabilidades, trabalhar, cuidar da casa, nananá... Antes era mais tranquilo, levar a faculdade, assim, a primeira graduação eu não tive tanto essa... Acho que vai chegando a vontade de entrar no mercado de trabalho, de começar a atuar, começar a colocar em prática, né, isso que você tá aprendendo e tal, né? Mas assim, no meu caso especificamente, é tipo, meio que marasmo, assim, eu quero continuar, na real, eu quero fazer mestrado e tal, mas eu acho que esse batidão da graduação, né?

A partir do exposto acima, levantamos indicadores de contradições em sua fala, se expressando de forma imprecisa e inconclusiva com relação a esse cansaço da graduação. Podemos pensar que esse cansaço se relaciona em grande parte ao fato do participante estar em sua segunda graduação e demonstrar uma vontade grande de iniciar sua atuação enquanto psicólogo, porém, é possível apontar também que, para ele, realizar uma segunda graduação aparenta possuir uma carga emocional maior, assim surgindo indicadores da relação complexa que o participante estabelece com esse momento que está passando.

Apontamos, então, que, na subjetividade social hegemônica, a graduação é entendida como uma fase da vida que é vivida após terminar o Ensino Médio, tendo entre 18 e 25 anos, aproximadamente, e estando no início da vida adulta. Porém, como o processo de formação em psicologia que está sendo vivido por Francisco não se

passa dessa forma, a sua decisão de iniciar outra formação subverte a subjetividade social hegemônica, de modo a tensionar não só o participante, mas também o espaço em que este está inserido, mobilizando sentidos subjetivos diversos que se contradizem no curso da experiência de Francisco e na constituição da configuração subjetiva do seu processo de formação em psicologia.

Ademais, podemos perceber na maneira com a qual Francisco se expressa que este se corrige constantemente com relação ao que está falando, além de interromper suas próprias frases pela metade. A partir dessa observação, levantamos indicadores de uma tentativa de expressar algo que não condiz com a forma como realmente se sente, podendo ter sido motivado pela presença da outra participante na conversa, o que sugere uma vontade de aparentar ser algo que não é, reproduzindo discursos que não condizem com o que pensa.

Por fim, apontamos que essa vontade expressa por Francisco de terminar logo a graduação denuncia um movimento de imediatismo presente na subjetividade social hegemônica, que valoriza a realização das coisas da forma mais rápida (e fácil) possível. Tal movimento pode ser observado amplamente no espaço da graduação, com a vontade de formar-se e acumular diplomas no menor tempo possível. Dentro do capitalismo, o nosso tempo é o bem mais precioso que possuímos, e, portanto, a graduação, que possui uma duração média de 4 a 5 anos, possui um custo significativo para os estudantes.

Prosseguindo com a conversa, podemos explorar mais sobre a relação de Francisco com a psicologia na fala a seguir:

Pesquisadora: Qual área vocês pensam em seguir, dentro do curso de vocês?

Francisco: É, eu, assim, penso em ficar aí pra área clínica, área de saúde mental, área clínica. Meu pai é psicólogo, minha irmã é psicóloga, e por isso que eu também não fiz psicologia antes, assim, ah não quero seguir o caminho, vou fazer outra coisa, mas eu sempre quis fazer, sempre tive vontade (risos). Foi meio que uma rebeldia interna minha e tal. Mas, enfim, o meu pai tem um consultório dele e tal, minha irmã trabalha lá também. Hoje eu já... eu trabalho lá administrativamente falando, ajudando, né, na organização da parte administrativa. [...] Eu... mas eu penso em seguir nesse caminho, porque é o caminho que já está aí, meu pai tá lá, tal.

À primeira vista, nos questionamos sobre o movimento de Francisco, que inicialmente não quer fazer psicologia para se diferenciar do pai e da irmã, porém, ao

ingressar no curso, decide seguir os passos do pai, dizendo que este “é o caminho que já está aí”. Partindo desse comentário, levantamos o indicador da posição central que o pai de Francisco ocupa dentro da sua trajetória em psicologia, como um exemplo e um facilitador para a constituição de sua carreira dentro da área clínica. Esse indicador pode ser corroborado com a fala a seguir, que ocorre em uma discussão sobre concursos públicos na área de graduação dos participantes:

Francisco: Mas assim, eu vejo como uma possibilidade. Como na minha história familiar, né? Desde que eu me entendo por gente, meu pai é mais velho, então minha realidade é de um pai mais velho (em relação à idade normativa da paternidade). Então, desde pequeno já vi ele trabalhando no consultório, indo lá trabalhar, passar o dia inteiro trabalhando, voltar para casa, como autônomo. Então pra mim é meio que, ele ganha bem, se dá bem, vive bem, conseguiu sustentar a família, ajudar até hoje. Então, pra mim é um caminho que faz sentido assim, né? Então eu não exploro muito, nunca explorei muito outras possibilidades assim. Sempre pensei, “ah vou entrar psicologia, vou pegar o CRP né?”. Eu fiz uma pós-graduação já em psicologia junguiana, quero, faria outras, com certeza, né? Especialização, digamos assim. Vou começar a atender, e essa vai ser minha vida profissional, sacou?

Nesse trecho, podemos nos aprofundar sobre essa posição ocupada pelo pai de Francisco, fortalecendo os indicadores previamente mencionados e levantando indicadores sobre sentimentos de admiração e inspiração que Francisco possui pelo pai. Além disso, levantamos indicadores sobre a falta de reflexão de Francisco acerca de sua atuação futura, dizendo que não explora outras possibilidades e ingressou no curso já com essa pretensão de atuar na área clínica, sendo o caminho que o pai trilhou e que já está à sua disposição para trilhá-lo também. Mesmo expressando interesse e curiosidade sobre outras áreas, como se fosse uma inquietação pontual, Francisco entende que atuar na clínica é um caminho certo, que o garante uma boa condição financeira e satisfação profissional.

Essa perspectiva aponta para uma visão pragmática sobre seu futuro profissional, sua escolha pela área clínica é guiada pela ideia de segurança, e pela ideia de seguir os passos já traçados pelo pai, que já alcançou determinado sucesso profissional. A escolha por seguir os passos do pai e tê-lo como modelo não tem, por si só, um significado de falta de reflexão, no entanto, quando pensado junto com outros indicadores tal escolha parece expressar que Francisco não reflete sobre suas próprias paixões, interesses e possibilidades de caminho dentro da profissão. Além disso, a

meditação, que ele valoriza como possibilidade de trazer respostas, poderia ser um recurso valioso para reflexão pessoal através do espaço de introspecção, contudo até aqui, ele não o faz.

Esses indicadores também dizem respeito a uma subjetividade social dentro do curso de psicologia que tende a optar pela área clínica, antes mesmo de iniciar o curso e conhecer as possíveis atuações do psicólogo na sociedade. Em decorrência disso, é comum notar cursos de psicologia oferecendo uma formação completamente voltada para a área clínica, de forma individualista e tecnicista, em detrimento de uma formação crítica, que abrange o compromisso social da psicologia e mobiliza reflexões importantes nos alunos que optam por seguir essa área, a fim de desenvolver a capacidade reflexiva que é essencial para a atuação clínica.

Em determinado momento, a outra participante, Daniela, estava contando sobre suas práticas meditativas e Francisco comenta sobre o relato dela:

Francisco: É isso, ela (Daniela) vem de uma família de xamanista, então pra ela, é conexão com a natureza. Estar em contato contemplando de olhar aberto, ou encostado na árvore, funciona muito bem. E a gente tem várias formas de meditar, né? A gente está muito acostumado ao mindfulness, à vipassana, você sentar, o zen-budismo, né? Sentar e silenciar. Mas eu acho que existem várias formas, então eu aprendi a variar e isso me ajudou muito, me ajudou muito, a manter a prática, e de vez em quando frequentar também, às vezes, um grupo de meditação, uma vivência rápida para me reconectar a esse espaço assim. Mas aí eu tento tirar pelo menos um momento do dia pra sentar, no meu caso é sentado, eu aprendi a meditar sentado em casa e tal, mas é isso. Às vezes, para mim, quando eu consigo parar e abstrair o olhar no horizonte, assim, pela janela, já é um momento de... (respira profundamente) de “opa”, de respiro assim, sei lá. Mas é isso daí, é... pra mim foi um processo de alguns anos assim, né? Faz um tempo, para, faz de manhã, faz a noite, faz na hora do almoço, faz sentado, faz em pé, faz...

Nesse momento, podemos começar a explorar a relação de Francisco com sua prática meditativa, a qual também chama de yoga, e perceber sua vontade de aprender práticas diferentes e estudá-las, entendendo que sua relação com a prática meditativa é processual e irá variar durante os anos. Esse posicionamento de Francisco nos permite levantar, de início, indicadores de uma postura reflexiva e implicada quanto à sua prática, como um momento de aprendizagem e relaxamento. Consideramos importante ressaltar que a meditação é uma prática de origem oriental

que assume diversas maneiras de ser praticada, sendo atravessada pela cultura e pelas teorias que a embasam.

No decorrer da conversa, perguntamos aos participantes como era a rotina deles, então, Francisco compartilhou:

Francisco: Eu estudo de manhã [...] Então, não consigo meditar de manhã e eu gosto de meditar de manhã [...] mas desde que eu to estudando de manhã fica mais difícil. [...] Aí geralmente almoço em casa, ou almoço na casa do meu pai ou da minha mãe, mais fácil [...] Tem dia que eu fico em casa estudando, trabalho de casa, eu trabalho no administrativo do consultório, então às vezes vou resolver algumas coisas lá, é o consultório do meu pai, então, vários privilégios de trabalhar com o pai, né? [...] Faço um exercício físico, estudo e leio, porque eu gosto de... eu tento acompanhar todas as leituras na graduação e tal, e é um trampo. E cuidar da casa né? Que é uma tarefa diária. Descer com a cachorra. Lavar louça. Passar pano. Tirar lixo, botar lixo. Cara, vida adulta é um saco (risadas). É isso, minha rotina é essa, é bem tranquila, muito, minha rotina é muito de boa. Sou muito feliz de poder ter esse tipo, de ter a rotina que eu tenho, sabe? Tipo, de não ter que bater ponto, bater hora, de poder fazer meu próprio horário, né? Isso dificulta de assumir várias responsabilidades, eu reconheço, to em terapia. (risos) Mas assim, é isso, minha rotina é essa, é tranquilo, é tranquilo, é cansativo, mas é tranquilo, porque eu tenho essa possibilidade de poder organizar meus horários, assim, de uma forma mais agradável, né?

