

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-
TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL**

MARIA VIRGÍNIA VALADARES BORGES

**ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO COMO UMA POSSIBILIDADE DE
CUIDADO A ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA**

BELO HORIZONTE
2020

MARIA VIRGÍNIA VALADARES BORGES

**ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO COMO UMA POSSIBILIDADE DE
CUIDADO A ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Psicologia Clínica.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista

BELO HORIZONTE
2020

150
B732a
2020

Borges, Maria Virgínia Valadares.

Aconselhamento psicológico como uma possibilidade de cuidado a estudantes de uma universidade pública [recurso eletrônico] / Maria Virgínia Valadares Borges. - 2020.

1 recurso online (43 f.)

Orientador: Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista.

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial - Universidade Federal de Minas Gerais, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas.

Inclui bibliografia.

1.Aconselhamento. 2.Saúde mental. 3.Estudantes universitários. 4.Psicologia fenomenológica. 5. Psicologia existencial. I.Evangelista, Paulo Eduardo Rodrigues Alves. II.Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas. III.Título.



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
COLEGIADO DO CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL

Folha de Aprovação

ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO COMO UMA POSSIBILIDADE DE CUIDADO A ESTUDANTES DE UMA
UNIVERSIDADE PÚBLICA

MARIA VIRGINIA VALADARES BORGES

monografia defendida e aprovada, no dia **vinte e dois de outubro de 2020**, pela Banca Examinadora designada pelo Colegiado do CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA CLÍNICA: GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL da Universidade Federal de Minas Gerais constituída pelos seguintes professores:

Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista - Orientador
FAFICH/UFMG

Claudia Lins Cardoso
FAFICH/UFMG

Belo Horizonte, 15 de outubro de 2021.

Prof^ª. Dr^ª. Claudia Lins Cardoso
Coordenadora do Curso



Documento assinado eletronicamente por **Valteir Gonçalves Ribeiro, Chefe de seção**, em 15/10/2021, às 09:36, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



Documento assinado eletronicamente por **Claudia Lins Cardoso, Professora do Magistério Superior**, em 15/10/2021, às 17:26, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **1022237** e o código CRC **8314675F**.

AGRADECIMENTOS

Ao meu querido pai (*in memoriam*), presença amorosa em minha vida, por ser um exemplo de sabedoria que, desde a infância, inspirou-me na busca do conhecimento, ensinando-me a fazê-lo com dedicação e disciplina.

À minha amada filha Luiza, minha fonte de luz, esperança e coragem, que me impulsiona a querer sonhar novos sonhos e ser melhor a cada dia.

Ao Alex, meu companheiro, pelo amor, suporte e compreensão nos períodos de ausência e dedicação ao curso e a este trabalho.

À minha mãe e às queridas Bebel e Natália, obrigada pela presença carinhosa e por todas as palavras de apoio e incentivo.

À minha sogra, Theresinha, meus sinceros agradecimentos por cuidar da minha filha com tanto carinho para que eu pudesse estar sempre presente nas aulas do curso.

Às amigas que tanto me inspiram como mulheres e profissionais. À amiga Ju, pelas palavras de motivação, tão importantes para que eu acreditasse que a realização deste projeto seria possível neste momento de vida.

Aos colegas do Núcleo, com quem tenho a oportunidade de compartilhar e construir diariamente reflexões a respeito da minha atuação profissional. À Paula e Priscila, agradeço imensamente por todas as contribuições e estímulo.

Ao Prof. Tarcísio e Profa. Licínia, que autorizaram a minha liberação para conclusão deste trabalho, obrigada por todo o apoio.

À Universidade Federal de Minas Gerais, sobretudo a Pró-Reitoria de Recursos Humanos e a Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis, pela oportunidade de realização deste curso.

Aos professores do curso, por todas as aulas dadas com tanto empenho e dedicação, agradeço pelos ensinamentos e vivências compartilhadas. Em especial, à Profa. Cláudia Lins, professora e psicóloga clínica que muito admiro desde a graduação, obrigada pela acolhida.

Aos estudantes que confiaram a mim suas experiências de sofrimento, minha fonte de inspiração, envolvimento e motivação no desenvolvimento e efetivação deste trabalho.

E, especialmente, ao meu orientador, Prof. Paulo Evangelista, que me guiou neste percurso com tanta sabedoria, generosidade e dedicação. Agradeço por todas as palavras de incentivo, pela disponibilidade e pelos valiosos ensinamentos e contribuições para este trabalho.

A todos que fizeram parte desta caminhada, meus sinceros agradecimentos.

RESUMO

O ambiente universitário intensifica a vivência de sofrimento existencial e, por consequência, aumenta a procura por espaços de acolhimento e atendimento psicológico pelos estudantes. Este sofrimento, resultante das formas de estar no mundo na sociedade contemporânea, é agravado pelo complexo contexto das universidades, somado às paradoxais tensões e emoções experienciadas na adolescência, quando se almeja a construção de uma identidade. Desse modo, com o objetivo de pensar estratégias de cuidado aos estudantes no âmbito de uma universidade pública, o presente estudo se propõe a refletir e buscar subsídios teóricos sobre a prática do aconselhamento psicológico, em uma perspectiva fenomenológica-existencial. Passando primeiramente pelo resgate histórico do aconselhamento psicológico, tenta compreender como essa modalidade de atendimento foi desenvolvida ao longo do tempo pelas diferentes linhas teóricas, com destaque para a teoria traço e fator e a de Carl Rogers. Em um segundo momento, apresenta relevantes reflexões sobre a atividade do aconselhamento segundo Rollo May, construídas a partir de sua experiência como conselheiro de estudantes em uma universidade. O autor, que concebe a personalidade como dinâmica e criativa, afirma que o objetivo do conselheiro é possibilitar ajustamentos novos e construtivos frente às tensões e conflitos que surgem. Nesse processo, cabe ao conselheiro ouvir atentamente o aconselhando e auxiliá-lo a expressar e perceber outros aspectos do problema, evidenciar novas formas de compreender a si mesmo e as origens das tensões em sua personalidade e, assim, buscar soluções para os próprios conflitos. Desse modo, concluiu-se que o aconselhamento psicológico pode oferecer considerável contribuição para a saúde mental de estudantes na universidade.

Palavras-chaves: aconselhamento psicológico, saúde mental, estudantes universitários, psicologia fenomenológica existencial

ABSTRACT

The university environment intensifies experiences of existential suffering and, consequently, increases the demand for reception and psychological care spaces for students. This suffering, resulting from the ways of being in the world in contemporary society, is aggravated by the complex context of universities, added to the paradoxical tensions and emotions exuded in adolescence, when the construction of an identity is sought. Thus, with the objective of formulating strategies of care for students within a public university, this study proposes to reflect and seek theoretical support about the praxis of psychological counseling, in a phenomenological-existential perspective. Passing first through the historical perspective of psychological counseling, we try to understand how this modality of care was developed over time by the different theoretical lines, with emphasis on trait and factor theory and Carl Rogers'. In a second moment, we present relevant reflections on psychological counseling according to Rollo May, constructed from his experience as a student counselor at a university. The author, who conceives personality as dynamic and creative, states that the objective of the counselor is to enable new and constructive adjustments in the face of the tensions and conflicts that arise. In this process, it is up to the counselor to listen carefully to the counselee and help him to express and perceive other aspects of the problem, to highlight new ways of understanding himself and the origins of tensions in his personality and, thus, to seek solutions to the conflicts themselves. Thus, we conclude that psychological counseling may offer considerable contribution to the mental health of university students.

Keywords: **psychological** counseling, mental health, university students, existential phenomenological psychology

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO - SENDO PSICÓLOGA NA PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS.....	9
1 JUVENTUDE E SOFRIMENTO EXISTENCIAL.....	18
2 ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO	24
3 ROLLO MAY E O ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO	29
3.1 A compreensão da personalidade e os caminhos para sua transformação	30
3.2 Atitudes do Conselheiro Psicológico, segundo May	36
3.3 Ilustração de um Aconselhamento Psicológico para Estudante Universitário por Rollo May.....	37
CONSIDERAÇÕES FINAIS	40
REFERÊNCIAS	43

INTRODUÇÃO – SENDO PSICÓLOGA NA PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS

O presente trabalho propõe considerar o aconselhamento psicológico como uma possibilidade de cuidado a ser oferecida a estudantes de uma universidade pública. Neste capítulo introdutório, pretende-se apresentar o contexto profissional da autora, suas inquietações e motivações para a escolha dessa temática, assim como importantes referenciais teóricos que embasam o desenvolvimento desse estudo.

