

CONTEÚDO

FORMAÇÃO EM REDE



**A escola adoeceu e agora? Da
exaustão ao fortalecimento: o cuidado
com a prática educativa**



Eduardo Lucas Andrade – psicanalista, membro do Espaço Brasileiro de Estudos Psicanalíticos de Belo Horizonte (Ebep-BH), psicólogo (CRP-04/42858) e escritor membro da Academia Bom-Despachense de Letras e da Academia Inclusiva de Autores Brasileiros

PARA REFLETIRMOS

“A análise de professores e educadores parece ser uma medida profilática mais eficiente do que a análise das próprias crianças, e são menores as dificuldades para pô-la em prática.” (Freud, 1933)

“Nada na vida é tão caro quanto a doença e a estupidez.” (Freud, 1913).

QUESTÃO FUNDAMENTAL

Se a educação visa, em alguma instância, promover saúde, uma vez que traz às pessoas recursos sublimes para se inventarem no mundo, então, onde é que, na educação, as coisas se perdem, vacilam e se tornam insalubres?

Para esta questão, temos infindáveis respostas e nos aprofundaremos em algumas delas.

A ESCOLA ADOECIU?

Obviamente, aqui temos um jogo de linguagem, pois a escola, entendida enquanto estrutura física, não pode adoecer. Entretanto, quando dizemos que a escola adoeceu, estamos frisando uma outra noção do que é escola e, ainda, denunciando o fato de que o adoecimento, que seria exceção na educação, tem se tornado regra, e isto é muito grave.

O QUE É UMA ESCOLA?

A escola só existe enquanto tal devido às pessoas que a fazem existir para além de uma estrutura concreta. Uma escola não se traduz em

pátios, muros, quadras, salas e corredores. Uma escola é um ambiente humano, onde a promoção da educação pode ocorrer, e isso vai além de um local físico.

Uma escola é feita de gente para gente, que tem adoecido cada vez mais, adoecido.

PARA REFLETIRMOS

“Nunca se sabe de antemão como alguém vai aprender – que amores tornam alguém bom em latim, por meio de que encontros se é filósofo, em que dicionários se aprende a pensar.” (Deleuze, 1988)

A gente vive muito em voz alta, mas às vezes a gente não se ouve. (Guimarães Rosa).

A SAÚDE DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO ESTÁ EM RISCO. O QUE SERIA SAÚDE?

Defino saúde como sobriedade de cuidado. Isto é, mesmo que tenhamos sintomas e alguma doença, podemos ter saúde, desde que possamos nos cuidar e melhor nos alojarmos na vida. Infelizmente, temos uma cultura que cuida da doença e esquece de cuidar da saúde. Na educação, não lidamos com doença, mas sim com pessoas que adoecem, o que faz toda diferença.

É um grande desafio. Na educação, os profissionais, atentos aos sinais de alerta de seus sintomas, estão tendo condições de cuidar de si? Parece que não, mas carecemos de estratégias para a promoção de dignidade e saúde.

Exemplo para ilustrar

Pensem em um diabético que se cuida e tem condições para tal. Esta pessoa pode ter mais saúde do que alguém que não se cuida e se abandona aos prazeres do dia a dia, temendo, inclusive, fazer exames de rotina.

Um acredita que, por não ter sintomas aparentes, está saudável, ainda que silenciosamente a sua saúde esteja em risco. O outro, tendo

uma doença crônica, faz dela uma crônica diária de cuidado, escreve formas de aprimorar o seu corpo, mente e vínculos sociais.

Assim sendo, aquele que tem a capacidade de ser cuidado consegue ter mais saúde do que aquele que está abandonado.

QUAIS SÃO OS ADOECIMENTOS NA EDUCAÇÃO QUE DESAFIAM A SAÚDE DOS PROFISSIONAIS?

Basta olharmos para dentro ou ao nosso lado e logo veremos colegas professores, agentes escolares, auxiliares técnicos de educação, diretores de escola, coordenadores pedagógicos e supervisores escolares adoecidos por um ou mais dos complicadores a seguir.

De antemão, adianto que todos estes, além de outros tantos, carregam em si marcas da precarização e da sobrecarga física e psíquica.

DO QUE ADOECEM AQUELES QUE TRABALHAM NA EDUCAÇÃO?

Quem nos dera se esta resposta coubesse aqui. Não sendo possível, elegeremos os adoecimentos mais comuns, sejam eles *burnout*, ansiedade generalizada, pânico, angústia e perda de sentido, depressão, luto da profissão, insônia, entre outros.

Vale destacarmos, também, os adoecimentos vocais, gástricos, musculoesqueléticos por movimentos repetitivos, como tendinites, hérnias de disco, dores lombares e nas articulações.

PARA REFLETIRMOS

“O valor da transitoriedade é raro em nossa época [...] se existe uma flor que brota apenas uma única noite, então seu florescimento não nos parece menos virtuoso, suntuoso.” (Freud, 1916)

“Quem muito se evita, se convive” (Rosa, 2006).