Em primeiro momento, Francisco descreve sua rotina como “muito boa” , “tranquila”, mas em seguida a descreve como cansativa, e por fim volta atrás. Assim, retomamos os indicadores já apontados de contradições presentes em sua fala, que se mostra imprecisa e inconclusiva no que se refere ao cansaço relacionado a graduação, dessa forma, levantamos o indicador que Francisco tem dificuldade de assumir e sustentar suas opiniões. Além disso, ele parece buscar justificar essas contradições, mencionando que reconhece seus privilégios, como a flexibilidade que possui, com o fato de não precisar “bater ponto”, e também admite que tem dificuldade de assumir responsabilidades.

A recorrência dessas justificativas ao longo de sua fala nos permite levantar indicadores de que Francisco possui a necessidade de corresponder a expectativas que imagina que criam dele, indicando que o participante está centrado na opinião do outro, de forma que Francisco tenta expressar algo que não corresponde ao que ele sente, ajustando-se ao que imagina que esperam dele. Quando afirma de forma

humorada que a “vida adulta é um saco”, ele expressa o seu incômodo frente às exigências da vida adulta, ao mesmo tempo que atenua o peso das responsabilidades que acompanham o processo de amadurecimento.

Pensamos, portanto, que ele apresenta certa dificuldade em assumir as responsabilidades relativas à vida adulta e sentir-se adulto. Esse aspecto permite traçar um paralelo com o indicador da relação complexa que o participante estabelece com o momento de graduação em que está vivendo. Essa relação complexa com a graduação perpassa a vida de Francisco, implicando e sendo implicada pela forma que ele escolheu a graduação, pela forma que ele representa a psicologia e pela relação com sua família, que é o motivo pelo qual Francisco decidiu não fazer psicologia inicialmente. A dificuldade vivenciada por Francisco na experiência da graduação diz muito sobre a relação complexa que ele estabelece com a sua família e com o fato de seu pai ser psicólogo.

Além disso, observamos uma dificuldade em se reconhecer enquanto adulto que possui demandas domiciliares, por exemplo, e enquanto jovem universitário, apontando para a dificuldade de realmente viver a experiência de ser adulto, em contraste com imaginar como seria e buscar se preparar para isso. Esse movimento do participante nos faz refletir sobre como a transição para a vida adulta muitas vezes é permeada por tensões e uma busca por conciliar papéis sociais que à primeira vista parecem contraditórios, como o de estudante e de adulto responsável.

Enquanto conversávamos sobre a pandemia de COVID-19, Francisco contava sobre sua rotina durante o período de quarentena, em que estava morando com a sua mãe, e, nesse contexto, relata o seguinte:

Francisco: Aí eu já tinha conseguido construir uma boa relação com a minha mãe. Minha mãe sempre foi muito difícil. E aí minha história com a meditação tem muito a ver com a minha mãe, porque foi muito vendo ela meditando e se transformando numa pessoa muito melhor (risadas) que eu falei “ela tem futuro nisso aí”.

Não foi possível, no decorrer das conversas, nos aprofundar em sua relação com sua mãe, explorando essa dificuldade e os processos subjetivos que perpassam a relação. Porém, nesse momento, podemos levantar o indicador de uma representação da meditação como um processo externo de transformação, em que sua mãe, que era uma pessoa difícil, se torna alguém mais fácil de lidar por conta da meditação. Esse

indicador implica em uma responsabilização externa pelo processo de mudança que sua mãe passou, atribuindo a mudança da mãe quase exclusivamente à prática da meditação, desconsiderando outras possíveis dimensões implicadas no processo, como suas próprias reflexões e esforços.

Essa leitura se articula com os indicadores previamente levantados de que Francisco busca respostas para sua vida em coisas externas a ele, o que o evita de se implicar nos seus próprios processos. Nesse sentido, a forma como ele se relaciona com a prática reflete o seu modo de se posicionar diante de si e do mundo, o que nos leva a refletir sobre como ele compreende os processos de transformação e o atravessamento dessas mudanças.

Resgatando os indicadores previamente levantados de que Francisco tem uma postura reflexiva e implicada em relação à sua prática de yoga e meditação, percebemos uma contradição com relação à externalização de seus processos. Isso nos leva a questionar até que ponto sua relação com essas práticas se dá de forma realmente implicada, ou se, na realidade, se trata de uma tentativa de expressar algo que não condiz com a forma como realmente se sente. Dessa forma, percebemos a prática de Francisco como instrumental e protocolar, como passos a serem seguidos para encontrar o resultado desejado, que reforça, além dos ideais da subjetividade dominante, sua tendência de buscar fora de si as explicações e transformações que acredita precisar.

Dessa forma, durante a conversa, os participantes começaram a conversar sobre trabalho e a centralidade do dinheiro em nossa sociedade, e Francisco comenta:

Francisco: Pô, beleza, eu estudei yoga e tive essa concepção (de que o dinheiro não é uma coisa central), se não fosse o yoga, eu não teria essa concepção. Porque a minha família não tem. Se não fosse o yoga vim e me mostrar “fique satisfeito com o que você tem, isso é importante para você viver bem, com menos sofrimento”, eu ia estar imerso nessa realidade. “Eu acho que eu preciso de mais”. É a realidade que eu vejo a minha família reproduzindo.

Primeiramente, Francisco atribui a responsabilidade do processo de mudança em relação à valorização do dinheiro ao yoga que “veio e o ensinou”, e somente por conta do yoga ele foi capaz de não estar mais imerso nessa realidade. Assim, ele se coloca em posição de incapacidade com relação a não reproduzir aquilo que sua família reproduz, não sendo capaz de se perceber como agente ativo de seus processos. Ele

atribui à prática, e não a uma elaboração própria, a responsabilidade por sua mudança de perspectiva, nesse momento os indicadores previamente produzidos convergem para a hipótese de que ele externaliza seus processos.

Além disso, Francisco afirma que embora seus familiares pratiquem a meditação, ele é o único que não reproduz essa lógica da centralidade do dinheiro. Nesse momento, levantamos indicadores de um mal-estar em sua relação com sua família, de forma que Francisco busca se representar como diferente deles. Essa vontade de diferenciação se relaciona com a sua decisão de não cursar psicologia ao se formar no Ensino Médio por querer fazer algo diferente do que o seu pai e sua irmã fazem.

Podemos nos aprofundar nessa relação com o trecho a seguir:

Francisco: Tanto que eu direto quando tava brigando, quando eu tô brigando com a minha mãe, assim, que a gente ainda briga até hoje, lógico, a gente tem uma ótima relação hoje, mas a gente briga ainda. Falo, “do que adianta tu meditar e tu tratar assim teu neto, tu reproduzindo o que tá reproduzindo aí, falando besteira”. Porque é isso, sacou? Na relação que ela tá ali de vó, com um neto, ela fala coisas que ela tá acostumada lá, sacou? Que tá há anos. Ela passou 50 anos agindo daquela forma. Até ela conseguir mudar aquela forma automática e tipo assim, (palavrão), né? Minha mãe lê, vai, minha mãe é muito, minha mãe lê muito, ela tem várias paradas de ler. É muito mais fácil falar dos outros, né gente? (em tom cômico e bem-humorado) Lê muito sobre ativismo e tal, aí volta e meia ela solta uma parada completamente contrária as coisas que ela lê e defende, sacou? Aí você fala “moleque, que contradição é essa?”, tipo, e eu falo porque sou igual, sou contradição em pessoa, assim, a gente fala coisa, enfim, é muito louco (fala acelerada).

Corroboramos, já em um primeiro momento, com os indicadores levantados da meditação como um processo externo de transformação, que faz com que Francisco perceba o posicionamento de sua mãe como contraditórios e, portanto, inaceitáveis, pois em sua visão, como ela medita, ela não deveria ter determinadas falas ou atitudes. Tal perspectiva mostra a dificuldade de Francisco em lidar com posicionamentos contraditórios de seus familiares, e logo, com suas próprias contradições.

Quando ele menciona que também é contraditório, essa afirmação surge de forma cômica e apressada, o que nos permite entender esse posicionamento como uma estratégia do discurso, ao invés de um momento reflexivo. Retomamos, assim, os

indicadores da falta de reflexão sobre si mesmo, entendendo que Francisco possui a necessidade de corresponder a expectativas que imagina os outros têm sobre ele, indicando que o participante está centrado na opinião do outro. Essa busca por mostrar ao outro que ele é uma pessoa crítica e reflexiva, apoiado pela prática da yoga e da meditação, mostra-se frágil diante da dificuldade de aceitar que a possível mudança advinda da meditação é lenta e pode ser permeada por contradições. Isso nos indica que Francisco tem dificuldade de aceitar a si mesmo de forma integrada, com suas contradições, exigindo, de forma rígida, que seus posicionamentos sejam sempre coerentes.

Nesse sentido, resgatamos a fala em que ele afirma: “E isso a gente está vendo bastante na psicanálise agora, né? E está fazendo bastante sentido, eu quero que o outro fale sobre mim, ‘que que eu quero, o que eu gosto’”. Embora ele reconheça a sua necessidade de corresponder às expectativas dos outros, esse reconhecimento aparece em sua fala de forma não implicada, apenas como uma retomada de teoria, o que nos permite levantar indicadores de uma dificuldade de se posicionar de forma ativa durante sua vida. Assim, ao conceber que a transformação que ele almeja está fora de si, ele impossibilita a sua implicação em seus processos subjetivos, pois o que irá transformá-lo de verdade virá de fora, e não de sua ação.

As relações familiares enquanto espaço social normativo são atravessadas por limites, significações e prescrições sociais que conformam modos de ser e agir (Peres, 2019). Nesse sentido, cabe ressaltar que as tensões são próprias às relações, uma vez que as pessoas são atravessadas por conflitos que podem mobilizar na direção de novos caminhos, pensamentos e escolhas em sua vida. No caso de Francisco, torna-se evidente a dificuldade para romper com a subjetividade social de sua família, no caso expresso por ele, às concepções sobre dinheiro e sucesso. As tentativas de diferenciação, como a escolha inicial por não cursar psicologia, ou a valorização da meditação mostram-se, até aqui, mais como formas de negação dos valores familiares do que como espaços de subjetivação diferenciados.