Como psicóloga da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), desde fevereiro de 2018, tenho observado o aumento da demanda dos estudantes por espaços de escuta e acolhimento e a ampliação desses serviços na instituição nos últimos anos.

Conforme Bezerra (2016), a sociedade contemporânea tem passado por profundas transformações, com características importantes e específicas, o que vem acompanhado por uma crescente manifestação de sofrimento, resultante das dificuldades de lidar com as atuais demandas da vida. As universidades, inseridas nessa conjuntura, reproduzem esses novos paradigmas contemporâneos e, desse modo, observa-se também um aumento significativo de estudantes que apresentam algum tipo de sofrimento e buscam apoio para que consigam passar por esse processo.

Os estudos encontrados apontam para uma universidade que reproduz o mal-estar típico da contemporaneidade, apresentando-se como um significativo espaço que legitima o império da técnica, acirrando a operosidade, a alta competição, a individualidade exacerbada, a objetificação do humano que passa a ser mais uma peça na linha da montagem produtiva. Verifica-se o império da impessoalidade e da falta de atenção, ou melhor, a negligência da universidade quanto à promoção do cuidado em seus estudantes (BEZERRA, p. 62).

Baseada em pesquisas norte-americanas, Dutra (2012) afirma que, nas últimas décadas, houve um crescimento da procura por serviços de aconselhamento psicológico, além do aumento de queixas como estresse, depressão e ansiedade entre estudantes universitários, confirmando o sofrimento existencial vivido na contemporaneidade.

Hoje a UFMG conta com diversos locais que prestam algum tipo de acolhimento aos estudantes. Esses serviços apresentam objetivos e funcionamento distintos e também se diferenciam quanto às particularidades dos profissionais que realizam o atendimento. Podemos citar o Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas (FAFICH), com atendimento clínico e plantão psicológico realizados pelos estagiários do curso de Psicologia, os serviços de Escuta Acadêmica, presentes em algumas unidades e cursos, o Núcleo de Apoio Psicopedagógico aos Estudantes da Faculdade de Medicina (NAPEM), os

serviços de acompanhamento social e psicológico da Fundação Mendes Pimentel (FUMP), o Núcleo de Acessibilidade e Inclusão (NAI), o Departamento de Atenção à Saúde do Trabalhador (DAST) e também o Núcleo de Apoio ao Desenvolvimento do Estudante da Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis (PRAE). A ampliação e a maior integração entre essas ações de acolhimento foram impulsionadas pela atuação da Rede de Saúde Mental, coordenada pela Pró-Reitoria de Extensão (PROEX).

Como resultado desse diálogo, a Comissão Institucional de Saúde Mental da UFMG (CISME/UFMG), estabelecida pela Portaria nº 079, de 07 de outubro de 2015, definiu diretrizes para uma política de saúde mental da universidade, destacando-se o acolhimento e acompanhamento das pessoas em sofrimento ou acometidas de transtorno mental (CISME, 2016). A fim de sistematizar, implementar e acompanhar ações a partir dessas diretrizes e manter um fórum permanente para tratar da saúde mental na universidade, foi instituída pela Reitoria, em 2018, a Comissão Permanente de Saúde Mental da UFMG, com representações das diferentes instâncias de acolhimento.

Nesse contexto institucional, a PRAE, criada em 2014, tem como responsabilidades elaborar e coordenar a Política de Assuntos Estudantis da UFMG, em três eixos: ações afirmativas, apoio acadêmico e assistência estudantil. Em parceria com outras pró-reitorias e órgãos da universidade, seu principal objetivo é contribuir para a permanência e o percurso acadêmico de estudantes, segundo os princípios de igualdade de oportunidades e de equidade de direitos.

A constituição inicial da PRAE contava apenas com os docentes responsáveis pela gestão e servidores de cargos administrativos. O Núcleo de Escuta, que hoje compõe essa pró-reitoria, teve início em 2016 com a chegada de uma técnica em assuntos educacionais, três assistentes sociais e uma psicóloga. Sua criação foi motivada pela constante presença de estudantes expondo seu sofrimento, histórias de vida e problemas de natureza acadêmica e socioeconômica, o que apontou para a necessidade de uma escuta qualificada para o melhor acolhimento e encaminhamento dessas demandas. Desde então, o Núcleo já passou por mudanças na sua constituição e ainda se encontra em um processo de reflexão e construção de uma identidade, no que diz respeito ao seu papel na PRAE e na universidade.

Em 2019, o setor recebeu o nome de Núcleo de Apoio ao Desenvolvimento do Estudante. Atualmente é composto por equipe multiprofissional: duas psicólogas, quatro assistentes sociais e uma pedagoga. Tem como proposta de trabalho contribuir, a partir da escuta e acolhimento dos estudantes, para a implementação de políticas institucionais que propiciem ao corpo discente da UFMG as condições necessárias para a permanência, o sucesso no

percurso formativo e conclusão de curso, bem como o desenvolvimento integral dos mesmos. Além do atendimento individual aos estudantes, a equipe participa de rodas de conversa, orienta os professores, diretores e colegiados de curso, atua em comissões, fóruns e grupos de trabalho que tratam das questões estudantis e se propõe a desenvolver outras ações que contribuam para a permanência e bem-estar dos estudantes na UFMG.

O atendimento no Núcleo da PRAE sempre parte da busca espontânea do estudante, mesmo que esse tenha que vir acompanhado por um colega, professor ou familiar, dada a sua fragilidade e dificuldade de agir com autonomia naquele momento. Trata-se de um acompanhamento breve, que em muitos casos pode se restringir a apenas um atendimento. O objetivo é acolher o estudante em sua queixa, esclarecer a demanda, oferecer algum alívio para o seu sofrimento, além de prestar orientações e fazer os encaminhamentos necessários.

As rodas de conversa são também um importante espaço de escuta e têm se mostrado muito ricas no compartilhamento das vivências dos discentes da universidade. Organizadas pelos próprios estudantes, são uma oportunidade de partilharem com seus pares suas experiências, aprenderem com a diversidade e identificarem-se com aqueles que estão tentando superar dificuldades semelhantes. As rodas propiciam aos sujeitos um momento de fortalecimento dos vínculos, de despertarem o olhar para o outro, de perceberem que não estão sozinhos. Os profissionais da PRAE atuam como ouvintes e intermediadores dessas falas, mantendo os estudantes como protagonistas de todo o processo.

As demandas apresentadas pelos estudantes ao buscarem o atendimento do Núcleo da PRAE envolvem, em alguns casos, estritamente questões pessoais, como problemas familiares, relacionais, de saúde, conflitos relativos à identidade de gênero, violência vivenciada fora do ambiente da instituição, entre outras. Com maior frequência, são trazidas demandas relacionadas diretamente à vida acadêmica, como sobrecarga, dificuldades no planejamento de estudo, baixo rendimento, dificuldades na relação interpessoal com colegas e docentes, situações de assédio e insatisfações com o curso.

São constantes também as queixas de ordem socioeconômica e as que envolvem situações de exclusão e preconceito, tendo em vista as mudanças contemporâneas e o novo perfil de estudantes que ingressam na universidade desde a implantação da política de cotas, criada em 2013. Conforme dados da V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES – 2018, divulgados pela Associação Nacional dos Dirigentes das Instituições Federais de Ensino Superior (Andifes) em maio de 2019, 70,2% dos estudantes das universidades federais brasileiras têm renda familiar mensal per capita de até 1,5 salário mínimo. Quanto aos motivos que levam os estudantes a pensar em desistir do curso, foi apurado

que o mais recorrente é a dificuldade financeira (32,7%). Os dados também revelaram que 51,2% do total de estudantes se autodeclararam negros, número que triplicou desde 2003. A pesquisa mostrou que o perfil dos estudantes de graduação das universidades federais está cada vez mais próximo do perfil sociodemográfico do Brasil, expressando a diversidade cultural, racial e de sexo da população brasileira, assim como a desigualdade de renda (ANDIFES, 2018).