A DESESPERANÇA BATE À PORTA

Por soar desesperançoso, catastrófico e desumanizador todo este cenário, precisamos de estratégias de promoção de saúde que considerem a educação enquanto uma prática social, ética e política.

A força de destruição que inserem aqui, ao sucatearem os recursos vivazes da educação, não nos compete aceitar calados e passivos. É preciso denunciarmos, nos capacitarmos, lutarmos, unir-mo-nos e avançarmos em tudo aquilo que traga respiros ao dia a dia dos profissionais de educação, ainda que ecoe como pouco e insuficiente.

Ainda que a desesperança bata em nossas artérias de vida, temos que cuidar do coração, social, mente e corpo.

TEMPORAL DE EXAUSTÃO

Consideremos o elemento tempo, uma vez que precisamos dele para nos cuidarmos, mas parece que, para todos nós, ele está em falta. Tem, mas acabou.

No capitalismo, tempo é dinheiro e dia útil é dia de trabalhar. Será que é isso mesmo? Para o poeta Antônio Cândido, o tempo é tecido da vida. Carlos Drummond de Andrade, em uma de suas poesias, aborda a ideia de fatiar o tempo, postulando que “quem teve a ideia de cortar o tempo em fatias, a que se deu o nome de ano, foi um indivíduo genial. Industrializou a esperança fazendo-a funcionar no limite da exaustão”. Aqui adentra a necessidade de termos fatias de intervalos para descanso, lazer e vida!

O nosso tempo não pode ser todo entregue ao trabalho.

AINDA EM TEMPO

Mário Quintana, por sua vez, nos situa que o relógio de parede é o mais feroz dos animais, pois já devorou três gerações de sua família. Inclusive, toda criança sabe que os adultos argumentam sua ausência e mapeiam a solidão a partir de não terem tempo para isso ou aquilo. Inclusive, o escritor Eduardo Galeano registrou que “em algum lugar da selva, alguém comentou: como os civilizados são esquisitos. Todos têm relógios, mas ninguém tem tempo”.

Saramago propõe: “não tenhamos pressa, mas não percamos tempo”.

Esta proposta parece fazer sentido na educação, pois nela o tempo é singularizado, ainda que o sistema nos massacrem o tempo todo a um trabalho imperativo, sem descanso. A exaustão aparece.

PARA REFLETIRMOS

“Não desprezemos a palavra; afinal de contas, ela é um instrumento poderoso; é o meio pelo qual transmitimos nossos sentimentos a outros, nosso método de influenciar outras pessoas; as palavras podem fazer um bem indizível e causar terríveis feridas.” (Freud, 1926)

“Palavra puxa palavra, uma ideia traz outra, e assim se faz um livro, um governo, ou uma revolução, alguns dizem que assim é que a natureza compôs as suas espécies.” (Machado de Assis, 1883)

O SUCESSO DO *BURNOUT*

Nossa relação com o tempo de sempre produzirmos nos leva a excessos que não percebemos. O sucesso, neste caso, é quase que irmão gêmeo do *burnout*, já que são bem parecidos e, ao mesmo tempo, bem diferentes. Sem operarmos o intervalo para descanso, a gente tem *burnout* crendo ter sucesso.

Querer dar conta de tudo e não pedir ajuda, parte do mesmo imperativo que consome o tempo todo as exigências do sujeito. Se fazer de forte é um bom meio para ficar fraco, cansado e sem energia. O esgotamento é um sério problema na educação. O sistema cobra muito e tem gente que se cobra mais ainda.

ESTAMOS DESTEMPERADOS

Sem lidarmos com os intervalos, não demora muito para a vida pedir socorro. E o tempo do excesso é desesperador. Percebe-se que há um projeto político cruel, que visa jogar (isso mesmo, jogar) o profissional

de educação em sua função, ainda que este esteja adoecido. Urge resistirmos a este absurdo.

Para eles, cuidar da saúde fica para depois, um depois que nunca chega. Neste tipo de projeto, te sugam ao limite e te descartam. Uma questão que preocupa ainda mais é quando pegamos este discurso como algo nosso. Temos de nos posicionar contra o que nos adoece e tira a nossa dignidade.

Para lidarmos com a educação, temos de lidar com o tempo de cada um e não forçarmos cada sujeito a ser uma máquina produtiva que esquece de si. *Ex-Et* é um bom curta metragem sobre este assunto na educação. Recomendo assistirem.

BBB DA EDUCAÇÃO: *BULLYING*, *BURNOUT* E BASTA!

A estas três palavras que começam com B, todos assistem na educação. Tem até quem não quer ver e que acha isso tudo uma bobagem. Tem aqueles que espionam o assunto e, de algum modo, por dentro dele está, nem que seja devido ao que soube por meio de um colega.

Tem quem não consiga tirar o olho e se fixa ali, só fala disso e acompanha com detalhes. Já há outros que visam jogar ao paredão os agressores e o adoecimento. Tem alguns que até fazem campanhas de “diga não ao *bullying*... diga não ao *burnout*”, pedem votação no tema e assim vão globalizando o assunto para todas as casas e escolas.