Nessa perspectiva, apontamos para o processo de romper com a subjetividade social familiar e emergir como sujeito, na definição de romper com as imposições sociais e abrir novos caminhos de subjetivação próprios, como perpassada por dificuldades, pois embora pareça simples na definição, exige intensa mobilização

subjetiva da pessoa (González Rey, 2008; González Rey & Mitjans Martínez, 2017). Embora o participante relate buscar caminhos alternativos por meio do yoga e da meditação, aponta para a dificuldade de subverter as normas sociais com que foi criado, uma vez que envolve desestabilizar as configurações subjetivas estabelecidas, e demanda implicação e reposicionamento dos próprios modos de existir.

Sobre a meditação, perguntamos aos participantes:

Pesquisadora: Isso respinga na saúde de vocês, por exemplo, meditar? Ou vocês não vêem isso?

Francisco: É, eu falo pra todo mundo. Se não fosse yoga, eu tava tomando remédio, tava à base de remédio, com certeza. Yoga pra mim salvou minha vida. A prática, isso aí, o yoga que a gente pode entender como prática física, como eu falo na meditação em si. Yoga salvou minha vida. Não tomo remédio, ou pra depressão, ou pra ansiedade, ou pra qualquer outra coisa que eu podia ter desenvolvido por causa do yoga e da meditação.

Novamente, Francisco atribui ao yoga a responsabilidade de “salvar a sua vida”, nos permitindo concatenar a hipótese de sua representação do yoga como um processo de transformação, sendo esse processo externo a ele. Além disso, Francisco, que busca se posicionar como alguém que reflete sobre o significado do yoga na sociedade, reproduz discursos da subjetividade social hegemônica, que concebe o yoga e a meditação como remédios para depressão e ansiedade, patologias que ele teria desenvolvido caso não praticasse o yoga. Ao colocar o yoga e a meditação nessa posição de responsabilidade dentro de sua vida, Francisco não se reconhece como pessoa ativa e capaz para vivenciar questões como sofrimento psíquico ou características pessoais que o desagradam, se demonstrando incapaz de refletir e abrir, por meio do yoga e da meditação, espaços de subjetivação que possibilitem novos caminhos de vida, indicando que Francisco constitui uma relação superficial, na qual pouco se implica, com o yoga e a meditação.

Em determinado momento, solicitamos aos participantes, durante esse momento grupal, que nos contassem como escolheram seus cursos de graduação, no qual Francisco conta:

Francisco: Eu fui fazer comunicação porque não sabia o que fazer. Uma amiga minha tinha entrado no semestre anterior. [...] Ela falou: “você vai gostar”. E foi por isso. Eu fiz, eu lembro que eu fiz o vestibular... a inscrição, tipo, no último dia, no último minuto, eu fui lá e marquei e fiz. Não sabia o que eu ia fazer. Eu tinha tentado pra psicologia antes e eu

tinha me lascado. Eu tinha ficado muito longe de passar. Aí eu falei: “pô, zero chance de eu passar pra psicologia”, aí eu resolvi fazer comunicação. E eu gostei do curso, foi massa. Lá pro terceiro semestre eu lembro de fazer uma disciplina que chama estética da comunicação, lá a gente estudou bastante sobre o conceito de estética e aí querendo ou não a gente fez várias conversas com filosofia, com psicologia também. E aí, no terceiro semestre eu lembro de falar: “putz, quero fazer psicologia, na real”.

Primeiramente, consideramos uma informação contraditória Francisco ter tentado ingressar no curso de psicologia e não ter conseguido, e por esse motivo optou por cursar comunicação organizacional, pois, no início de sua apresentação, Francisco conta que não quis fazer psicologia porque queria se diferenciar de seu pai e sua irmã, que são psicólogos. A partir disso, levantamos indicadores de que essa decisão foi norteada pelo mal-estar que ele sente com relação à sua família e uma vontade muito grande de ser diferente dela. Apesar de expressar em diversos momentos que gostaria de cursar psicologia, e que sabia que gostaria do curso, ele abandona essa vontade por conta do pai e da irmã, que são psicólogos, e decide fazer outro curso com base na sugestão de uma amiga.

Apontamos, então, os indicadores de que Francisco orienta parte significativa de suas decisões pelo ressentimento que possui em relação ao pai e responsabiliza o outro em seus processos de vida, de forma que ele deixa de olhar para si e para o que está por trás dessas escolhas. Esse movimento aponta para a posição do pai como configuração subjetiva dominante em sua vida, que dificulta a construção de vias de subjetivação diferenciadas na vida de Francisco e o prende ressentindo, ou seja, sentindo novamente o mal-estar que permeia sua relação com seu pai, o impossibilitando de produzir sentidos subjetivos alternativos, o que acaba por orientar sua vida e seus processos decisórios e gera mais desconforto nessa relação.

Iniciamos o segundo momento de conversa com Francisco, desta vez individualmente, solicitando que ele nos contasse o que aconteceu em sua vida desde o momento da última conversa, que aconteceu aproximadamente quatro meses antes. Francisco já inicia nos contando que está noivo, e compartilha conosco como foi o processo que o levou a pedir sua namorada em casamento:

Francisco: (Aconteceu) Coisa para caramba. Eu terminei um namoro de longa data, voltamos, e agora tô noivo. Então foram mudanças bem, bem sinistras, o mais significativo foi isso. Teve um momento que eu

tava bem em crise no relacionamento, aí eu terminei, depois de um tempo separado deu saudade, várias reflexões, e é um relacionamento longo, né? Aí resolvi casar. Acho que tudo da minha vida agora tá meio em volta dessa decisão e desse movimento mesmo assim, né? Que eu acho que é bem significativo na real, então acho que, o que aconteceu na minha vida, tá, está acontecendo uma mudança qualitativa. É, a gente tá falando de qualidades diferentes, né? Qualitativa mesmo, de forma de enxergar a vida.

Nesse momento, pensamos a crise no relacionamento como ponto de inflexão, momento no qual Francisco se vê tendo que repensar escolhas e caminhos de vida, a saudade, e as “várias reflexões” mobilizam a opção repentina pela continuidade do relacionamento e a decisão do casamento. Os sentidos subjetivos que estão implicados no processo de separação e reconciliação não ficam claros para nós, considerando que estes se mostram contraditórios, o que não permite que nos ocupemos de forma mais detalhada sobre a decisão em si, portanto, nos ocuparemos do que o processo de decidir algo desse tamanho representa para Francisco.

Assim, pensamos sobre a tragicidade com a qual Francisco qualifica as mudanças em sua vida, presente em diversos momentos em sua fala, que nos permitem levantar indicadores da falta de implicação de Francisco em sua vida, a partir da sua dificuldade de sustentar caminhos que exigem que ele se implique e assuma as consequências daquilo que escolhe, demonstrando que seus processos decisórios estão permeados por muita contradição e falta de reflexão acerca do que está por trás desses processos. Prosseguindo com a conversa:

Pesquisadora: Como está a vida de noivo agora?

Francisco: [...] A gente já morava junto, já tinha um ano que a gente estava morando junto, já tinha tido outra experiência, então, meio que a rotina de casado eu já tinha há muito tempo. A rotina de casado de vida assim, né? Então é, acho que o que mudou é isso, é a é a mudança qualitativa, é a forma de ver, né? Acho que a forma como eu a enxergava assim. E eu acho que antes eu tinha esse lugar meio que de, eu via o casamento muito com essa coisa social, é como um compromisso, como um instrumento de controle social, tal nessa minha parte social crítica que é muito grande e acho que me impedia de ver o casamento como uma união de pessoas que querem estar juntas e vão se ajudar na vida, né? Então e aí começar a perceber talvez o casamento como esse movimento simbólico, né? Do peso de eu olhar pra F. e falar “ela é minha esposa, ela é minha mulher”, né?

Nesse momento, é possível aprofundar nos indicadores da falta de implicação de Francisco em sua vida. Observamos que o participante significa o casamento como

algo que o prende, descrevendo-o como instrumento de “controle social”, e não reflete sobre aquilo que o mobiliza com relação a essa experiência, seja a vontade de casar ou de não casar. Também, a escolha de suas palavras aponta para indicadores de uma dificuldade de se posicionar de forma ativa, o qual possibilita não pensar e não se implicar em suas decisões, pois os seus processos são sempre externos a ele.

Nessa lógica, quando Francisco diz que sua concepção de casamento vem de sua “parte social crítica”, ele evita uma reflexão sobre aquilo que quer para a sua vida, sobre as decisões que faz e evita que se implique no que o casamento representa para ele. Assim, seu discurso que busca mostrar-se como uma pessoa socialmente crítica, se revela como uma tentativa de mascarar a sua falta de reflexão e implicação acerca de sua própria vida.

Continuando seu relato, Francisco diz:

Francisco: É isso, então vamos se jogar pra experiência, né? E decidir né? Acho que outra grande mudança qualitativa em mim foi essa, assim de conseguir decidir, eu decidi, eu decidi terminar. Eu fiz algo que eu estava sentindo, que eu precisava fazer, que era terminar. E de fato, eu precisava terminar. [...] Eu espero que eu consiga manter esse esse lugar de decidir. E de decidir por mim, tipo assim, eu quero fazer isso, beleza, vamos ver se depois eu não quiser, eu desfaço, né? A decisão tá aí pra ser tomada o tempo inteiro e não me arrepender dessas minhas decisões, né? E de não ter tomado a decisão, sabe, não ter feito, o que eu achava que tinha que fazer. Que foi a sensação que eu tive durante muito tempo, eu queria terminar e não conseguia terminar e não terminava.

Já em um primeiro momento, levantamos indicadores da intencionalidade de Francisco em se apresentar como alguém reflexivo e decidido, se relacionando com os indicadores previamente levantados de sua vontade de se mostrar como algo que não é. No entanto, a falta de implicação do participante em suas reflexões aparece novamente nesse momento, e sua dificuldade de assumir posicionamentos que o implicam é ilustrada pelos sentidos subjetivos de desconforto que perpassam sua fala e estão presentes na repetição performática de como está feliz por estar tomando decisões e que caso se arrependa da decisão, pode desfazê-la.