Vago e Correa (2019) explanam sobre a realidade atual do corpo discentes da UFMG e os desafios institucionais:

A Universidade vive circunstâncias que têm produzido uma reconfiguração de seu corpo discente, e não somente pelo aumento da quantidade, mas, sobretudo, pela rica e instigante diversidade de estudantes que aqui chegam. Novos sujeitos circulam por seus campi, alamedas, institutos e faculdades – sujeitos no exercício de seu direito à educação superior. [...] Cada vez mais, a UFMG acolhe estudantes de todas as etnias, gêneros, idades e condições econômicas. Recebemos pessoas de diferentes crenças, ateus, deficientes e com orientações sexuais variadas. Pessoas, enfim. Pessoas em posse de seus corpos, com suas histórias de vida. E com direito à UFMG. Conhecer esses novos sujeitos e compreender suas vivências são exigências primeiras para realizar uma política ancorada na equivalência de direitos: para que não apenas cheguem à UFMG, mas que aqui realizem o percurso de formação acadêmica que desejam. As novas circunstâncias exigem uma universidade que responda aos desafios contemporâneos (p.2).

Sobre essa realidade social vivenciada nas universidades e suas consequências para a saúde mental, Venturini e Goulart (2016) observam que a ocorrência de psicopatologias e de sofrimento pode, muitas vezes, estar vinculada às condições de desvantagem socioeconômica e exclusão social. Os autores chamam a atenção para a necessidade de intervenções que atuem contra os efeitos dessas formas de marginalização, sem desconsiderar, contudo, a importância de outras intervenções, como a médica e a psicológica.

Os estudantes com deficiência também estão incluídos na política de cotas e ingressam a cada ano em maior número nos diversos cursos da UFMG. São acompanhados pelo NAI, principalmente nas questões pedagógicas e de acessibilidade, mas em algumas situações são atendidos pelo Núcleo da PRAE, principalmente quando manifestam sofrimento psíquico associado à deficiência ou outras demandas que extrapolam as competências do NAI.

Chama à atenção a demanda de estudantes dos primeiros períodos pelo atendimento do Núcleo da PRAE, onde expressam suas dificuldades de se adaptar ao novo contexto no qual se veem inseridos tão abruptamente. Tais dificuldades envolvem diversos aspectos, que vão desde a mudança de cidade e separação do núcleo familiar, adaptação a esse novo espaço geográfico, à cultura da região e da própria universidade, a adequação às normas e exigências acadêmicas, a acessibilidade, as incertezas quanto à escolha profissional e problemas financeiros. Muitos se

adaptam ao longo do percurso acadêmico, mas há casos em que as dificuldades se intensificam, podendo levar ao trancamento e evasão.

Cerchiari (2004) afirma que o ingresso na universidade pode contribuir para o aumento do estresse, destacando a mudança do nível médio para o nível superior e as transformações biopsicossociais advindas da passagem da adolescência para a vida adulta. Destaca, ainda, a exigência da escolha profissional vivenciada nessa fase e as adaptações necessárias aos novos métodos de ensino-aprendizagem, que requerem o maior desenvolvimento da autonomia e da responsabilidade.

Sobre os fatores de proteção e adversidades presentes no ambiente universitário, Venturini e Goulart (2016) assinalam:

Na sua proposta educacional, a universidade se apresenta como um conjunto de “possibilidades e obstáculos” para os estudantes, determinados a obter um resultado positivo. Se são respeitados os critérios de uma “frustração positiva”, a superação pode se tornar um fator de crescimento. Mas quando isso não acontece, ocorre o fenômeno do “fracasso escolar” com possíveis repercussões sobre o sentimento de autoestima dos estudantes (p.100-101).

Além dos estudantes de graduação, o Núcleo da PRAE atende estudantes dos programas de pós-graduação e de outras modalidades, como os estudantes do curso técnico do Teatro Universitário, do curso de Licenciatura em Educação no Campo (LECAMPO), do Curso de Formação Intercultural de Educadores Indígenas (FIEI) e estudantes de convênios e intercâmbios internacionais. Esses relatam vivências comuns às que são apresentadas pelos graduandos dos cursos regulares, mas também trazem especificidades relacionadas à realidade no qual estão inseridos. Destacam-se os estudantes de pós-graduação, que têm buscado cada vez mais o atendimento do Núcleo em busca de suporte, orientação e alívio de seu sofrimento. Muitas vezes esgotados e adoecidos, relatam dificuldades no relacionamento com seus orientadores, carga de trabalho e pressão excessivas, falta de apoio, situações de assédio, competição entre os pares, autocobrança exagerada, comprometimento da vida social e lazer, problemas financeiros decorrentes da precarização das bolsas e dificuldade de conciliar os estudos com uma atividade profissional.

A saúde mental é tema recorrente e desafiador em todo esse contexto universitário e atravessa muitas das questões aqui apresentadas. Vários estudantes buscam atendimento já em posse de diagnósticos psiquiátricos. Alguns expõem quadros graves de adoecimento e tratamento bem anteriores ao ingresso na universidade, mas queixam-se da intensificação dos sintomas diante das dificuldades de responder às exigências da vida acadêmica, tendo em vista a pressão pelo desempenho e pouca flexibilidade das normas e metodologias de ensino e avaliação. Há também estudantes que nunca tiveram acesso a qualquer tratamento e, muitas

vezes, chegam à PRAE com a expectativa de ter essa assistência. O sofrimento existencial¹ mostra-se cada vez mais precoce e agravado e há situações em que é desencadeado diante das circunstâncias vivenciadas no ambiente universitário. Muitos são os relatos de ansiedade, depressão, sintomas psicóticos, automutilação e tentativas de autoextermínio.

Dessa forma, depreende-se que as particularidades do ambiente acadêmico quando somadas a algum quadro de vulnerabilidade emocional, bem como à ausência de suporte psicológico, podem resultar num grave sofrimento e/ou adoecimento psíquico, com prejuízos importantes no que concerne à vida social, pessoal e acadêmica (DUTRA, 1998 *apud* BEZERRA, 2016, p. 24).

Dados da V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos (as) Graduandos (as) das IFES indicaram que 83,5% dos estudantes relataram dificuldades emocionais que interferem na vida acadêmica, destacando-se as seguintes queixas: ansiedade (63,6%), desânimo ou desmotivação (45,6%), insônia (32,7%), sentimento de desamparo/desespero (28,2%), solidão (23,5%), ideia de morte (10,8%), pensamento suicida (8,5%) (ANDIFES, 2018).

Ao mesmo tempo, conforme ocorre em nossa sociedade, a estigmatização dos transtornos mentais está presente no ambiente acadêmico. Temendo serem vistos como fracos e incapazes, muitos estudantes negam seu sofrimento e deixam de buscar ajuda, sentindo-se ainda mais debilitados. Quando chegam para o atendimento, muitas vezes encaminhados pela família, colegas ou professores, já estão extremamente adoecidos e com graves prejuízos acadêmicos que colocam em risco a permanência no curso.

É grande o número de estudantes que procuram o atendimento dos psicólogos da PRAE com a expectativa de um tratamento psicoterápico. Os encaminhamentos para psicoterapia, na maior parte das vezes, são feitos para a rede pública e, quando possível, para o SPA/UFMG. O público de estudantes atendido na PRAE, em sua maioria, não tem plano de saúde, nem condições de arcar com os custos de um tratamento particular, mesmo os oferecidos por clínicas sociais. Quando assistidos pela FUMP, os estudantes têm acesso ao acompanhamento psicológico da fundação, mas nem sempre há vaga e alguns que já passaram pelo serviço optam por buscar o atendimento em outro local. Também são escassas as vagas para atendimento no SPA, tendo em vista que os serviços prestados são destinados à toda comunidade.