PARA REFLETIRMOS

“Tudo que provoca laços sentimentais entre os seres humanos é capaz de provocar efeitos contra a guerra.” (Freud, 1932)

“Diante da opressão, do saqueio e do abandono, nossa resposta é a vida.” (Gabriel García Marquez)

DIA DE ELIMINAÇÃO

Não se fala de outra coisa. Alguém se afastou por sobrecarga do trabalho, deu combustão e explodiu de algum modo, veja isso! Alguém agrediu o colega que foi parar no hospital e chamaram a polícia, você viu?

E assim, como se tivesse câmera por todos os lados, a sociedade assiste comendo pipoca e opinando de qualquer modo.

A coisa rapidamente viraliza quando tem algum acontecimento e depois esquecem ou vagamente se lembram, mas os efeitos seguem na escola, eliminando muitos dos recursos viáveis a uma dinâmica saudável.

TEMOS DE CRIAR MODOS ÉTICOS DE DIZER NÃO

Frente aos excessos de ideais, exigências e demandas, modos de dizer não são pontos úteis de salubridade. Não se trata de um não pelo não, pois este o sintoma faz, a violência atua, e por aí vai. Trata-se de usar de modos de dizer o não com estratégia, com contexto, com sentido e com possibilidade de vida. Um não em nome de algo é totalmente diferente de um não pelo não.

Modos de dizer não aos assédios, aos autoritarismos egoístas, aos abusos, aos absurdos, às injustiças e sobrecargas sem sentido. Modos de dizer não são necessários para não sermos massacrados por propostas que nitidamente nos atacam.

A CORPORAÇÃO DO DESGASTE

Mediante ao supracitado que se aloja nos fatos diários escolares, parece que vamos explodir, entrar em combustão, termos um *burnout*. Com o celular na palma da mão, o trabalho invade as 24 horas do dia.

O corpo do profissional de educação é um corpo muitas vezes revoltado. Revoltado com a situação escolar: não dá mais! É preciso resgatar a alma de dentro deste corpo para que ele se encha de vida. Não existe medicamento para a educação mais eficaz do que tecer aventuras novas no seu ambiente. Se não escapamos do cansaço, como podemos ter um cansaço que nos traga boas memórias, sentido e prazer?

PARA REFLETIRMOS

“A vida urbana se torna cada vez mais sofisticada e intranquila. Os nervos exaustos buscam refúgio em maiores estímulos e em prazeres intensos, caindo em ainda maior exaustão.” (Freud, 1908)

“Quando meus olhos estão sujos da civilização, cresce por dentro deles um desejo de árvores e aves” (Manoel de Barros)

UMA PROPOSTA, UM RESPIRO

Lutas por melhores condições é postura de saúde. Tudo que promove qualidade de vida vai na contramão da sobrecarga que adocece. Ainda que o adoecimento do trabalhador seja algo visível a todos, ainda que tenham muitos afastamentos, o que fazem para prevenir e tratá-los?

Na prática, as escolas não contam com meios de prevenção, grupos de tratamento de angústia e, muito menos, atendimentos particulares de urgência e emergência ao profissional. Proponho que inventem algo do tipo enquanto é tempo.

LUTAR É PRECISO!

Um espaço para acolher a angústia do profissional, um espaço para amenizar danos maiores, uma redução de danos ao sofrimento de cada dia. Como pode alguém doente de esperança ensinar e se relacionar com veemência? Precisamos de projetos que se proponham a tratar do profissional, urgentemente.

Mais ainda, careceremos muito de que os reabilitados não sejam jogados novamente no ambiente que potencialmente contribui com o seu adoecimento maior. É preciso um recomeço responsável para os que estavam afastados, um recomeço digno. Não se trata de retornar somente, mas sim de ter algo modificado, ainda que minimamente, nas relações, no trato das dinâmicas humanas.

TUDO PARA ONTEM A ERVA DANINHA DA ANSIEDADE

As ansiedades são manifestações que, comumente, vão ao corpo para nos alertar sobre algo. O ponteiro da ansiedade é torto, tem outro tempo.

Para abordarmos a ansiedade nós iremos na Botânica, na erva daninha, que é aquilo que nasce no jardim e é interpretada, num primeiro momento, como algo danoso e prejudicial. Contudo, se você a compreender, se você pesquisar mais, verá que ela tem funções, inclusive de preparação do solo. A ansiedade também pode vir neste lugar, ela pode vir interpretada como algo prejudicial, porém, se bem trabalhada, se bem escutada, começamos a entender que ela, em sua primeira instância, não é danosa, mas pode nos auxiliar na compreensão da vida, a partir de seus sinais de perigo.

A ansiedade seria uma espécie de febre psíquica, surge para avisar que tem algo errado e temos de lidar com a causa.