Pensamos ser muito significativo a sua fala sobre decisões “se depois eu não quiser, eu desfaço”, ao invés de lidar com as consequências da decisão tomada. Essa concepção nos faz refletir que as decisões feitas geram efeitos em nós e nos outros, e que, por mais que possam ser traçados novos caminhos, não podem ser desfeitas.

Portanto, a decisão de terminar o relacionamento e, logo depois, ficar noivo, nos faz questionar se a decisão do pedido de casamento está relacionada à ideia de desfazer uma decisão da qual se arrependeu, movimento que demonstra uma falta de responsabilidade com as suas decisões, se relacionando com o seu posicionamento de responsabilização externa e desimplicação.

Entendendo que esse movimento de Francisco de não se apropriar de seu processo decisório expressa-se também em outras partes da sua vida, perguntamos a ele:

Pesquisadora: Quando você fala que espera continuar sendo essa pessoa, né, que decide. Eu tive a sensação de que já pode ter sido uma dificuldade antes, foi mais nessa questão de relacionamento ou você via isso para outras coisas?

Francisco: Pois é, eu acho que em tudo assim na real. Sempre senti que eu precisava muito da opinião do outro, né? Pra ver qual direção eu ia tomar, né? Mesmo que fosse uma direção dentro de uma coisa só, sei lá. Vou fazer a graduação de psicologia ou vou fazer uma pós, sacou? Eu ia muito “pai que que eu faço?”, L. - minha irmã, né? Que os dois são psicólogos. “Que que eu faço?”, “O que você acha que eu devo fazer?” e tal, tal, tal. E as vezes me ajudou, minha irmã virou pra mim e falou assim: “velho, vai fazer graduação logo, velho, mexe, começa e faz, vai ser bom pra você, você quer ser psicólogo, não quer? Vai, vai fazer.” Porque eu não conseguia decidir, ela foi lá e decidi por mim e tá sendo bom, né? Tá sendo uma decisão, né? Mas talvez se eu tivesse não gostando da psicologia tá ligado. “Ah, (palavrão para expressar descontentamento) né? Minha irmã me convenceu e agora eu tô aqui e que droga. Eu também não saio também”. Entende? Tipo assim, você se arrepende de uma decisão que você nem foi você que tomou, sacou?

Nesse momento, podemos nos aprofundar sobre a dificuldade de se posicionar de forma ativa de Francisco, se tornando uma hipótese, marcado pela responsabilização do outro pelas decisões tomadas e pelos fracassos vivenciados. Ao atribuir à irmã a decisão de ingressar no curso de Psicologia, ele não precisa assumir a responsabilidade de sua vida, pois, caso dê errado, não foi uma decisão dele e algo que ele precisa se responsabilizar, mas uma decisão do outro.

Também apontamos a sua falta de implicação, que, devido a sua recorrência, torna-se também uma hipótese, e está entrelaçada com a responsabilização constante do outro, de forma que, já que a responsabilidade de decidir está externa a ele, não é necessário que ele se implique e nem que se enxergue com um olhar crítico, ainda que esse olhar seja uma imagem que Francisco deseja ter. Apontamos, ainda, que Francisco

não é capaz, até o momento, de fazer da meditação como um espaço de reflexão que o possibilita caminhos diferenciados, como o olhar crítico que gostaria de possuir, e se posiciona de forma que o impossibilita de produzir sentidos subjetivos alternativos àqueles que o provocam sofrimento e o prendem ressentindo.

Durante a conversa individual, tivemos a oportunidade de nos aprofundarmos sobre a família de Francisco, portanto, perguntamos:

Pesquisadora: Seu pai também pratica yoga?

Francisco: Meu pai não. (risos) Meu pai, não. Ele gost... Meu pai é engraçado, meu pai é muito entusiasta dessas coisas, mas ele meio que dá uma bicadinha aqui, vê de qual é, dá uma bicadinha ali, vê de qual é. Nada que implique muito o movimento dele assim, mas aí já é a terapia dele que ele tem que fazer. Não sou eu não. (ri) Mas ele tem bastante, ele é bem eclético, mas então, e eu gosto disso também, eu sou um pouco assim, né? Então ele tem essas, é, todas essas influências, mas ele vai se guiando mais pelo que está mais recente, né?

Consideramos importante apontar, como percebido anteriormente, que Francisco, ao falar algo que poderia ser considerado como reflexivo, o diz de forma cômica, apressada e acompanhada de uma risada, indicando a superficialidade de sua reflexão e a sua dificuldade de implicar-se verdadeiramente nas reflexões que preza ter. Nesse momento, observamos uma fala de Francisco sobre seu pai que poderia facilmente ser sobre si, considerando que Francisco repete em vários momentos que é alguém que gosta de ser eclético e tentar coisas variadas, e construímos sobre a sua dificuldade em implicar-se em seu processo, porém, mesmo dizendo que é um pouco assim, Francisco não consegue expandir a sua reflexão para além do que critica em seu pai para pensar os seus posicionamentos, mostrando que o ressentimento não o permite avançar nessa reflexão.

Enquanto contava sobre os membros de sua família, Francisco menciona o seu irmão, o qualificando da seguinte forma:

Francisco: É isso, ele tem um negócio lá dele, e é isso, meu irmão é normal, uma pessoa normal.

Pesquisadoras: Como assim normal?

Francisco: Normal, normal. Ele acorda, leva os filhos pra aula, volta, vai trabalhar, malha. Volta, vai trabalhar. Busca os filhos na escola, volta, dorme e uma vez por semana ele vai para a igreja. O meu irmão é normal. E é isso, aí quando eu falo desse lugar normal, é isso, é essa rotina, esse, esse padrão de vida. Que me assusta.

Pesquisadora: Sua irmã também é normal?

Francisco: Minha irmã também é normal, todo mundo é normal.

Pesquisadoras: Só você que não?

Francisco: Só eu que não, especial. (risos) Eu também sou normal, né? Mas eu tento não ser normal.

Esse momento é a primeira aparição do irmão de Francisco durante a conversa, acompanhado do adjetivo “normal”, que não havia sido utilizado antes, e, posteriormente, é usado para descrever “todo mundo”. Pensamos, então, que esse momento corrobora com os indicadores de mal-estar com relação a sua família levantados previamente, expressos pela necessidade de se mostrar diferente do “normal” que o resto de sua família é. Pontuamos, também, que Francisco apresenta dificuldade em lidar com as responsabilidades da vida adulta, e a rotina descrita por ele como normal é uma rotina comum para pais, portanto, percebemos que essa aversão pela normalidade de sua família pode estar relacionada a sua dificuldade em assumir suas responsabilidades e lidar com elas no seu cotidiano.

Continuando sobre o “ser normal”:

Francisco: É o qualitativo, pô. É você estar aberto pro qualitativo. Não quer dizer que eu não vou trabalhar, não quer dizer que eu não vou buscar meu filho e levar meu filho na escola, não quer dizer que eu vou malhar, é como. Como eu vou fazer isso? Qual direção? Sacou? Qual escola eu vou botar meu filho? Qual exercício eu vou fazer? Qual a qualidade da execução desse exercício? Que que eu estou prestando atenção aqui nessa minha vida aqui agora, sacou?

Mesmo que Francisco pontue, no trecho anterior, que também é normal, esse momento não se mostra como uma oportunidade de reflexão em sua relação com sua família, de forma que, falando sobre o “tentar não ser normal”, Francisco não se implica em uma reflexão sobre sua relação com as pessoas a sua volta, e apenas reproduz discursos prontos que se voltam ao modo de levar a sua vida. Embora Francisco traga em diversos momentos reflexões que soam bonitas, ele demonstra não se implicar nessas reflexões em algum nível mais aprofundado, que o permita pensar sua forma de agir com as pessoas com quem convive, assim, se apresentando como mais um momento em que Francisco tenta se mostrar algo que não é, ao invés de implicar-se verdadeiramente em suas reflexões e seus posicionamentos.

Dessa maneira, conforme apresentado ao longo da construção da informação, percebe-se a configuração familiar e a posição central do pai que atravessavam Francisco constantemente, gerando uma dificuldade para estabelecer e sustentar caminhos próprios em sua vida. Embora busque mostrar-se crítico, suas reflexões não

mobilizam novos sentidos subjetivos para estabelecer caminhos de subjetivação próprios. A hipótese de que Francisco representa a meditação como um processo externo de transformação atravessa essa dinâmica de mal-estar em relação à sua família e aos seus processos subjetivos, uma vez que ele não consegue se enxergar enquanto pessoa ativa e responsável pela sua trajetória. Assim, para que ele emergja enquanto sujeito de sua própria vida, suas decisões precisam estar orientadas para suas próprias escolhas e não pelo desejo de diferenciação ou idealização, de forma que o participante se implique em reflexões relacionadas à sua vida.

4.2 Caso Daniela

Daniela é uma estudante do nono semestre do curso de direito e na época da realização da pesquisa tinha 20 anos. Durante a dinâmica conversacional em conjunto com o outro participante, Daniela iniciou sua apresentação compartilhando como conheceu a meditação:

Daniela: E a meditação apareceu na minha vida mais porque eu sou uma pessoa muito ansiosa, então desde pequenininha, assim, conversando com meu pai, meu pai sempre falou: “Filha, você precisa meditar”, porque (risos), tipo assim, meu pai, ele sempre meditou, porque meu pai, ele é de uma religião chamada xamã, o xamanismo, assim, tem muito a ver com natureza. E ele sempre meditou. E aí, conversando mais com ele, ele sempre me ensinou, mas eu mesma, sozinha, sempre tive gosto por meditação. E aí, eu sempre buscava, quando eu tava muito ansiosa, meditar, e aí depois eu percebi que seria mais efetivo se eu meditasse de uma forma rotineira do que só quando eu estivesse ansiosa [...] Eu estagiava até setembro deste ano, não estagio mais, estou estudando e é isso.

À primeira vista, percebemos que embora o pai, que a incentivou a começar a praticar a meditação, tenha a prática ligada a um contexto espiritual/religioso, levantamos indicadores de que a meditação aparenta ser para a participante uma técnica para se sentir menos ansiosa. Isso reflete uma tendência crescente na sociedade contemporânea: a prática da meditação se desvincula de suas origens como prática espiritual ou religiosa e torna-se uma técnica, podendo ser praticada por diversas pessoas, independente de fé ou crença.