Há também aqueles estudantes que buscam a PRAE como uma instância de recurso, esperando que os profissionais possam interferir nas decisões de outros órgãos e setores, como

¹ Para pensar a existência, tomamos a concepção de Heidegger, que a concebe como própria do ser humano, que é lançado na vida e deve fazer algo com o seu ser desde o momento do nascimento. Ela refere-se ao todo do ser-no-mundo, englobando seu modo próprio de dirigir-se à realidade e como essa lhe é apresentada. (EVANGELISTA, 2017). Em termos de May (1996), a existência é a dinâmica da personalidade nos conflitos e tensões que se colocam no contato com a realidade.

a FUMP, quanto à avaliação socioeconômica e concessão de benefícios, os colegiados de curso e a PROGRAD, no que diz respeito às normas acadêmicas, o NAI, quanto aos critérios para acompanhamento dos estudantes com deficiência, entre outros. Essa atuação do Núcleo também tem limites, pois não é possível sobrepor às deliberações e critérios de outros órgãos / setores da instituição. Na maior parte das vezes, o estudante é orientado quanto ao papel de cada órgão/setor, quanto às normas, fluxos e procedimentos para recurso, de modo a estimular sua autonomia e preservar o trâmite institucional. Quando necessário, sempre com o consentimento do discente, os profissionais do Núcleo buscam o diálogo com outras áreas, a fim de uma melhor compreensão do caso e uma construção conjunta em prol do estudante. Cabe aos profissionais envolvidos uma postura ética, com respeito ao posicionamento e à singularidade dos sujeitos e também à instituição.

Conforme descrito, a experiência no cargo de Psicóloga da PRAE coloca-me em contato com as demandas e às problemáticas que envolvem ser um estudante universitário no mundo contemporâneo. Além desse contexto global no qual estamos inseridos, percebe-se que o espaço universitário traz características específicas e modos de ser próprios desse ambiente.

Faz-se mister, deste modo, abordar o ser-humano como ser-no-mundo, não restringindo seu sofrimento a uma causa determinista, mas considerando o ser inserido numa totalidade em que influi e é influenciado por ela, está nela, sendo parte constituinte do mundo e dessa forma expressão do mesmo. (BEZERRA, 2016, p. 20)

Ao mesmo tempo, cada um dos estudantes que busca o atendimento do Núcleo traz a sua singularidade, refletida na sua forma particular de vivenciar o mundo e a universidade, conforme sua história pessoal e os sentidos que atribui às suas experiências. Trata-se de um processo dinâmico do próprio sujeito, que também pode viver e sentir essas experiências de modos diferentes ao longo do seu percurso acadêmico.

Mesmo que cheguem com demandas objetivas, expõem suas fragilidades, medos, conflitos, inseguranças e tudo que os têm levado ao sofrimento. Anseiam por respostas para essas angústias e por uma compreensão de si no mundo. É um momento de encorajá-los a expressar suas vivências e sentimentos, permitindo-os ter um entendimento, por meio da sua própria fala, de seus reais sentidos e significados. Qualquer orientação ou encaminhamento deve estar conectada a esses sentidos e à sua liberdade de fazer escolhas.

Conhecer o contexto universitário, os fluxos e as normas acadêmicas consiste em um facilitador para melhor entendimento das demandas, bem como para as orientações e encaminhamentos internos. Coloca-nos mais próximos à realidade vivenciada pelos estudantes e possibilita ações que auxiliem na resolução de alguns conflitos. No entanto, é essencial estar atento àquele sujeito singular que se apresenta, sem se deixar tomar pelas concepções que

podem surgir desse conhecimento prévio. Ao receber esse estudante, é preciso suspender essas ideias para exercer uma escuta genuína e atenta. Trata-se de um cuidadoso exercício, quando se está inserido em um contexto institucional.

A construção de uma relação de confiança com o estudante que chega para o atendimento no Núcleo é, muitas vezes, uma difícil tarefa. Muitos já chegam ressentidos e desconfiados diante de suas experiências institucionais e anseiam por respostas rápidas e soluções para seus problemas. Frequentemente demonstram uma postura inflexível diante de suas verdades e concepções, resistentes a ver a realidade de outra forma, e sem vislumbrar outras possibilidades. Em algumas situações, tamanha a resistência, essa confiança não é estabelecida em um único encontro e o estudante não retorna para um novo atendimento. No entanto, a prática demonstra que, quando estabelecida essa relação de confiança, o estudante sente-se seguro para se colocar da forma mais autêntica possível. Isso é algo essencial para que ele passe a enxergar e aceitar o novo, dando lugar às mudanças que possam aparecer.

Desse modo, instiga-me a busca por reflexões e fundamentos teóricos para o aprimoramento do meu trabalho como psicóloga que, atuando em um espaço atravessado pelas questões sociais e institucionais, deseja compreender os sentidos dados por cada um dos sujeitos, conferindo-lhes autonomia e condições de agir, de modo a responder aos seus anseios.

Além de pensar políticas que contribuam para que a universidade ofereça melhores condições aos seus estudantes, ressalta-me a importância do acolhimento, do suporte e cuidado adequados para que esses sujeitos tenham a possibilidade de expressar sua singularidade e, assim, descobrirem quais são as suas dificuldades, potencialidades, e até vislumbrarem novas formas de ser. O trabalho psicoterapêutico encontra importantes limites para ser realizado no âmbito institucional. Faz-se necessário pensar em outras formas de cuidado, mais breves, porém efetivas nas situações que se colocam como emergentes.

Fundamentado na filosofia de Heidegger, Stockinger (2009) afirma que o cuidado é condição ontológica e existencial do ser-humano. De acordo com essa percepção, não temos o cuidado, mas somos o cuidado. O autor ressalta que o exercício do cuidado pode estar comprometido caso o indivíduo seja apenas um instrumento e receptor nesse processo e não consiga se expressar como o verdadeiro agente da mudança. Morato (2009), nessa mesma direção, aponta que:

Cuidado contempla o encaminhar uma comunicação rumo a sentido, orientando significados para questionamento, reflexão e o situar-se do sujeito na direção de *bem estar*. Relacionado à saúde, no sentido de propiciar meios para traçar um caminho pessoal e original pela existência, não é compreendido como lugar ou um ponto de chegada estático e previamente definido. É possibilidade de trânsito, movimentação e

deslocamento do ser por condições e situações delimitadas, orientando-se por significados, para sentido que não se revela por completo nem se esgota (p.93).

Ainda sobre a prática do cuidado, ressalta-se que ela se dá em um lugar de intimidade e privacidade no qual o sujeito apresenta a si mesmo e, ao mesmo tempo, exhibe a trama social na qual sua existência faz sentido. Desse modo, cabe às relações de cuidado a função de situar-se:

O que se busca (e o que se encontra eventualmente) não está nem dentro, nem fora dos indivíduos, mas entre eles, no mundo comum. Reconhecer e estranhar o próprio e o alheio, aproximar e afastar coisas e pessoas, valores e sentimentos são trabalho de situar-se (SCHMIDT, 2015, p.412).

1 JUVENTUDE E SOFRIMENTO EXISTENCIAL

Considerando que 50% dos estudantes de graduação das instituições federais de ensino estão na faixa etária de 20 a 25 anos e 19% têm menos de 20 anos de idade (ANDIFES, 2018), cabe refletir sobre as especificidades da vida psíquica e do sofrimento existencial próprios da juventude.

Tomaremos como base a psicologia do desenvolvimento de Erik Erikson (1987), que define a adolescência como uma fase de transição entre a infância e a vida adulta. O autor, que aponta para a existência de oito estágios do desenvolvimento, percebe a adolescência como um momento crucial para a formação da identidade.

Os jovens vivenciam uma revolução fisiológica da maturação genital e incertezas quanto aos papéis adultos que irão assumir, levando-os a uma acentuada preocupação com a criação da identidade. Na concepção de Erikson (1987), a identidade é constituída a partir da relação de aspectos biológicos, históricos e sociais presentes ao longo da vida dos sujeitos. Ela envolve a observação e a reflexão e abrange todos os níveis de funcionamento mental, desde os conscientes até os inconscientes. Nesse processo, o jovem preocupa-se com o que parece ser aos olhos dos outros, tenta associar os papéis e aptidões cultivados na infância e busca um novo sentido de continuidade e uniformidade, que inclui agora a maturidade sexual.