PARA REFLETIRMOS

“Desanuviou em mim a ideia de que as coisas existiam alheias ao meu desejo. Viver exigia legendar o mundo. Cabia-me o trabalho exaustivo de atribuir sentidos a tudo. Dar sentido é tomar posse dos predicados. Trabalho incessante, este de nomear as coisas. Chamar pelo nome o visível e o invisível é respirar consciência. Dar nome ao real que mora escondido na fantasia é clarear o obscuro.” (Bartolomeu Campos de Queirós, 2017)

“Torna-se um louco alguém que, na maioria das vezes, não encontra ninguém para ajudá-lo a tornar real o seu delírio.” (Freud, 1930)

VAMOS LÁ, RESPIRE, BUSQUE O SEU AMPARO

Se o profissional de educação está tendo ansiedades generalizadas, o alerta está ligado. Voltar a si, respirar, respeitar que o corpo está se preparando para algo que não estamos vendo, algo mental, é fundamental para acolher aquele momento de crise. Ao entendermos que

o corpo está funcional, lá onde nos assustamos por parecer que ele está nos deixando na mão, faz toda diferença. O corpo ansioso, por vezes, resgata os mesmos recursos de outras emoções, tal como alguém praticando exercícios; a transpiração aumenta, tudo treme, o ritmo cardíaco dispara etc.

O que nos ampara é individual. Cada um tem o seu meio de se amparar, saber qual forma você melhor se ampara, é uma importante questão a ser pensada.

O OLHAR DO OUTRO É UMA SALA DE ESPELHOS DISTORCIDOS

Vários alertas de ansiedade partem do olhar do outro, que temos em nossa imaginação. O medo do que vão pensar, julgar, achar e como vão nos ver. O olhar do outro é uma forma de espelho para nós e, como um, ele não é a imagem tal como ela é, e sim como ela reflete. Parece básico, vamos lá. Já viram aquelas salas de espelhos distorcidos?

Quando você entra, um te espicha, outro te abaixa, um te alarga, outro te estreita, um te contorce... este é o olhar do outro, é uma sala destas, onde cada um vai te ver de um jeito, conforme a realidade dele. E assim é no campo da educação, no dia a dia, cada um verá de um modo, conforme os seus próprios olhos. A ansiedade surge quando olhamos com estes olhos imaginários e esquecemos os nossos próprios.

BUSCAR AJUDA TEM FORÇA DE CUIDADO

É compreensível e esperado que o profissional da educação não tenha a escuta necessária para tratar as manifestações do inconsciente, tal como a psicanálise o tem, ainda que também trabalhem com as palavras e relações de afetos humanos. Cientes de que a escuta é diferente (e tem que ser mesmo), devido á distinção dos ofícios, estes profissionais podem buscar ajuda para a promoção do diálogo, da escuta e do encaminhamento, em vez de ficarem fazendo julgamentos com fachadas de diagnósticos do outro e si mesmo. Ao outro, acolher, encaminhar e ofertar a ajuda que possível for. A si mesmo, acolher, respeitar o limite e aceitar ajuda. A exigência de ter que dar conta de tudo sozinho adoece muito!

PORCOS-ESPINHOS NO FRIO, UMA ALEGORIA DE SCHOPENHAUER

“Em um dia gelado de inverno, diversos porcos-espinhos se amontoaram muito próximos para evitar que congelassem, graças ao calor mútuo. Eles logo sentiram a dor causada pelos espinhos dos demais, o que fez com que eles se separassem novamente. Mas a necessidade de calor voltou a uni-los e o recuo dos porcos-espinhos se repetiu, de forma que eles ficaram presos entre dois males, até descobrirem a distância adequada na qual poderiam se tolerar melhor, uns aos outros.” (Schopenhauer, 1851)

RELAÇÕES ESPINHENTAS NOS ADOECEM

No trabalho de orientação aos profissionais, a relação de vincular deles com outros profissionais e com os alunos é o ponto de magnitude central. É necessário, indubitavelmente, dar conta da relação para que algo possa ocorrer, algo da educação. Trabalhar os vínculos é trabalhar a posição do profissional naquilo ao qual ele se dispõe.

Os profissionais adoecem é pelas impossibilidades que esmagam os seus desejos e se frustram por não terem a leitura detalhada de seu lugar, tendo um retorno inferior ao esperado, tal como as relações de abusos, provocações, assédios, invejas, ataques e conversas “fiadas”. As relações com os pais, outros profissionais, estudantes e a sociedade têm peso nas questões de saúde, esperança e esgotamento.

INDICAÇÕES DE FILMES SOBRE VÍNCULOS E EDUCAÇÃO

PURA FICÇÃO – sinopse: “Rocky é um garoto apaixonado por cinema e literatura, que vive em um mundo particular, cheio de aventuras e descobertas. No entanto, quando retorna ao mundo real, se depara com as críticas e a indiferença por parte de todos ao seu redor”.

ALARME DE INCÊNDIO – sinopse: “Apesar de ter várias cenas de ficção científica, o filme é baseado em eventos reais, que aconteceram dentro de uma escola para mulheres, que sofreu um incêndio durante o seu funcionamento, não tendo um final feliz”.

REPENTES DE VIOLÊNCIA

A impregnação do vício em telas, pornografia e prazeres vão à escola. Lidar com isto gera repentes de violências. O sujeito destina energia potente para proteger o seu prazer. Atrapalha os demais. Coloca um trabalhador em escala de vulnerabilidade. A violência não tem idade, ela está a serviço de algo, até mesmo das razões que os pais creem que têm em seus preconceitos.