Esse movimento aponta para uma subjetividade social que destitui as práticas de suas origens e as enquadra em técnicas para controle de emoções negativas, como ansiedade e estresse, transformando-as em utilitárias. Consideramos significativo a

menção a seu estágio nesse primeiro momento de conversa, levantando indicadores de que o trabalho representa uma posição importante em sua identidade.

No decorrer da conversa, Daniela relata:

Pesquisadora: Como é a rotina de vocês com a meditação?

Daniela: É quando dá e, tipo assim, é bem mais efetivo se eu consigo estar num ambiente aberto, em um ambiente de natureza assim aberta. Só que é muito difícil encontrar lugar assim no dia a dia. Então acaba sendo tipo assim, é antes de dormir na minha cama mesmo, eu deixo tudo em silêncio, e medito em silêncio, sozinha. Mas é muito mais efetivo se você busca um lugar, tipo, ao ar livre que pelo menos você esteja com um pé na grama, pra mim, pelo menos, funciona quando estou com o pé na grama, que eu não penso mais em nada. E eu tento ficar concentrando só nessas experiências naturais. Porque tipo, em casa, você tem muita distração, pra mim.

Neste trecho, a retomada da ideia de efetividade na fala de Daniela corrobora com o indicador de que a meditação, para ela, é usada para se sentir menos ansiosa. Há uma distinção clara, há a meditação efetiva que ajuda a pensar menos, ficar mais tranquila, e há a meditação não tão efetiva, que não cumpre o seu objetivo de mitigar o sentimento negativo presente naquele momento, e, assim, a prática torna-se voltada para um fim, o seu resultado. Dessa maneira, podemos configurar esses indicadores como uma hipótese de que a meditação é utilizada pela participante de forma pragmática e instrumentalizada.

A meditação, enquanto prática de origem oriental, não tem como objetivo tradicional remediar emoções negativas. Nesse sentido, levantamos o indicador de que, para Daniela, a meditação torna-se um espaço de fuga, em que ela pode silenciar seus pensamentos, de forma que sua prática não se expressa como um espaço de reflexão ou de abertura para a experiência, mas como um momento de escape. Nos questionamos sobre a finalidade dessa fuga na vida de Daniela e quais processos estão implicados nesse movimento.

Em outro momento, enquanto se discutia as áreas de interesse dos participantes, Daniela relata:

Pesquisadora: Que área de atuação vocês pensam em seguir?

Daniela: Meu forte sempre foi (direito) tributário e eu só tive tributário esse semestre e é isso, eu tive que lidar com isso. Eu sempre trabalhei com tributário, desde quando eu fui estagiária no terceiro semestre, então, desde lá eu sabia que eu gostava de tributário.

Nesse trecho, levantamos indicadores de uma certa inflexibilidade e rigidez de Daniela em suas escolhas profissionais. A participante afirma que a área que mais gosta é Direito Tributário desde o início do estágio, mesmo antes de cursar a disciplina em sua graduação. Esse movimento demonstra que a participante é uma pessoa decidida, porém, ao tomar essa decisão, não abre espaço para se interessar por outras áreas de conhecimento dentro do direito, firmando-se como “alguém que trabalha com tributário”.

Já em outro momento, enquanto discutia-se atuação profissional, Daniela relatou, sobre o seu último estágio:

Daniela: O problema é que esse meio corporativo é muito tóxico, é tipo assim, não existe carga horária e você trabalha até entregar tudo. “Ah, tem 200 coisas por dia.” Se vira, entendeu? (em tom de deboche) Mas eu era muito apaixonada na advocacia. Infelizmente, eu tive uma experiência muito ruim e acabei me desapaixonando um pouco, mas a forma mais fácil de inserir e ter uma vida estável é por meio de concurso público, né? Hoje é essa minha cabeça, do concurso.

Neste momento, Daniela conta que produziu sentidos subjetivos que expressam desânimo em relação à advocacia devido a sua experiência com o estágio remunerado. Ao mencionar que desistiu da sua paixão pela advocacia e agora irá buscar uma vida estável por meio do concurso público, levantamos novamente indicadores de sua inflexibilidade, com certa inconformidade ao lidar com a dificuldade de uma experiência que a decepcionou. Diante da frustração, há um redirecionamento de sua trajetória, sem espaço para elaborar a experiência e considerar outras formas possíveis de atuação dentro da advocacia.

Esses indicadores também dizem respeito a uma subjetividade social hegemônica que preconiza o trabalho como principal foco na vida, de forma que a decepção com esse trabalho possui, para Daniela, uma carga subjetiva muito grande e potente na sua vida, de modo a movimentá-la a abandonar a advocacia, atuação que disse que era “apaixonada”. A associação direta entre a área que mais gosta (tributário) e a área que ela sempre estagiou reforça não apenas o indicador de que o trabalho ocupa um lugar fundamental na sua identidade, mas também o indicador de inflexibilidade, já que a decepção com o trabalho assume uma carga expressiva, capaz de mudar desejos anteriormente consolidados. Portanto, nos questionamos sobre a

forma como a vivência do estágio remunerado marcou significativamente seus interesses e sua trajetória profissional.

Podemos, de forma mais ampla, refletir sobre a prática de estágio remunerado durante a graduação, que muitas vezes se mostra como uma maneira das empresas conseguirem mão de obra barata, desviando-se do propósito educativo inicialmente previsto. Nesses casos, a principal atividade que norteia o dia dos estudantes deixa de ser a graduação e passa a ser o estágio, levando os estudantes, por exemplo, a faltar aula e a comprometer os estudos para efetuar as atividades do seu estágio. Diante disso, torna-se fundamental um monitoramento maior dessas atividades a fim de que os estudantes possam se dedicar à graduação sem prejuízos aos seus estudos e ao próprio estágio.

Acerca de sua rotina de meditação nessa época de sua vida, Daniela expressa:

Daniela: Então essa época eu não meditava, porque, primeiro que a minha cabeça era a 1000 por hora, eu tava muito estressada. Nem passava pela minha cabeça meditar. E aí depois que eu, tipo, larguei tudo (rindo).

À primeira vista, parece contraditório que Daniela deixe de lado a meditação justamente em um momento em que se sentia muito estressada, considerando que a prática aparece na vivência da participante como técnica para se sentir menos ansiosa e voltada ao esvaziamento mental. Esse movimento sugere que a meditação não está integrada à sua rotina como um espaço de elaboração, reflexão ou enfrentamento, mas sim como estratégia instrumental, utilizada somente quando há condições ideais, já apontado como hipótese como processo de Daniela.

Observamos também que, mesmo reconhecendo efeitos positivos na prática, como a sensação de ficar menos estressada, Daniela não consegue mantê-la em momentos de estresse, indicando uma dificuldade de sustentar práticas de cuidado consigo mesma. Percebemos, então, que o uso instrumentalista da meditação a esvazia de qualquer significado, o que dificulta a prática como algo presente e implicado na vida dela. Dessa forma, torna-se fácil abandonar uma prática que não representa nada além de uma técnica para a participante. Cabe ressaltar que as contradições não se configuram como falhas ou informações que se anulam entre si, mas sim como parte da dinâmica própria dos processos subjetivos.

No entanto, ao longo da conversa, Daniela reconhece essa contradição, ao relembrar o período de maior estresse no final do semestre, ela afirma:

Daniela: Mas quando você entra num ciclo, tipo muito agitado, tipo final de faculdade, assim, tipo o final do semestre que você vai tendo mil provas, você não tem nem tempo de fazer as coisas. Tipo, aí depois quando passa, você fala, “putz, eu poderia ter feito de uma forma melhor”, entendeu? Poderia ter aplicado a minha meditação em áreas que eu não apliquei, entendeu? Assim pra mim é mais isso.

Este trecho aponta que, embora a meditação apareça como uma prática instrumental na experiência da participante, há uma reflexão posterior sobre a falta dela em momentos difíceis, o que sugere a dificuldade mencionada de sustentar práticas de cuidado consigo mesma em momentos de maior pressão e cansaço. Além disso, tal reconhecimento posterior mostra um possível movimento de abertura para novos usos da prática meditativa, para além de um espaço de fuga, mas na sua dimensão de cuidado, elaboração e reflexão.

Além disso, o comentário de “largar tudo” para se referir a deixar o estágio corrobora com o indicador de que o estágio ocupa um espaço importante para sua vida e sua identidade. Mesmo expressando que se sentia cansada e estressada, deixar um ambiente que a estava esgotando é deixar “tudo”. Essa tendência da subjetividade social hegemônica, que incentiva posicionar o trabalho como centro de sua identidade, perpassando sua percepção de si mesma, se reflete na fala a seguir, na qual Daniela fala sobre sua rotina sem o estágio:

Daniela: Esses últimos meses de agora eu tinha bastante coisa pra fazer, porque eu tava estudando pra OAB, TCC, então eu sempre tinha alguma coisa para fazer, mas agora de férias eu estou, tipo, descobrindo ainda que que eu vou fazer. Hoje mesmo eu passei o dia inteiro pintando um livro, que eu não tinha ***** (palavrão para expressar ênfase) nenhuma pra fazer (risos).

Podemos notar que, enquanto ainda possui atividades da faculdade para fazer, Daniela não percebe muita mudança em sua rotina, porém, durante as férias, ela demonstra estar perdida com relação a o que fazer, que atividades desenvolver e como agir. Esse processo expressa um movimento da subjetividade social hegemônica em que o ócio e o descanso são tempo “gasto” e que não se sabe o que fazer com eles, de forma que muitas pessoas se sentem ansiando a volta ao trabalho após um período de férias. Levantamos, também, nesse momento, indicadores de uma inquietude da

participante, que apresenta dificuldade de não estar engajada em nenhuma atividade que a faça sentir produtiva.

De forma mais ampla, cabe pensar sobre como nos sentimos desorientados quando não temos um trabalho para nos nortear. Pode ser desafiador descobrir nossos verdadeiros interesses e encontrar atividades prazerosas que preencham nossos dias. Nossas ações e comportamentos são recursos essenciais na produção de sentidos subjetivos. Por isso, a inserção de diferentes atividades e o tempo que podemos dedicar a elas são importantes recursos para possibilidade de abertura de novos espaços de produção subjetiva.

Assim como o participante Francisco, Daniela relata “eu tô doida pra terminar o curso”, portanto, questionamos essa afirmação:

Pesquisadora: Posso fazer uma pergunta para vocês? Vocês falaram que vocês estão loucos para se formar, por quê?