Segundo Erikson (1987), a crise de identidade, própria do estágio da adolescência, é incitada pela instabilidade e desestruturação presentes de forma tão acentuada nesse período. A crise é tratada pelo autor como um momento importante e decisivo ao desenvolvimento, quando são necessárias tomadas de decisão e escolhas que mobilizam recursos de crescimento, recuperação e diferenciação.

A palavra crise é usada aqui num sentido de desenvolvimento para designar não uma ameaça de catástrofe, mas um ponto decisivo, um período crucial de crescente vulnerabilidade e potencial; e, portanto, a fonte ontogenética da força e do desajustamento generativos (ERIKSON, 1987, p.96).

A crise de identidade relaciona-se às constantes batalhas psicológicas intrínsecas à formação da identidade na adolescência. Além das mudanças corporais, dos impulsos genitais, do início das relações de intimidade, o adolescente se vê diante de um futuro imediato e de um número excessivo de possibilidades e escolhas conflitantes. “Entre todas as relações possíveis e imagináveis, ele deve fazer uma série de seleções cada vez mais limitadas de cometimentos pessoais, ocupacionais, sexuais e ideológicos” (ERIKSON, 1987, p.247).

Frente a uma vasta gama de possibilidades, torna-se necessário e mais difícil o sentimento de identidade, havendo o grande risco de uma confusão de identidade. “Em

nenhuma outra fase do ciclo vital estão, pois, a promessa de nos encontrarmos a nós próprios e a ameaça de nos perdermos tão estreitamente ligados” (ERIKSON, 1987, p.245).

Assim como a esperança é a força vital da infância e a sabedoria da velhice, a fidelidade é citada por Erikson (1987) como a força vital que mobiliza esforços, paixão e oportunidades na juventude. Ela está presente na vida dos jovens, que buscam constantemente a autenticidade em algo ou alguém, nas diferentes circunstâncias da vida. Essa busca pela autenticidade e da escolha por determinado caminho envolve testar os extremos, que podem incluir tendências rebeldes e até autodestrutivas.

A juventude costuma se inspirar e ter como referências movimentos, indivíduos e ideologias, acreditando que esses podem ser preditores do futuro e das tendências históricas. A escolha de seus heróis envolve reconhecer que indivíduos podem ser mais do que parecem ser, com potenciais relevantes à ordem existente e ao futuro. Tal escolha pode ser arriscada, mas esse risco é inerente à luta por valores genuínos, imprescindível para a evolução psicossocial.

O fato primordial é que só quando a fidelidade descobre o seu campo de manifestação é que o ser humano está tão pronto quanto, na natureza, por exemplo, a pequena ave, quando pode confiar em suas próprias asas e ocupar seu lugar adulto na ordem ecológica (ERIKSON, 1987, p.249).

O autor ressalta que são comuns nessa fase muitos sentimentos paradoxais. Ao mesmo tempo que os jovens procuram fervorosamente por ideias e pessoas em quem possam ter fé, que possam ser dignos de sua confiança, receiam um compromisso e confiança excessivas. Anseiam por serem definidos pelo que podem ser livremente, mas temem por se expor ao ridículo ou situações que coloquem dúvidas quanto a si mesmos. Na adolescência, alternam-se conformismo devotado ou extrema divergência, renovada dedicação ou rebelião. São intensas as reações à diversidade de condições.

Erikson (1987) adverte que é preciso cautela ao fazer diagnósticos equivocados e rotular o comportamento dos jovens em um momento em que sua identidade está sendo constituída. Os conflitos e manifestações psicopatológicas que se mostram são fenômenos que devem ser cuidadosamente compreendidos e cuidados, tendo como base o estudo dos processos de desenvolvimento próprios dessa etapa da vida.

É possível apreender que a existência do jovem está naturalmente propensa a intensos conflitos e tensões que desafiam a sua aguçada necessidade de formação da identidade. O funcionamento psíquico nesse período predispõe a uma certa dificuldade de flexibilização e abertura frente a alguns desafios que se apresentam e o sofrimento se faz presente em vários momentos. A entrada na universidade pode intensificar ainda mais essa crise ao colocar o jovem

perante uma série de mudanças e novas exigências em diferentes âmbitos da sua vida. Ele se vê diante de uma diversidade de possibilidades e precisa fazer suas escolhas.

Ao mesmo tempo, enxerga-se o grande potencial desses sujeitos que carregam tamanha energia e entusiasmo, e o desejo de revolucionar a si mesmos e a sociedade. Em algumas ocasiões, faz-se necessário que tenham acesso a serviços e profissionais que ofereçam o cuidado que precisam, espaços nos quais possam buscar a compreensão de si próprios e dos possíveis caminhos a seguir.

Cabe também explicitar que, ao falarmos de sofrimento existencial, partimos da perspectiva da análise existencial que concebe o homem como ser-no-mundo, como aquele que sempre existe em relação a algo ou alguém. Este mundo, que abrange diversos contextos significativos para cada sujeito, traz questões que são lançadas na existência desde o nosso nascimento. Ao longo da vida, temos que responder e lidar com tais questões, que podem ser de ordem familiar, histórica e social. Assim, por meio de nossa existência, da nossa relação com o mundo, construímos nossa biografia. O existir é sempre inacabado, já que sempre estaremos diante das possibilidades de ser (EVANGELISTA, 2017).

Forghieri (1996) discorre sobre as adversidades e inseguranças que enfrentamos ao lidarmos com as possibilidades colocadas pelo nosso existir. O adoecimento existencial pode se fazer presente quando a pessoa vivencia constantemente os sentimentos de contrariedade e angústia e não consegue atribuir significado a eles, restringindo a compreensão de suas possibilidades. Na condição saudável, há uma abertura para essas possibilidades, com a coragem para um genuíno envolvimento com as vivências conflituosas e angustiantes. Dessa maneira, o ser humano atualiza suas potencialidades e atinge um maior conhecimento de si e do mundo. A autora cita Boss para explicitar essas ideias:

A essência fundamental do homem sadio caracteriza-se precisamente pelo seu poder de dispor, livremente, do conjunto de possibilidades de relação que lhe foi dado manter com o que lhe apresenta na abertura livre de seu mundo (BOSS e CONDRAU, 1997, p.29).

Evangelista (2017), baseado em Boss e Binswanger, descreve a existência saudável como a abertura em direção a outros seres e a liberdade de lidar com os temas que nos são impostos pelo nosso existir. A psicopatologia, conforme esses autores, é uma restrição a essa liberdade essencial e às possibilidades de ser, na qual há uma quebra na familiaridade com o mundo. Trata-se do estreitamento do ser-no-mundo, de uma condição de ser possível. No entanto, ser doente não é algo definitivo, mas um modo de ser ou de vivenciar certas situações (EVANGELISTA, 2017).

Perder a significância do mundo é perder a possibilidade de ser com os outros, que compartilham os mesmos mundos. É uma experiência terrível de isolamento, que toca a essência da existência, sua liberdade e traz sofrimento para quem adoece e para todos à sua volta. (...) Imersa na possibilidade existencial psicopatológica a existência sofre e padece, pois perde sua liberdade e, portanto, a condição de ser autora da própria vida (EVANGELISTA, 2017, p.177).

Em outro artigo, no qual Evangelista (2019) trata da antropologia existencial de Emmy van Deurzen, as dimensões existenciais (física, social, pessoal e espiritual) são colocadas como fontes de tensões, conflitos e desafios que movem a nossa existência. Para a autora, tais dimensões são sempre tensionadas entre dois polos e o sofrimento aparece frente às dificuldades de lidar com esses inerentes paradoxos da existência.

A partir de tais fundamentos, compreende-se que a atenção psicológica com base existencial não objetiva eliminar os conflitos, tendo em vista que estes fazem parte do nosso existir. Trata-se de levar o sujeito a uma atitude flexível para transitar entre os polos e as dimensões existenciais.