A ameaça ronda e escola e atrapalha: como se amparar? A saúde do profissional é comprometida. Ninguém sai para trabalhar visando ser agredido, ameaçado e/ou assediado. Redes de proteção das mais diversas têm de ser construídas e direitos devem ser levados a sério.

PARA REFLETIRMOS

“Tenho amigos para saber quem eu sou, pois vendo-os loucos e santos, bobos e sérios, crianças e velhos, nunca me esquecerei de que a normalidade é uma ilusão imbecil e estéril.” (Fernando Pessoa)

“Somente alguns artistas, escritores e cientistas escapam à ducha de água fria da normalização, ao ingresso da ordem estabelecida, à perda da magia do tempo em que tudo era possível.” (Joyce McDougall, 1983).

O GOLPE ESTÁ AÍ, CAI QUEM ESTÁ DESAMPARADO!

Celulares, *shoppings*, cassinos, jogos dos tigrinhos e golpes telefônicos “bancários” por ligação são feitos para desligarem a pessoa vulnerável do seu real de mundo. Uma forma hipnótica de dopar o outro de sugestionabilidade. Para mergulharem o desamparado, igual Narciso atrás de sua imagem.

A estrutura é feita para perdermos a noção do tempo, do gasto e do desgaste. Ninguém quer parar um vício, pois é deleitoso. Porém, muitos querem parar as consequências e, para isso, algumas vezes, lutam para saírem do vício, já que não há outra alternativa possível.

Atenção: ao estar vulnerável, não dê brecha ao azar. Começa sempre em algo que cativa e depois vira cativo.

DESTE JEITO, NEM A IA AGUENTARIA

Perguntei ao ChatGPT se ele daria conta de trabalhar na educação sem adoecer. Eis que ele respondeu:

“Eu não daria conta – e justamente por isso não adoço. Explico. Eu não tenho corpo que se cansa, não tenho voz que falha, não enfrento salas superlotadas, não sustento vínculos afetivos diários com dezenas de pessoas, não sou atravessado por violência, pela falta, pelo abandono institucional. Ou seja: não trabalho –, eu processo. Se alguém não adocece no lugar do educador, não é porque é mais forte, mas porque não está no mesmo lugar.” (ChatGPT)

ENTÃO É ISTO: DESISTIR?

O caminho é árduo, os mal-estares farão parte. Porém, se cedermos de nossa luta e do espaço de sujeitos de direitos e desejos, a situação se complicará ainda mais. O mal-estar na educação, assim como na vida, é inevitável. O sofrimento e a tristeza têm seus lugares, são sentimentos por vezes bem alojados na realidade que temos.

A indignação é um sentimento honesto. O problema chega mesmo quando, não tendo força para encarar, cedemos à desilusão e ao mal-estar, até então esperado, que se torna traumático, avassalador e insuportável. Sabemos que a educação não é fácil, é complexa, mas não precisa ser adoecedora. Ser difícil é uma coisa, ser adoecedora é outra.

Para isso, precisamos alinhar as lutas, ampliar os nossos recursos e expandir os cuidados.

PARA REFLETIRMOS

“Adoecimento para a psicanálise é a pessoa que passa a vida toda sendo alguém que não é.” (Winnicott).

“Exige-se longo tempo e paciência para enterrar uma ausência. Aquele que se foi ocupa todos os vazios. Como água, também a ausência não permite o vácuo. Ela se instala mesmo entre as pausas das palavras.” (Bartolomeu Campos de Queirós, 2017)

VAMOS À LUTA! A VINGANÇA DAS PLANTAS

Mais uma vez trago as plantas para a conversa. Porém, desta vez, quero destacar que nossa melhor vingança seria a de estarmos bem dentro do que nos é possível. Minha avó dizia: “Nossa, esta planta vingou!”. E eu corria para ver o que era. Era que ela tinha se expandido, florido, brotado e até semeado mais e mais de si.

Em vez de replicarmos em nós os alvoroços da injustiça, recuarmos totalmente, nos atacarmos, nos descuidarmos, nos culparmos, temos de encarar a travessia buscando o máximo de recursos possíveis, dentro de um respeito a nós mesmos, considerando os nossos limites na realidade que temos.

Algo é possível, e muita coisa não compete a nós. Há momentos em que priorizarmos a nossa saúde é a melhor das nossas competências.

É PRECISO DESIDEALIZAR UM POUCO

Adoecemos de ideais e nem percebemos. O mundo vende os ideais e prometem e prometem. Desidealizar é importante. A idealização faz parte da construção dos profissionais de educação que, ao imaginarem o seu dia a dia na escola, estão a sós com os seus fantasmas, ideias e ideais, porém, na prática, sairá diferente e se o ideal não for flexibilizado, estes ficarão excessivamente frustrados e adoecidos.