Daniela: É, eu acho que depois da metade, assim, você já sabe muito bem o que você gosta e o que você não gosta. Então, tipo assim, vai passando os semestres, e aí você fica aprendendo coisas que você não tem, tipo, afinidade alguma, que eu nem quero mais aprender. E aí coisas que poderiam ser mais específicas para mim, que eu gostaria mais, eu só vou poder depois da graduação, no mestrado, por exemplo.

Essa fala corrobora o indicador de inquietude da participante e também expressa a subjetividade social relacionada à graduação já mencionada, marcada pelo imediatismo, pela ideia de que as coisas devem ser feitas de forma rápida e pela otimização constante do tempo. Como expressamos durante a construção de informações de Francisco, esse processo é amplamente observado dentro do espaço de graduação, com estudantes se sentindo atrasados em suas próprias vidas. A concepção da época da faculdade como um degrau para a vida profissional futura se expressa em uma subjetividade social hegemônica que não vê essa fase da vida como um momento de vivências e crescimentos essenciais, mas como algo protocolar, um momento a se passar para alcançar o que realmente se busca.

Durante a conversa individual com a participante Daniela, perguntamos o que ela estava considerando em relação às áreas de atuação, em resposta, ela compartilhou:

Daniela: Então... tá meio nebuloso ainda, mas eu confesso que agora eu já estou tipo “ah mas talvez vamos advogar”, né? Porque o desemprego está batendo na porta, né? Porque hoje eu estagio, mas também não é

nada garantido. Então, tipo, advocacia, sempre é um meio teoricamente mais fácil, porque você não precisa prestar concurso, né? Então não tô muito fechada, mas também não estou muito aberta, entendeu? [...] E direito é uma área, tipo, é um curso que te abre muita porta. Isso é um problema, que aí você tem que decidir.

A partir do exposto, é possível perceber que conforme a graduação se aproxima do fim, Daniela vivencia um momento de insegurança e hesitação em relação ao seu futuro profissional. Sua fala expressa o peso que Daniela coloca em possuir um futuro bem definido e seguro, que ela vê como uma dificuldade no momento, quando diz que “o desemprego está batendo na porta”, a participante representa o desemprego como algo que inevitavelmente irá alcançá-la e ela precisa ativamente fugir dele, nos permitindo levantar indicadores de insegurança e confusão da participante, que se expressam a partir de uma pressão grande para ter um caminho já garantido.

Quando diz “não tô muito fechada, mas também não estou muito aberta”, Daniela expressa uma contradição característica da transição da vida universitária para o mundo do trabalho, no qual as pessoas muitas vezes se veem perdidas com relação ao caminho “certo” de se trilhar, e com a necessidade de decidir sobre sua trajetória da forma mais veloz possível, sem espaço para explorar a vivência dessa transição.

Nesse sentido, resgatamos a fala dela: “direito é uma área, tipo, é um curso que te abre muita porta. Isso é um problema, que aí você tem que decidir”. O conflito explícito na sua fala sobre a necessidade de decidir nos permite levantar indicadores de uma dificuldade de decidir e sustentar suas decisões na área profissional. Os diferentes e múltiplos caminhos que podem ser tomados aparecem para ela como gerador de mal-estar e desconforto, perpassados pelo medo de escolher “errado”, pela pressão de escolher o “certo” e pela idealização dessa escolha, que estão implicados em uma subjetividade social hegemônica que preconiza a necessidade de escolher “corretamente” a sua carreira e alcançar sucesso nesse caminho de forma imediata.

Ainda no contexto sobre sua área de atuação, Daniela comenta sobre como se sente:

Daniela: É, eu acho que também, cara, o fato de você estar no direito, as pessoas te cobram muito, tipo, resultado, sabe? A pessoa... e você fica se comparando porque você olha, tipo, seus amigos estão no nono, décimo semestre, já estão contratados, já tem aquele negócio, você não pode sair da faculdade assim, sem já tá contratado, isso daí é a pior

coisa que tem. E aí, direito é sempre aquele aí glamour das relações, você precisa fazer relações e você precisa conhecer as pessoas.

Pesquisadora: Que pessoas que te cobram?

Daniela: Mano, todos, o meio do direito, entendeu? Tipo as pessoas da nossa sala, todo mundo fala sobre isso. Não é tipo uma cobrança direta, é uma cobrança implícita, entendeu? Tipo, todo mundo vai falando e aí um momento você se desespera. Você fala, pô, eu não conheço ninguém.

Pesquisadora: Mas você não conhece ninguém?

Daniela: Não, eu conheço várias pessoas, mas tipo, é... Eu queria conhecer mais gente. Mas eu também não tenho paciência tanto também, você fica naquele negócio de fazer, ah, networking.

Neste momento do diálogo, os indicadores de insegurança levantados ganham força, se expressando no sentimento de precisar sair da faculdade já inserida no mercado de trabalho, bem como, na sensação de que precisa ter mais relações do que já tem para garantir oportunidades. Esta passagem também nos permite pensar sobre a forma como essa pressão advinda da subjetividade social dominante do curso de direito se configura para Daniela, mobilizando-a no sentido de que ela se compara e se sente inferior aos demais e, portanto, ansiosa em relação ao seu futuro.

Dessa maneira, levantamos o indicador de que ela não se percebe capaz de lidar com a sua vida profissional, decorrentes de sua insegurança de que não tomará as decisões “certas” e não conseguirá obter sucesso em seu futuro, e, portanto, nos questionamos sobre quais outras dimensões de sua vida estão implicadas nesse processo e o sustentam, fazendo com que Daniela permaneça nessa posição de falta de recursos para assumir seus caminhos.

Ao avançar pela construção da informação do caso de Daniela e considerando os seguintes indicadores até aqui construídos: a meditação como um espaço de fuga; inflexibilidade em suas escolhas profissionais; insegurança; falta de recursos para lidar com a vida profissional. Acreditamos ser importante discutir a forma como ela, enquanto filha e mulher, vivencia a sua dinâmica familiar, considerando a forma como tais espaços da vida de Daniela estão profundamente imbricados.

Durante o momento da primeira conversa, que foi realizada em conjunto com o outro participante da pesquisa, Daniela havia deixado o seu estágio anterior e não fazendo estágio em nenhuma outra organização, e, na segunda conversa, Daniela havia

iniciado um novo estágio em um órgão público. Portanto, a perguntamos sobre a meditação em sua rotina, no momento da segunda conversa individual:

Pesquisadora: E como é que tá a meditação na sua vida? Da última vez que a gente conversou, você falou que quando você tava no estágio era uma coisa que você acabava negligenciando.

Daniela: Então, quando eu saí do estágio e eu fui tipo, começar a estudar pra OAB, percebi que... ia ser essencial, não tinha como, tipo com a cabeça que eu tava. E no momento que eu tava, minha casa um caos também, porque eu tinha acabado de me mudar, então, tipo assim, eu meditei bastante. E foi essencial assim, porque me fazia concentrar naquilo que eu precisava concentrar, jogar as energias para aquilo que eu precisava, e por um momento eu deixava de pensar naquele um bilhão de coisas que passavam na minha cabeça.

Pesquisadora: E hoje em dia você mantém?

Daniela: Não (risos). Cara, com a rotina de estágio, esse finalzinho de semestre também é complicado, mas tipo assim, pelo menos uma vez por semana, eu não consigo manter igual eu mantive, mas pelo menos uma vez por semana.

Nesse momento, podemos observar o fortalecimento da hipótese de que, para Daniela, a meditação é um espaço de fuga, sendo tratada como algo prescritivo para momentos de muito estresse, de forma que Daniela não consegue, por meio da meditação, abrir um espaço de subjetivação diferenciado que a permita elaborar o seu mal-estar de outra forma e que esteja implicado em sua vida. Retomamos então a facilidade de Daniela para deixar de lado a prática, considerando que a forma instrumental na qual esta é concebida é tão forte que a prática perde o significado na vida da participante.

Em determinado momento da conversa, a participante compartilhou que não consegue meditar aos finais de semana, devido à intensa movimentação em sua casa. Quando questionada sobre isso, contou:

Daniela: Porque meu namorado vai para lá, a namorada do meu irmão vai para lá também, meus avós também. Então fica aquela... (ênfatisando de forma dramática) almoço de sábado, almoço de domingo. E aí, tipo assim, nunca tem como descansar, meus pais também ficam bastante em casa no final de semana. E meus pais não são tranquilos, principalmente minha mãe. Então, tipo assim, com ela em casa, não dá para ficar tranquila (risos).

Já à primeira vista, notamos que a forma dramática com a qual Daniela fala sobre os almoços de família e afirma ser impossível descansar, indicam que esses

eventos possuem um peso grande para a participante, como algo que a desgasta e demanda muito dela. Além disso, a forma como representa seus pais, dizendo que não é possível ficar tranquila com eles em casa, nos permite pensar que eles podem ser o caos que a faz tentar fugir e silenciar, assim, levantamos indicadores de relações familiares que, para Daniela, são perpassadas por mal-estar.

Dessa maneira, sua casa parece configurar-se como um gerador de estresse, o que nos permite questionar sobre a forma como suas relações familiares tomam forma em sua subjetividade individual. Por fim, quando Daniela diz que seus pais “não são tranquilos” e que, com eles presentes, ela não consegue “ficar tranquila”, percebemos um movimento de responsabilização de seus pais por seu desconforto.

Sobre a relação com sua mãe, mencionada no trecho anterior, Daniela conta:

Pesquisadora: Como é que está essa relação com a sua mãe?

Daniela: Tá... complicado (risos). Ela não é uma pessoa muito simples, não. E agora que ela está entrando na menopausa, está pior ainda. Então, tipo assim, do nada, ela resolve jogar toda a culpa de tudo em cima de mim. Só porque, tipo assim, eu sou a pessoa mais próxima, assim, com ela, então, acaba que tipo, ah, eu chego em casa, eu vou dar um oi e ela (imitando gritos) “ah, porque você nunca fica em casa, tarará tarará.” pô, eu nunca fico em casa porque eu faço estágio, porque eu estou na aula, porque eu estou estudando, não é porque... não é como se fosse uma opção.