Trabalhar com estes opostos significa ajudá-los (os clientes) a encarar as realidades da vida e explorá-los (os opostos) ao invés de fugir deles amedrontados ou fingir que podem ter somente os positivos, sem os negativos. O objetivo último é gerar alguns valores intermediários que possibilitem à pessoa guiar-se num caminho razoavelmente reto pela vida e que possa dar-lhe algo para segurar quando eles estiverem vacilantes ou falhando (VAN DEURZEN, 2010, p.142, *apud* EVANGELISTA, 2019, p.16).

Na mesma direção, May (1996) assume a existência de fatores determinantes nos problemas de personalidade, mas entende que “por baixo de tudo isso existe na autonomia do indivíduo um ponto de responsabilidade e de possibilidade de desenvolvimento criativo - e esse é o fator significativo” (p.19). O autor apresenta em sua obra sobre aconselhamento psicológico quatro princípios essenciais que regem a personalidade humana: liberdade, individualidade, integração social e tensão religiosa.

A liberdade constitui uma qualidade da totalidade do ser, o que não significa desconsiderar todas as influências ambientais e hereditárias que agem sobre o indivíduo. Segundo o autor, o determinismo poderá estar presente em casos de neurose, nos quais são fixados padrões rígidos de comportamento. “A saúde mental significa uma restauração do senso de responsabilidade pessoal e, logo, uma restauração da liberdade” (May, 1996, p.19).

O segundo princípio básico da personalidade é a individualidade. May (1996) afirma que, por mais que a pessoa deseje não ser ela mesma, nunca poderá assumir um outro si-mesmo e só conseguirá contar consigo mesma para viver e enfrentar o mundo. Cada indivíduo precisa se aceitar como único, com uma personalidade própria e uma história original, a fim de preservar a boa saúde mental.

O autor ressalta, ainda, que a personalidade precisa ser entendida considerando seu contexto social. Ele refere-se à integração social como a terceira característica de uma personalidade saudável, justificando que o bom ajustamento social é necessário para a vida em um mundo com outras pessoas, onde estamos em interdependência social, numa constelação em que cada indivíduo depende do outro. Baseado nas ideias de Alfred Adler, afirma que viver de maneira saudável implica em ter coragem para se livrar de um sentimento de inferioridade, que é parte da condição humana e nos faz lutar contra os outros. Também são características de um indivíduo saudável o interesse social e a cooperação, que o levam a tornar-se socialmente integrado. Baseado em sua experiência como conselheiro de estudantes, assegura que não há incompatibilidade entre a individualidade e a vida social. “Na prática, o aconselhador observará que, quanto mais integrado socialmente se tornar o aconselhando, mais ele descobrirá, no conjunto, sua individualidade própria e singular” (MAY, 1996, p.35).

Ao tratar da quarta dimensão da personalidade, a tensão espiritual, May (1996) menciona a presença de contradições inerentes à natureza humana, já que todos trazemos dentro de nós o conflito entre dois aspectos opostos do mundo – o condicionado e o incondicionado. É dessa extrema tensão que surgem a consciência do espírito, o senso dos imperativos morais e a ideia de perfeição.

A contradição é, assim, prova da presença do espírito na natureza humana. Nós nos sabemos existencialmente condicionados, finitos e imperfeitos, mas somos essencialmente portadores do espírito; e esta relação introduz os elementos do incondicionado, de que somos infinitos e perfeitos. À luz de uma tal tensão, torna-se perfeitamente compreensível que deveríamos experimentar o espírito a todo instante (MAY, 1996, p.41).

Concomitantemente à questão da tensão espiritual, May (1996) refere-se à culpa como um sentimento inevitável quando nos deparamos com a diferença entre o que é e o que deveria ser. Para o autor, trata-se de um estado de tensão da personalidade que está intimamente atrelado à liberdade, autonomia e responsabilidade moral. A liberdade, além de trazer para o indivíduo novas possibilidades e desafios, traz também o sentimento de culpa.

Baseado nesses princípios, May (1996) entende que as tensões e a busca por um ajustamento estão sempre presentes em nossa vida, o que propicia à personalidade um constante dinamismo e criatividade, rumo ao desenvolvimento. O sofrimento pode se intensificar em situações nas quais o indivíduo não reconhece essa flexibilidade e se fixa a um padrão rígido, não sendo capaz de alcançar um ajustamento das tensões que se colocam em sua personalidade.

A partir desses modos de compreensão da saúde e do sofrimento existencial, especialmente dos jovens, e considerando as especificidades da vida universitária, na qual faltam recursos humanos e financeiros e que não propicia o envolvimento longo com a

psicoterapia, coloco-me diante de questões que enfrento cotidianamente: Como oferecer atenção psicológica aos estudantes universitários? Qual a modalidade de atendimento mais adequada para oferecer esse cuidado?

Perguntas semelhantes foram levantadas por ANCONA-LOPEZ (1986) sobre serviços ofertados por clínicas-escola e, como resposta, surgiram propostas como o aconselhamento psicológico, o plantão psicológico, grupos de encontro, psicodiagnóstico interventivo, etc. Dessas modalidades, destaca-se o aconselhamento psicológico em razão de ter surgido nos Estados Unidos, em ambiente universitário. No Brasil, o aconselhamento psicológico, que se desenvolveu inspirado no modelo norte-americano, está em conformidade com o artigo 13 da lei nº 4119, de 27 de agosto de 1962, que instituiu a profissão de Psicólogo no país.

Ao portador do diploma de Psicólogo é conferido o direito de ensinar Psicologia nos vários cursos de que trata esta lei, observadas as exigências legais específicas, e a exercer a profissão de Psicólogo. § 1º Constitui função privativa do Psicólogo e utilização de métodos e técnicas psicológicas com os seguintes objetivos: a) diagnóstico psicológico; b) orientação e seleção profissional; c) orientação psicopedagógica; d) solução de problemas de ajustamento (BRASIL, 1962).

Não seria o aconselhamento psicológico uma importante modalidade de atenção psicológica aos jovens universitários? Considerando os motivos expostos, optamos pelo estudo do aconselhamento psicológico na perspectiva fenomenológico-existencial, com o objetivo de um aprofundamento teórico e reflexivo sobre as contribuições dessa modalidade de atendimento no cuidado aos estudantes no âmbito das universidades.

2 ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO

Definir o aconselhamento psicológico é uma tarefa complexa. Assim como em outras áreas da psicologia, esse campo de atuação abarca uma diversidade de perspectivas teóricas que, desde os seus primórdios, não se enquadram em uma identidade coesa e estável.

Tradicionalmente, o termo aconselhamento remete ao sentido de mostrar, sugerir, indicar, orientar, além de fazer pensar em situações de debate nas quais estão envolvidas a troca de ideias e opiniões sobre assuntos de interesse de um grupo de indivíduos. No que diz respeito ao aconselhamento circunscrito nas áreas da Pedagogia e Psicologia, o dicionário Hauaiss (2001) define-o como uma prática de auxílio ou orientação prestada por um profissional a pacientes que precisam tomar decisões que envolvam a escolha profissional ou a solução de pequenos problemas de ajustamento e de conduta (SCHMIDT, 2009).

Scorsolini-Comin (2014) afirma que, de um modo geral, o aconselhamento pode se referir a uma relação de ajuda que tem como objetivo apoiar as pessoas a se planejar, tomar decisões e lidar com dificuldades nos diversos âmbitos da vida. Trata-se de um processo relacional e interativo entre aconselhador e aconselhando, que auxilia esse último a ampliar a capacidade de escolha e tomada de decisão, para que dessa forma aconteçam mudanças.

Tais conceitos têm origem nas primeiras teorias do aconselhamento psicológico. Como será visto a seguir, sua história é marcada pelos embates epistemológicos, pelas diferenças conceituais e divergências na comparação com outras práticas clínicas.

O aconselhamento psicológico surgiu nos Estados Unidos, no período pós Revolução Industrial. Neste contexto, em que emergiam novas profissões e ocupações, o intuito era auxiliar os jovens no processo de escolha profissional, a partir do conhecimento de suas inclinações, com base na teoria traço e fator (SCORSOLINI-COMIN, 2014).