Uma reunião que empolga, uma palestra motivadora, calha neste abismo do desencontro com a realidade. É prazeroso na hora, mas discrepante na prática. O mundo das ilusões tem de ser indagado vez ou outra, para não nos enchermos de culpabilização de não darmos conta de executar aquele “plano perfeito”.

O CAMINHO É MEDICAR?

Muitas pessoas, crendo que medicamento é tratamento, começam a se medicar por conta própria. No campo da educação acontece muito disso, de profissionais que traficam comprimidos que deveriam ser adquiridos com receita e que vira um troca-troca de cápsulas com os colegas. Automedicação é um problemão.

O medicamento é um instrumento de tratamento de variados casos, mas não é o tratamento em si. Tratar é verbo e medicamento é objeto.

Tratamento é um processo. A depender, será sim, necessário neste processo de tratamento, buscar ajuda medicamentosa, tecer um diagnóstico, mas com acompanhamento de profissionais sérios. Remédio, remendo, por vezes necessário, por vezes horrendo.

PARA REFLETIRMOS

“Na escola do crime, são obrigatórias as aulas de impotência, amnésia e resignação. Mas está visto que não há desgraça sem graça, nem cara sem coroa, nem desalento que não busque seu alento. Nem tampouco há escola que não encontre sua contra-escola.” (Eduardo Galeano)

“Na visão “bancária” da educação, o “saber” é uma doação dos que se julgam sábios aos que julguem nada saber. Doação que se funda numa das manifestações instrumentais da ideologia da opressão - a absolutização da ignorância, segundo a qual esta se encontra sempre no outro (Freire, 1975).

CUIDADO COM A PSICOFOBIA

No que tange à saúde mental, temos vários preconceitos na ponta da língua, que ferem ainda mais os que de algo padecem. A depressão, por exemplo, questão de extrema seriedade, recebe rótulos covardes e só quem passa por ela sabe o quão realmente arde na alma e causa alarde.

Quem nunca ouviu as baboseiras de que depressão é fingimento, doença de rico, manha e se trata com dinheiro? Pois bem. Não é. Não diga isso nem por brincadeira, pois o brincar esconde faces da verdade que não podem ser ditas de outro modo.

Depressão, de forma sucinta, é um adoecer profundo sem um motivo aparente que rouba o sujeito de sua rotina e amores, deixando-o aniquilado em suas delícias de viver. É necessário procurar ajuda psicológica e, por vezes, psiquiátrica para tratar, a fim de resgatar o seu melhor viver.

EXCESSO DEPRIMENTE

Muito se diz da depressão e inúmeras pessoas creem ser algo da escassez, da falta, seja ela de ânimo, de fé, de pensar positivo ou algo do tipo. Mas será mesmo que se trata disso? Ou será que a depressão é um arranjo psíquico para lidar com o excesso? Excesso de exigências, culpas, demandas, afazeres e toda sorte deste atual modo de viver.

Muitas das depressões surgem quando temos pouco *eu* para muita demanda da vida, lá onde não conseguimos nos acolher. Algumas depressões são formas de um luto não elaborado de algo de si mesmo. Um luto de algo de si que o sujeito não sabe o que perdeu, ecoa um misto de vazio do *eu* ao passo que se está cheio de sobrecarga. Obviamente, um trabalho desenfreado contribui para isto.

SOBRE PROCRASTINAR O PEDIDO DE AJUDA

Uma questão importante é a dificuldade de se cuidar. Muitos temem, se negligenciam, não buscam ajuda e ficam deixando para depois.

A procrastinação é um esquema de pirâmide psíquica. Ela usa de desculpas que não se sustentam e que, com o acúmulo, desabam. Na procrastinação, as primeiras desculpas são muito bem articuladas, já as próximas são menos organizadas. As que surgem depois então, fazem desabar tudo, e ali a pessoa vê que foi enganada por si mesma, cai na real de que, no fundo, já sabia e se percebe em um golpe de pirâmide. Teve ganhos no começo, porém, com o aumento da aposta, teve mais perdas do que ganhos. Na saúde, estas perdas são na qualidade de vida.

ADOEÇA ENQUANTO ELES DORMEM

Muitas pessoas são afastadas do emprego na educação por não conseguirem afastar o emprego de si. Um tempo sem limite é abismo. O sujeito trabalha 24h e se vangloria por isso. Mesmo que não queira, a insônia vem.

O imperativo categórico do “trabalhe enquanto eles dormem” é cruel. Na educação é uma triste realidade. E assim o sono é banalizado. Dormir é fundamental para a saúde mental, para a vida psíquica, para

lidarmos com tudo que acontece conosco. De certo modo, a gente dorme para acordar para a vida.

Dormimos para que o aparelho psíquico possa dissolver e trabalhar as suas questões de forma que não precise alvoraçar o dia em ansiedades generalizadas e pânico descontrolado. Até o pesadelo que não gostamos tem função de organização psíquica frente aos elementos potencialmente traumáticos.

PARA REFLETIRMOS

“Sem um mínimo de esperança não podemos sequer começar o embate, mas, sem o embate, a esperança, como necessidade ontológica, se desarvora, se desendereça e se torna desesperança que, às vezes, se alonga em trágico desespero. Daí a precisão de uma certa educação da esperança.” (Freire, 1992).