Podemos perceber, nesse momento, indicadores de uma dificuldade de se posicionar de forma ativa, responsabilizando o outro pelo desconforto vivenciado nessa situação de mal-estar em relação à sua família. Ainda que Daniela se mostre desconfortável, ela não possui recursos subjetivos para se posicionar de forma diferente nessa família. Além disso, notamos o grande pesar com o qual Daniela conta sobre a sua relação com a mãe, indicando uma grande frustração por não corresponder com as expectativas dessa mãe. Por fim, levantamos o indicador de uma relação contraditória de Daniela com sua mãe, de modo que, ao mesmo tempo que se sente alvo de cobranças, também responsabiliza sua mãe pelo desconforto gerado a partir dessas exigências, e, ainda sim, possui uma necessidade de corresponder às vontades maternas, sentindo-se culpada ao não conseguir.

Por fim, Daniela relata:

Pesquisadora: E aí, como é que você lida com isso?

Daniela: Cara, eu não lido. Isso é um problema, inclusive eu só, tipo, guardo, e não me preocupo no momento. E aí depois, claro, chega um momento que vem tudo, né? E aí eu não sei exatamente... muito porque ainda não chegou esse momento que vem tudo que eu to guardando há muito tempo já, para falar a verdade.

É possível perceber que Daniela reconhece o sofrimento que vivencia decorrente dessas relações, mas expressa sua dificuldade em lidar com aquilo que a incomoda, e portanto, evita. Isso nos leva a pensar que ela se sente sem recursos, tempo, espaço e estrutura para elaborar esses sentimentos e decide adiá-los e ignorá-los. A forma que ela vivencia seus sofrimentos se articula com a sua relação com prática meditativa, que utiliza apenas como ferramenta para tranquilizá-la. Podemos levantar indicadores de que Daniela se vê como alguém que precisa manter o controle das situações, sem espaço para vivenciar seus próprios sentimentos em sua vida e compartilhá-los com outras pessoas, o que gera ainda mais sofrimento na participante.

Prosseguindo com a conversa:

Pesquisadora: Sua mãe fala bastante com você sobre advocacia?

Daniela: Da advocacia, não. Ela fala para mim que ela quer que eu passe em um concurso. Acho que o sonho de todo pai bate nisso.

Pesquisadora: E é uma coisa que você pensa muito? Porque da última vez você tinha comentado que você tava estudando pra concurso.

Daniela: Cara, eu tô estudando. Mas, assim, vou ser sincera com vocês, no fundo, no fundo eu sei que ele não é pra mim, sabe? Mas às vezes, sei lá, eu estou fazendo...

A partir desse trecho, podemos começar a pensar sobre as razões que motivaram Daniela a desistir da sua “paixão” por advocacia e considerar a possibilidade de um concurso público, mesmo que afirme que a carreira pública não a agrade, como mencionado na conversa em grupo, que estão permeados pela vontade expressa de sua mãe de que ela siga esse caminho. Ao relatar que sabe que o concurso não é para ela, mas fará sem saber o motivo, podemos levantar indicadores de que Daniela está buscando agradar sua mãe ao estudar para concursos. Isso nos permite pensar sobre o peso que a mãe da participante possui sobre suas decisões, especialmente no que se refere às suas escolhas profissionais. Assim, relacionamos esses indicadores com os previamente levantados sobre a necessidade de Daniela de corresponder com as vontades de sua mãe, sentindo-se muito frustrada ao não conseguir.

Após o trecho anterior, Daniela relata que acredita que a advocacia é mais o seu perfil, e que não se encaixa na vida da carreira pública, portanto, ela diz:

Pesquisadora: Então você acha que a advocacia encaixa melhor na sua vida?

Daniela: Eu acho, tipo, sinceramente, eu acho. Mas... hoje eu não sei exatamente, eu, eu, eu estou, estou com esse problema de guardar tudo e não resolver e esperar um momento em que eu tenha que fazer a decisão. Eu só não tô pensando sobre, tipo, eu tô vivendo um dia de cada vez, porque sinceramente, eu não sei. Hoje eu estou num órgão que é público, mas ele tem chance de ser contratado porque lá é cargo comissionado, na parte onde eu estou, infelizmente paga mal. Mas se der para continuar, pelo menos é algo no currículo. Já é algo que dá para emendar em alguma outra coisa. E, sinceramente, eu não sei, entendeu?

Nesse trecho, podemos fortalecer os indicadores de insegurança e confusão percebidos na participante. Apesar de Daniela afirmar que sabe que um concurso público não é o caminho que ela gostaria de seguir, no exposto acima ela considera planos de prosseguir em um órgão público, o que expressa uma contradição.

Dessa maneira, considerando os indicadores previamente levantados de que Daniela está buscando agradar sua mãe ao estudar para concursos e o peso que a mãe da participante possui sobre suas decisões, especialmente no que se refere às suas escolhas profissionais, com isso, pensamos que os indicadores levantados até aqui convergem para a hipótese de que o relacionamento da participante com a mãe contribui para a insegurança e confusão que Daniela vivencia em relação ao seu futuro profissional, de forma que este é atravessado pelo desejo da participante de corresponder àquilo que acredita que sua mãe espera. Nesse contexto, levantamos também indicadores de que Daniela necessita da validação de um outro.

Percebemos ainda, que a participante se cobra por estar adiando decisões, o que se relaciona com os indicadores da pressão grande que Daniela sente sobre si. Assim, entendemos que essa pressão perpassa a subjetividade social hegemônica, que muitas vezes pressupõe um imediatismo com relação às decisões e modelos de sucesso, de forma que Daniela se sente atrasada com relação à própria vida. Embora ela relate não estar pensando sobre e estar vivendo “um dia de cada vez”, percebemos que essa fala é contraditória com relação aos outros momentos da conversa, nos quais

Daniela expressa o peso de não ter essa decisão firmada ainda e que sente que já está atrasada para decidir.

Em determinado momento da conversa, Daniela afirma:

Daniela: Assim, tipo, eu boto uma pressão acadêmica e profissional em cima de mim completamente desnecessária.

Pesquisadora: Seus pais não te cobram desse tanto?

Daniela: Não, eles me cobram tipo, “pô, tá terminando o curso, o que que você quer?”, tipo algo mais assim. Mas não é aquele negócio, tipo “***** (palavrão de descontentamento), você não está fazendo nada”, entendeu? Mas eu me cobro muito. Tipo, não posso ser uma pessoa mediana. Isso me estressa demais. Eu fico querendo sair da caixa várias vezes, entendeu? Isso cansa. Muito. Porque eu acho que isso foi uma das coisas que mais me frustrou no meu antigo estágio também. Porque como ninguém falava comigo, eu não sabia se eu estava indo bem ou se eu estava indo mal. Então era um trabalho muito cansativo, porque todo dia eu dava o meu 1000%. E eu não recebia nada de volta, entendeu? Então, tipo assim, eu me gastava até o fim todos os dias com todas as demandas. Tipo, eu não podia fazer uma demanda tranquila, entendeu? Eu tinha que esgotar até o fim e isso acabou comigo.

É importante notar que Daniela percebe a pressão que sente como algo advindo dela, e não diretamente da sua dinâmica familiar, e afirma que a cobrança que recebe de seus pais é menor que a cobrança que ela mesma coloca em si mesma. No entanto, conforme vem sendo construído ao longo desta análise, essa pressão que Daniela sente não pode ser compreendida de forma isolada, ela perpassa com uma dinâmica familiar na qual ela sente que precisa agradar e cumprir com as expectativas direcionadas a ela. Pensamos que no momento da realização da pesquisa, Daniela vivencia o desafio de sustentar a escolha por um curso e uma trajetória profissional que divergem daquilo que pensa/sente que sua mãe idealiza.

Ademais, nos questionamos sobre a necessidade expressa por Daniela de “não ser uma pessoa mediana” e sobre quais processos estão implicados nessa vontade tão grande, que assume uma posição orientadora em sua vida. Na literatura, Rosa (2024) reflete sobre como a subjetividade social da família se configura de forma que pode favorecer ou limitar o desenvolvimento subjetivo de seus membros e o processo de tornar-se sujeito. Pensamos, assim, que os sentidos subjetivos expressos por Daniela sobre ser filha estão atravessados por ideias de agradar o outro, de modo que, reconhecimento e aceitação são articulados com o cumprimento de expectativas dos pais.

Retomamos também acerca da fala presente nesse trecho: “isso foi uma das coisas que mais me frustrou no meu antigo estágio também. Porque como ninguém falava comigo, eu não sabia se eu estava indo bem ou se eu estava indo mal”. A partir desse trecho, os indicadores previamente levantados de que Daniela necessita da validação de um outro ganham força, considerando que, ao sentir incerteza sobre a qualidade da sua performance, pela falta de alguém externo para informá-la, Daniela sente uma angústia tão grande que qualifica essa incerteza como uma das coisas que mais a frustrou nesse trabalho.

Com isso, refletimos sobre como a forma que ela se relaciona com o trabalho é de certa forma parecida com sua forma de se relacionar com a sua mãe. Ademais, Daniela expressa que, mesmo dando tudo de si, não recebia “nada de volta”, nesse caso, nenhum reconhecimento verbal ou validação de seu trabalho, e que isso a fazia desgastar-se mais e mais a cada demanda, fortalecendo os indicadores de necessidade de validação externa e de responsabilização externa do mal-estar vivenciado pela participante.

Por fim, conforme construímos ao longo desta seção, percebemos novamente a forma na qual a configuração familiar atravessa a experiência universitária, principalmente com relação à ideia de sucesso e aos objetivos de Daniela e à insegurança vivenciada por ela. A hipótese de que, para Daniela, a meditação se configura como um espaço de fuga, como algo prescritivo, que não é capaz de abrir um espaço diferenciado de subjetivação para a participante, resulta em uma relação superficial com a prática, que é abandonada frente a alguma dificuldade. Diante disso, é essencial pensar as maneiras nas quais as relações familiares estão implicadas em sofrimentos em outros âmbitos da vida dos indivíduos, como na graduação, muitas vezes dificultando um posicionamento de sujeito com relação a própria vida.

5 Considerações finais

Este estudo teve como objetivo compreender a relação entre a prática da meditação e as vivências universitárias, à luz da Teoria da Subjetividade. A partir de dois estudos de caso realizados, pudemos explorar os sentidos subjetivos expressos na experiência da graduação, da prática meditativa e das relações familiares, de forma que este último apareceu de forma significativa nos encontros sem que fosse previsto pelas pesquisadoras, o que evidencia o valor de um processo dialógico aberto às possibilidades para a construção de um modelo teórico.