Essa teoria delimitou um campo de atuação específico do psicólogo, atribuindo ao aconselhamento psicológico a função de promover a adaptação e o ajustamento do indivíduo ao meio, diferenciando essa prática das psicoterapias.

A teoria traço e fator articulou a vertente experimental dos estudos psicométricos a um conjunto de práticas de atendimento que guardava uma espécie de distância ótima em relação às práticas médicas e, ao mesmo tempo, apropriou-se de uma prática costumeira, enraizada no senso comum, como é o ato de aconselhar, atribuindo-lhe a aura da cientificidade. Com isso, recortou uma região onde o psicólogo poderia se instalar (SCHMIDT, 2009, p.5).

Apoiada em princípios da psicometria e do positivismo, a teoria traço e fator defendia que os indivíduos possuem aptidões, habilidades e interesses específicos, relacionados ao desempenho nas diferentes profissões, e que podem ser medidos objetivamente por meio de

testes psicológicos. Também se apoiava na percepção de que o ambiente e os grupos sociais exercem influência sobre os indivíduos, sendo o aconselhamento um importante instrumento para promover o ajustamento. (SCHEEFFER, 1976).

Dessa forma, a primeira teoria do aconselhamento psicológico trouxe uma definição mais abrangente do que o campo estritamente clínico, e mais focado nas dimensões psicológicas relacionadas aos processos vocacionais e educacionais. Ao mesmo tempo, instaurou as primeiras práticas que respondiam a demandas institucionais, como a Orientação Educacional, com ênfase em estudos e intervenções que abarcavam contextos e grupos sociais, e nas significações dos comportamentos dos indivíduos a partir desses (SCHMIDT, 1999).

Ao propor práticas com objetivos educacionais e normativos, essa abordagem combinava a avaliação psicológica com técnicas de sugestão e persuasão. O conselheiro era percebido como o detentor das normas de conduta e valores sociais, atuando de forma diretiva frente ao aconselhando, a fim de promover o aprendizado e o desenvolvimento de novas habilidades.

Esta perspectiva, confiante no poder da educação como meio para atingir “uma boa adaptação” social do jovem e apoiada na crença no valor preditivo nos testes de aptidão e de personalidade, vive um primeiro momento autoritário, no qual os focos de sua atenção – aprendizagem de determinadas disciplinas, aquisição de hábitos de cidadania e de valores sociais adequados, resolução de problemas educacionais ou vocacionais – são trabalhados através de técnicas de sugestão e persuasão, com veementes tentativas do conselheiro de induzir o orientando a certos comportamentos e atitudes (SCHMIDT, 1999, p.93).

Nesse contexto, as atividades diagnósticas fundadas na psicometria norte-americana, além de subsidiar a direção do trabalho de aconselhamento, definiam a escolha pela modalidade terapêutica a ser adotada, separando os indivíduos que poderiam se beneficiar do aconselhamento, daqueles com distúrbios mais graves, que eram indicados para tratamentos de base psicanalítica (SCHMIDT, 2009).

Conforme avalia Schmidt (1999), o aconselhamento psicológico, como foi introduzido nos Estados Unidos, trouxe elementos progressistas. Ao considerar esse campo em uma perspectiva mais ampla do que o das psicoterapias, possibilitou respostas às demandas sociais e institucionais, além de propiciar o início de um diálogo com áreas afins, aproximando-se de uma atuação interdisciplinar. Por outro lado, estão presentes elementos bastante retrógrados, como o método de trabalho e a percepção do poder do especialista.

Carl Rogers (1974), que se pautou no modelo hegemônico da teoria traço e fator no início de sua atividade profissional como psicólogo, transformou o campo do aconselhamento psicológico a partir de suas observações e questionamentos. Aos poucos, deslocou-se de uma

prática diretiva, focada nos problemas, nos instrumentos de avaliação e nos resultados e passou a se concentrar na pessoa do cliente, na relação cliente-conselheiro e no processo.

Por meio do seu livro *Counseling and Psychotherapy*, publicado em 1942, Rogers inaugurou a fase da psicoterapia não diretiva, em contraposição à diretividade que até então era aplicada às práticas de aconselhamento. A nova abordagem percebia como função do aconselhador a criação de uma atmosfera permissiva e não-autoritária, propiciando ao cliente a autonomia para estabelecer sua própria direção, livre de suas defesas. Caberia também ao aconselhador uma postura clarificadora e de aceitação (SCHEEFFER, 1976).

Rogers reconhecia que os organismos vivos tendem a realizar e atualizar suas potencialidades, em níveis cada vez maiores de complexidade e integração. Ele constatou em sua experiência clínica e empírica que determinadas atitudes no meio psicossocial, como a empatia, congruência e aceitação incondicional positiva, são de extrema importância para propiciar os processos de aprendizagem e crescimento. Essa formulação, inicialmente pensada para a situação psicoterápica, foi, posteriormente, transposta para o âmbito grupal, educacional e institucional (SCHMIDT, 1999).

Conforme Scheeffeffer (1976), as ideias de Rogers desfizeram os limites entre aconselhamento e psicoterapia e também permitiram aos aconselhadores uma técnica alternativa à teoria traço e fator, no sentido de uma atuação mais ampla, com características de uma clínica psicológica e não restritamente psiquiátrica e psicanalítica.

Nessa perspectiva, há um transbordamento daquilo que era, e é ainda, muitas vezes, considerado clínico e um apagamento das fronteiras, aparentemente bem delimitadas, da psicoterapia e do Aconselhamento. Sinteticamente, a separação se dava por meio da localização da psicoterapia no eixo saúde/doença mental, perseguindo objetivos “curativos” e do Aconselhamento no eixo adaptação/desadaptação social, abraçando objetivos educacionais. Sem se identificar com objetivos educacionais, a proposta rogeriana também se distancia do modelo médico-curativo: não busca nem ensinar, nem curar, mas propiciar uma experiência de aprendizagem auto reveladora e produtora de mudanças na consciência e na conduta (SCHMIDT, 2009, p.7).

Ao enfatizar a natureza do encontro pessoal e intersubjetivo, Rogers deixa de priorizar nas relações de ajuda as metodologias de psicodiagnóstico, as técnicas psicoterápicas e a formação instrumental. O foco passa a ser a atenção, o respeito e a compreensão pela experiência do outro. “Desse ângulo, acolher a insatisfação profissional ou a depressão que um cliente abre em seu sofrimento é mais importante que saber se ele é um “caso” para Aconselhamento ou psicoterapia” (SCHMIDT, 2009, p.13-14).

Conforme mencionado, são observadas mudanças no campo do aconselhamento psicológico a partir da teoria rogeriana. O entendimento sobre a aprendizagem significativa, que envolve aspectos afetivos e cognitivos e é facilitada pela relação terapêutica, passa a

influenciar outras áreas, como a medicina, a educação, a terapia de grupo, grupos gerenciais e interculturais, etc. Há uma abertura para que outros profissionais das áreas humanas atuem com base nas ideias sobre a relação de ajuda e, no decorrer do tempo, Rogers passa a direcionar seus escritos tanto para os especialistas quanto para os leigos.

Em decorrência, entende-se que Rogers inspira uma definição de Aconselhamento Psicológico que responda às diferenças e singularidades individuais, grupais e institucionais, mas, também, uma definição que acolha a ideia de participação igualitária de leigos e profissionais na construção de situações propícias à aprendizagem significativa (SCHMIDT, 1999, p.97).

De acordo com Schmidt (1999), Rogers defendia que o conselheiro deveria atuar como facilitador, oferecendo as condições necessárias e suficientes para impulsionar um processo criativo de desenvolvimento junto aos clientes, grupos e instituições. Trata-se de um questionamento sobre o lugar do especialista e de uma forma de compartilhar o poder e o controle. Nessa direção, Rogers abre mão da construção de teorias de desenvolvimento e personalidade, acreditando que aqueles que estão envolvidos nos processos de aprendizagem possam construir suas próprias teorias sobre os fenômenos psicológicos e interpessoais.