“Casa com vida é aquela que a gente arruma pra ficar com a cara da gente. Arrume a sua casa todos os dias [...] mas arrume de um jeito que lhe sobre tempo pra viver nela [...] e reconhecer nela o seu lugar.” (Carlos Drummond de Andrade)

PRECISAMOS FALAR SOBRE O LUTO

O luto é um trabalho psíquico dolorido para dignificar a saudade, pois seria injusto aquele que em vida teve importância se tornar a caricatura nua e crua do que é o sofrimento.

Tememos o luto, pois ele nos fere narcisicamente e abala até mesmo a compreensão de quem somos. Falar de morte não é algo que agrada as pessoas e, assim, o assunto é quase sempre evitado. O luto do outro nos lembra da nossa vulnerabilidade frente à perda.

Na frase comumente usada “estive com ele ontem e estava alegre e bem” tem um espelhamento importante, pois, ao anunciar isso, a pessoa afirma, categoricamente, ao mesmo tempo, que o falecido também esteve com ela ontem e que poderia ter sido ela a estar morta. Sabemos que podemos morrer, mas antes, estamos vivendo?

O DIREITO AO LUTO

Se considerarmos a cultura atual, na qual existir é sinônimo de estar funcional a um sistema capitalista, acima de tudo e todos, adoecidos parecemos estar quando estamos de luto. Na nossa cultura atual a tristeza é combatida, pois, para o sistema, ela é contraproducente e, com isso, tentam lucrar oferecendo saídas que não se sustentam.

Medicar a tristeza é um dos grandes fetiches contemporâneos, em que se defendem da castração e ainda criam uma ilusão de poder para além das feridas da vida. Patologizar a tristeza é um projeto histórico e cultural. A tristeza deixa de ser sentimento e se torna objeto manipulável nos jogos de poder. O controle dos corpos segue o seu fluxo e o sadismo se fantasia de jogo erótico, aceito por quase todos. Um horror fantasiado de cuidado.

Luto não é doença, é digno e temos o direito de estarmos enlutados se uma perda nos marcou. Inclusive ao luto da profissão, que não vai tão bem quanto se desejaria.

PROIBIDO FICAR TRISTE, MAS SE QUISER PODE

A tristeza, o luto, o choro, tal como tudo que nos fere narcisicamente, se tornam tabus lucrativos. Ditam os lugares e tempo criando datas específicas, nas quais vendem flores e rituais. Quando não estamos nestas datas e lugares, eles nos vendem formas quase mágicas e milagrosas para não expressarmos este direito em forma de sentimento que é o estar triste por algo. Assim, muitos lutos vão sendo tomados e sentidos como sendo ilegítimos e até mesmo clandestinos.

A depender da potência sentida do luto, ele sacode a pessoa de um jeito que se chega a crer que vai enlouquecer e não suportar seguir a vida. Dói, desespera, faz sofrer.

Acolher o seu direito ao luto é sinal de saúde. Recolher para avançar.

PARA REFLETIRMOS

“Racismo, machismo, lgbtfobia são produtos da máquina colonial de produção de subjetividade, produtos que operam um corte na realidade e que dividem o mundo num arranjo que compõe quem exerce violência e quem a sofre. Opressão do branco sobre o negro; do cis sobre a/o trans;

do hétero sobre o homossexual. Este mundo tal como o conhecemos se funda na violência.” (Lucas Veiga, 2021).

“A descolonização não é um passe de mágica, não se dá meramente no grito de independência, mas ao longo de processos de disputa de vida que integram inconformidade, rebeldia e lutas contrárias à dominação e à produção de desvio do ser e de suas práticas de saber.” (Rufino, 2021).

QUAL O TEMPO DO LUTO?

O tempo do luto vai de cada um. Cada luto é vários sendo um. O tempo em si não cura, mas é preciso tempo para atravessar o luto. Temos um tempo lógico, singular, que é tomado como demora ou sentido como mais acelerado do que de fato é. Neste instante, o tempo para alguns voa enquanto para outros se arrasta. Tempo é assim, singularizado em seu sentir. É algo mais ou menos assim: o relógio e as horas que vemos não marcam o tempo da gente.

A cura, inclusive das feridas do luto, se dá no tempo da gente, porém, não de forma passiva. Não é o tempo que cura, apesar de muita coisa se curar nele. É preciso estar presente para se fazer mudança de cura no tempo. Tal como a cura do queijo, é necessário um tempo e condições de vida.

LUTOS VISÍVEIS E INVISÍVEIS

A cultura seleciona os lutos que podem serem vistos e aqueles que ficam invisíveis. Não é tão complexo percebermos isto. Por exemplo: luto pela morte de um filho nem nome tem (quem perde os pais é órfão, quem perde os filhos é?) e todos imaginam o desamparo e desalento causado.

Quem perde um objeto que veio como presente de valor sentimental, com história insubstituível, quase nunca encontra alguém para comungar de seu luto.