Observamos que, embora os indicadores levantados durante a construção de informação apresentem muita similaridade entre os dois participantes, esses indicadores tomam formas de expressão variadas dentro do curso da experiência de cada participante, de forma que a sensibilidade ao entrar em contato com a história do participante se mostra essencial, considerando que o indicador não encontra seu limite no nome atribuído a ele, sendo necessário explorar os caminhos que o indicador pode tomar dentro da subjetividade individual de cada participante.

É importante enfatizar que a vivência da transição para a vida adulta é atravessada por diversas contradições, inseguranças, expectativas externas e incertezas, não podendo ser separada da vivência das dinâmicas familiares que também perpassam esse momento. Notamos que dificuldades na experiência acadêmica e profissional são atravessadas pelas dinâmicas familiares, que podem muitas vezes ocupar uma posição orientadora de tais experiências, e a tentativa de manejar esses espaços diversos é marcada por complexidade e contradições.

Também é importante ressaltar como a meditação por si só não é capaz de abrir novos caminhos de subjetivação que permitam a elaboração de mal-estar, sendo necessário que o participante se implique nesse processo, ao invés de utilizar da meditação de forma instrumental e prescritiva, como um remédio para o mal-estar que basta ser tomado para anestesiá-lo. Percebemos que, quando a meditação é utilizada apenas como uma técnica, de modo que não está implicada na vida do indivíduo para além de uma forma de remediar um mal-estar, torna-se muito fácil de abandonar essa prática, pois ela não possui nenhum significado a mais para a pessoa.

A partir das discussões desenvolvidas neste estudo, esperamos que o modelo teórico aqui apresentado possa mobilizar reflexões acerca dos processos subjetivos através de práticas meditativas. Assim como nos casos dos participantes Francisco e Daniela, almejamos que mais pessoas possam sentir-se como indivíduos ativos para trilhar seus próprios caminhos.

Nesse contexto, a Teoria da Subjetividade nos possibilitou uma análise crítica, profunda e sensível à complexidade das vivências humanas. Por fim, argumentamos que este trabalho pode contribuir para ampliar a compreensão dos atravessamentos que envolvem a transição da universidade para o mundo do trabalho, bem como para pensar a prática de meditação de forma implicada e crítica.

REFERÊNCIAS

- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre fatores acadêmicos e a saúde mental de estudantes universitários. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 12(3), 44-52. <http://dx.doi.org/10.24879/2018001200300544>.
- Azevedo, M. L. D., Xavier, M. C., & Menezes, C. B. (2022). Conhecimento, recomendação e uso de mindfulness por psicólogos clínicos brasileiros. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 42. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003237527>
- Backhaus, I., D'Egidio, V., Saulle, R., Masala, D., Firenze, A., De Vito, E., ... & La Torre, G. (2019). Health-related quality of life and its associated factors: Results of a multi-center cross-sectional study among university students. *Journal of Public Health*, 42(2), 285-293. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdz011>
- Cerchiari, E. A. N. (2004). *Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários*. [Tese de Doutorado] Universidade Estadual de Campinas.
- Deps, V. L., Calabaide, C., Tonelli, E., Cunha, F. P., Pessin, G., & Cara, G. R. B. (2018). Reflexões de uma roda de conversa acadêmica sobre autorregulação e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. *Temas em Saúde*, 18(4), 5-27. <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2018/12/18401.pdf>
- Fragelli, T. B. O., & Fragelli, R. R. (2021). Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão?. *Revista docência do ensino superior*, 11, 1-21. <https://doi.org/10.35699/2237-5864.2021.29593>
- Furlan, P. G., & Kayasima, C. (2021). Percepções subjetivas de mudanças de vida atribuídas à prática de meditação por estudantes universitários. *Vivências*, 17(34), 257-272. <https://doi.org/10.31512/vivencias.v17i34.527>
- González Rey, F. (1997). *Epistemología cualitativa y subjetividad*. EDUC-Editora da PUC-SP.
- González Rey, F. (2002). *Pesquisa qualitativa e subjetividade: caminhos e desafios*. São Paulo: Thomson Learning.
- González Rey, F. L. (2004). *O social na psicologia e a psicologia social*. Petrópolis: Vozes.
- González Rey, F. L. (2005). *Pesquisa qualitativa e subjetividade: os processos de construção da informação*. São Paulo: Editora Pioneira Thomson Learning.
- González Rey, F. L. (2008). Subjetividad y psicología crítica: implicaciones epistemológicas y metodológicas. In: Jiménez-Domínguez, B. (Org.). *Subjetividad, participación y intervención comunitaria: una visión crítica desde América Latina*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

González Rey, F. L. (2011). *Subjetividade e saúde: superando a clínica da patologia*. São Paulo, SP: Cortez.

González Rey, F. (2015). A saúde na trama complexa da cultura, das instituições e da subjetividade. Em *Saúde, cultura e subjetividade: uma referência interdisciplinar* (pp. 9-34). Brasília: Uniceub. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/5756>

González Rey, F., & Mitjás Martínez, A. (2017). *Subjetividade: teoria, epistemologia e método*. Campinas: Alínea.

Han, B. C. (2017). *Sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes.

Han, B. C. (2021). *Favor fechar os olhos: Em busca de um outro tempo*. Petrópolis: Vozes.

Heidegger, M. (1969). *Sobre o problema do ser: O caminho do campo*. São Paulo: Duas cidades, 1969. Disponível em: <http://www.heidegger.hpg.ig.com.br/caminho.htm>.

Menezes, C. B., & Dell'Aglio, D. D.. (2009). Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. *Psicologia Em Estudo*, 14(3), 565–573.

Menezes, C. B., Dell'Aglio, D. D., & Bizarro, L. (2011). Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: Revisão de estudos empíricos. *Interação em Psicologia*, 15(2). <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v15i2.20249>

Mitjás Martínez, A., & González Rey (2017). *Psicologia, educação e aprendizagem escolar*. 1. ed. São Paulo: Cortez.

Mori, V. D. & González Rey, F. (2012). A saúde como processo subjetivo: Uma reflexão necessária. *Psicologia: teoria e prática*, 14(3), 140-152.

Nogueira, S. M. A. (2021). Ainda tempos estranhos. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, v. 29, n. 111, p. 311-317. <https://doi.org/10.1590/S0104-4036202100029011100001>

Pariat, L., Rynjah, A., Joplin, M., & Kharjana, M. G. (2014). Stress levels of college students: Interrelationship between stressors and coping strategies. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(8), 40-46. <https://www.iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/Vol19-issue8/Version-3/F019834046.pdf>

Peres, V. L. A. (2014). Metodologia qualitativa e criatividade no estudo da subjetividade na família. In: Mitjás Martínez, A.; Neubern, M.; Mori, V. D. (Org.). *Subjetividade Contemporânea*. Campinas: Alínea.

Rosa, L. F. A. (2024). A subjetividade social da família: implicações na constituição dos relacionamentos na vida adulta. [Dissertação de mestrado]. Centro Universitário de Brasília (UniCEUB).

Saldanha, E. M. (2022). O sentido da existência na sociedade do cansaço. [Monografia]. Universidade de Taubaté. <http://repositorio.unitau.br/jspui/handle/20.500.11874/6414>

Schuh, L. M., Cabral, F.B., Hildebrandt, L.M., Cosentino, .S.F., Colomé, I.C.S. (2019). Meditação, uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. *Enfermagem UFSM*. 21(1). <https://doi.org/10.5902/2179769243156>

Silva, A. C. S. D., Meireles, A. L., Cardoso, C. S., Barroso, S. M., Oliveira, D. C. R. D., Paula, W. D., & Bandeira, M. D. B. (2021). Relação entre vivência acadêmica e ansiedade em estudantes universitários. *Contextos clínicos*, 14(2), 563-587.

Vasconcelos, T. C. D., Dias, B. R. T., Andrade, L. R., Melo, G. F., Barbosa, L., & Souza, E. (2015). Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de *medicina*. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 39, 135-142. <https://doi.org/10.1590/1981-52712015v39n1e00042014>

Williams, G. M. & Penman D. (2012). *Atenção Plena (Mindfulness): Como encontrar a paz em um mundo frenético*. Rio de Janeiro: Sextante.

APÊNDICE - Panfleto para divulgação

VOCÊ PRÁTICA MEDITAÇÃO?**Convite para pesquisa de psicologia**

Oi pessoal! Somos Bruna e Ana, estudantes de psicologia, e estamos fazendo uma pesquisa sobre meditação e a vivência universitária.

Se você pratica meditação ou conhece alguém que pratica e está na faculdade, entra em contato com a gente!

**Bruna: (61) 99961-7671****Ana: (61) 99156-6926**

ANEXO - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE Meditação como Possibilidade de Formação de Novos Processos Subjetivos em Estudantes Universitários

Instituição dos pesquisadores: UniCEUB
Professor responsável: Valéria Deusdará Mori
Alunas de graduação: Ana Vitória Cruz Lemes e Bruna Tavares da Silveira

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo geral deste estudo é compreender a relação entre a prática da meditação e as vivências universitárias, na perspectiva da Teoria da Subjetividade.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em participar de dois momentos de conversa, um grupal e um individual.
- O procedimento é simples. Consiste em participar do encontro grupal e individual.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada de forma presencial

Riscos e benefícios

- Este estudo possui baixos riscos que são inerentes ao procedimento de conversa com as pesquisadoras e em grupo.
- Medidas preventivas durante a aplicação serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre os processos subjetivos da meditação.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados (entrevistas, gravações, etc) ficarão guardados sob a responsabilidade de Ana Vitória Cruz Lemes e de Bruna Tavares da Silveira com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966-1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____,
após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de _____.

Participante

Valéria Deusdara Mori/ email: valeria.mori@ceub.edu.br

Ana Vitória Cruz Lemes/ email: ana.avl@sempreceub.com

Bruna Tavares da Silveira/ email: bruna.tavaress@sempreceub.com

Endereço dos(as) responsável(eis) pela pesquisa

Instituição: UniCEUB
Endereço: 707/907 - SEPN - Asa Norte, Brasília
Bloco: /No: /Complemento: Campus Universitário
Bairro: /CEP/Cidade: 70790-075, DF
Telefones p/contato: (61)981861610

Endereço do(a) participante (a):