Quem perde um animal de estimação (estima e ação) acaba por ter o seu sofrimento atropelado pela imediata solução de: arrume outro, simples assim.

Este mesmo tom segue brutalmente nos lutos perinatais e gestacionais em que o bebê, tendo nascido nos desejos dos pais, mas não

tendo nascido como cidadão, com seu registro de certidão e documentos, acaba por ser invalidado como fácil de ser substituído.

Uma perda não socializada dificulta, e muito, o trabalho de luto.

LUTOS NA EDUCAÇÃO

Ficaríamos horas e horas aqui alongando as variáveis formas de lutos visíveis e invisíveis da vida. Por isso, focaremos nos lutos na educação.

Na educação, diariamente o luto nos atravessa, por vezes visibilizados, narrados e partilhados, seja pela perda de algum colega e ou estudante.

Há, porém, na educação, os lutos que passam despercebidos enquanto tal, como, por exemplo, quando um colega de trabalho se afasta do emprego, quando muda de escola, quando sentimos na dinâmica do dia que não somos mais os mesmos, quando perdemos a possibilidade de diálogo e adentramos em uma autoridade cega que poda o nosso lugar, luto por descobrir doenças, luto pela perda de autonomia por um sistema que sucateia o ensino, luto pela escola não ser a mesma, uma vez que a violência imperou, etc.

PARA REFLETIRMOS

“Se persistirem os médicos, os sintomas deverão ser consultados.”
(Tom Zé)

“Às vezes, a depressão, o *burnout*, o colapso do vínculo significativo com os outros e com sua própria existência destroem todo narcisismo, e o indivíduo não consegue se agarrar a seu corpo e se deixa dolorosamente levar. O sentido desaparece, o vazio se fecha em um si expurgado, mas ainda não é a morte. Não é apenas o corpo que se coloca provisoriamente em suspenso, mas o indivíduo todo e, especialmente, seus pensamentos, seus investimentos, sua relação com o mundo.” (Le Breton, 2019).

INDICAÇÃO DE LIVROS SOBRE LUTO

- Educação da tristeza, de Valter Hugo Mãe
- A morte é um dia que vale a pena viver, de Ana Claudia Quintana
- Vermelho amargo, de Bartolomeu Campos de Queirós
- Um brinde aos mortos, de Vinciane Despret
- É impossível você morrer antes de mim, de Eduardo Lucas Andrade
- Aproveitar sua vida e suas dores, de Contardo Calligaris

CLAUSTROFOBIA ESCOLAR

Sobre a arquitetura e o espaço físico escolar, temos muito que avançar, uma vez que, infelizmente, a escola tem um espaço insalubre ao trabalhador e desarticulado dos interesses dos estudantes. Há escolas em que faltam bebedouros, ar-condicionado, redes nas quadras, ventiladores, livros, vidros etc.

O que não podemos é deixar faltar a humanidade que conseguimos inserir ao tentar tornar mais agradável o nosso espaço de cada dia e não recuar frente à luta. Trata-se de uma luta política. Torna-se claustrofóbico qualquer espaço que nos aperte em nós mesmos.

Há muitas depredações, rabiscos nas carteiras, descuidos por parte dos estudantes. Porém, parece que o abandono de alguns governantes soa como estratégica violência ao ensino.

HAJA CORAGEM!

A escola é viva. A educação deve ser constante. Nas relações jaz o segredo. Algo sempre restará e insistirá de não ir bem, nos colocando ao trabalho. Pode soar pessimismo o fato de que a vida é assim, melhora dali, piora em algum outro lugar. Temos em nós a ilusão de que épocas anteriores foram mais felizes. A educação quer da gente é coragem de não cansar de inventar perante a vida que sempre muda.

A educação, que é flutuante, balança dali, balança daqui e necessita de um trabalho em equipe para que o barco não afunde. Carece de um acordo para remarem para o mesmo sentido. Sempre, por mais que avancemos, restarão restos sintomáticos, mas é diante disso que é preciso insistir.

Basta aos excessos! No restante, damos o nosso jeito.

UM ATÉ BREVE

Ciente de que este assunto não se esgota aqui, deixo a indicação de um vídeo reflexivo, que pressuponho já conhecerem: <https://www.youtube.com/watch?v=vb-3NdH75d0>

Aposto que o respeito é transformador e que pequenos gestos têm grande valia nos cuidados da saúde mental. O projeto político-pedagógico nos lembra que a educação não acontece isolada, pois ela se constrói em diálogo com o entorno, outros saberes, a comunidade e a realidade que nos cerca.

Ao darmos vida ao que está escrito no documento, promovendo práticas voltadas à valorização cultural, incentivando projetos coletivos, temos muito a ganhar e, ainda, entrelaçamos teoria e prática em um cuidado que ecoa em todos nós. E, assim, vamos tecendo a escola que acreditamos ser possível alcançar.

Entre descontração e seriedade, entre o respeito e a criatividade, a vida no dia a dia fica mais leve no seu possível. Já que não dá para fazermos o impossível, que possamos não recuar frente às possibilidades que existe.