Esse posicionamento político de Rogers pode ser interpretado como uma reação às tendências autoritárias das teorias e técnicas que vinham sendo adotadas no campo da psicometria. Ao mesmo tempo, leva a uma reflexão sobre a relação entre as práticas e conhecimentos construídos por especialistas com os que são construídos por grupos e instituições não acadêmicas.

Do ponto de vista da definição do campo do Aconselhamento Psicológico, esta dimensão mais propriamente política ajuda a defini-lo como um campo afeito a práticas democráticas, atento às singularidades e pluralidades psicossocioculturais da clientela e firmemente dirigido pelo desejo de aprender nas situações concretas oferecidas pela atividade cotidiana, abandonando posições teóricas que se mostrem incompatíveis com a realidade vivida (SCHMIDT, 1999, p.99).

Schmidt (2009) avalia que, apesar das divergências já mencionadas entre as teorias traço e fator e a teoria rogeriana, também estão presentes certas confluências nas duas abordagens, como a concepção de homem munido de potencialidades que carecem de alguma ajuda para se desenvolverem ou atualizarem; a ideia de uma relação indivíduo/ambiente que deveria ser considerada pelas teorias psicológicas; e a vocação institucional das práticas de aconselhamento, diferente da clínica psicológica praticada nos consultórios. “Em ambas, o cuidado, a ajuda ou assistência oferecem-se como modelos de relação social na qual o indivíduo e sociedade se reconciliam” (p.10).

Sobre a lógica de atendimento tomada por esses modelos e suas limitações, a autora complementa: “O indivíduo apto a receber ajuda psicológica por meio do aconselhamento é,

portanto, aquele que não apresenta graves problemas de instabilidade emocional ou em suas potencialidades e cujo ambiente pode dar suporte à sua adaptação” (SCHMIDT, 2009).

A presença de centros psicopedagógicos destinados ao atendimento de estudantes em universidades norte-americanas permitiu uma ampla experimentação das práticas de aconselhamento psicológico. No Brasil, onde a profissão de psicólogo foi regulamentada em 1962, a ausência desses centros e a predominância de uma orientação humanista nos primeiros serviços de aconselhamento psicológico nas universidades fez com que essa modalidade estivesse ligada inicialmente à psicoterapia, em especial à teoria rogeriana (SCHMIDT, 2009).

3 ROLLO MAY E O ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO

Graduado em Artes e Teologia, doutor em Psicologia Clínica pela Universidade de Columbia, Rollo May traz importantes contribuições para este trabalho.

Em sua trajetória, May convergiu com o ideário da Psicologia Humanista dos Estados Unidos. Ao longo do tempo, passou a se identificar mais fortemente com a concepção de psicologia baseada no existencialismo e se aprofundou cada vez mais nessa corrente filosófica. Trabalhou durante muito tempo como psicoterapeuta existencial, o que aguçou ainda mais seus questionamentos relativos às dimensões trágicas e às potencialidades do humano (PONTE; SOUZA, 2011).

Destacamos aqui sua experiência como conselheiro de estudantes na Universidade de Michigan, que muito contribuiu para a construção de relevantes reflexões sobre o modo de lidar com pessoas em situação de aconselhamento, em especial jovens universitários. A partir dessa experiência e do estudo da psicanálise e de filósofos existencialistas, publicou seu primeiro livro, *A Arte do Aconselhamento Psicológico* (1996), em 1938. Sua obra foi direcionada principalmente a educadores, mas também médicos, advogados, religiosos e profissionais da área social.

De um modo geral, May (1996) distingue o ato de dar conselhos da prática do aconselhamento psicológico, indicando que o primeiro consiste em oferecer orientações superficiais que podem ser entendidas como regras e normas que não contribuirão efetivamente para mudanças. No aconselhamento genuíno e mais profundo, que pode levar a uma transformação e mudanças na estrutura de personalidade², ocorre uma ação de ambos os lados: aconselhador e aconselhando.

Apesar de ser um autor pouco mencionado no Brasil, May traz uma vivência significativa no atendimento a estudantes e uma importante concepção teórica acerca da prática do aconselhamento, que pode fornecer referências na direção de responder à pergunta colocada nessa pesquisa: como cuidar de jovens universitários no contexto atual?

² May (1996) usa o termo estrutura de personalidade para se referir à existência, caracterizada por sua fluidez e capacidade de transformação. Chama de “problema de personalidade” a falta de ajustamento das tensões entre a existência e as demandas que a vida traz. Tais “problemas de personalidade” acarretam sofrimento existencial.

3.1 A compreensão da personalidade e os caminhos para sua transformação

May (1996) define a personalidade humana como dinâmica e criativa, sempre em contínuo desenvolvimento. Portanto, o que se almeja no processo de aconselhamento não é desvelar a estrutura total da personalidade e atingir uma unidade definitiva, mas possibilitar ajustamentos novos e construtivos diante das tensões e conflitos que surgem. O papel do aconselhador é ouvir atentamente o aconselhando e auxiliá-lo a expressar e perceber outros aspectos do problema, ajudá-lo a compreender as origens das tensões em sua personalidade e, por fim, evidenciar relações que trarão novas formas de compreender a si mesmo, instrumentalizando-o-para a resolução de seus próprios problemas.

A partir do entendimento de que na personalidade estão presentes os princípios da liberdade, individualidade, integração social e tensão religiosa, o autor descreve dificuldades que podem ser experienciadas pelos aconselhados e o objetivo do aconselhamento frente a elas.

No que diz respeito ao princípio da liberdade, o autor esclarece que no aconselhamento as questões não devem ser discutidas diretamente, cabendo ao aconselhador indicar as possibilidades e, aos poucos, levar o indivíduo a uma aceitação da responsabilidade por suas ações e por seu futuro. Ao ajudar o aconselhando a superar seus problemas de personalidade, o aconselhador está ajudando-o, na verdade, a tornar-se mais livre. O aconselhamento, nessa perspectiva, tem o objetivo de levar o indivíduo a reconhecer sua responsabilidade na direção da sua própria vida, mostrando o que está envolvido em suas decisões para que possa se apropriar da liberdade de fazer suas escolhas.

Quanto ao princípio da individualidade, que diz sobre a singularidade de cada indivíduo, May (1996) menciona sua percepção da tentativa de muitos aconselhados representarem papéis que não são os seus, como resultado de um medo de serem eles mesmos.

O estudante que reiteradamente incide no mesmo erro nas funções sociais não pode ser rotulado como inatamente grosseiro. Ele pode estar dominado por um medo interno que o faz tentar representar um papel que não é o seu e, naturalmente, o resultado é um erro grave (p.22-23).

O autor refere-se à permissividade sexual e ao ato de embebedar-se como formas dos jovens fugirem de si mesmos e prenderem-se a um outro papel. “Quando um jovem fica um tanto ‘alto’ antes de uma festa, está preparando o terreno para não precisar ser ele durante a festa” (May, 1996, p.23). Frente a essas situações, não cabe ao aconselhador perguntar por que este indivíduo bebe tanto, mas questionar qual a necessidade que ele tem para fugir de si mesmo.

May (1996) assinala que o erro de muitos aconselhadores consiste na tentativa de enquadrar o indivíduo em um tipo específico que corresponda à sua própria personalidade ou

aos padrões que a sociedade considera serem os mais adequados. Ao projetar seus modelos sobre o aconselhando, o aconselhador viola sua autonomia e sua individualidade.

Observa também que não basta sugerir que a pessoa seja ela mesma, que busque sua individualidade, se muitas vezes ela nem sabe quem realmente é e seus diferentes si-mesmos estão em conflito. O objetivo do aconselhamento será ajudar o indivíduo a encontrar o seu verdadeiro si-mesmo, o que inclui aspectos conscientes e inconscientes, e encorajá-lo a assumi-lo.

Tendo em vista o princípio da integração social, o aconselhador terá um importante papel ao ajudar seu aconselhando a aceitar sua reponsabilidade social, oferecendo-lhe a coragem necessária para se livrar de seu sentimento de inferioridade e o apoio para buscar caminhos socialmente construtivos.

Por fim, a partir do quarto princípio da personalidade, a tensão espiritual, o aconselhamento deverá ter como objetivo “auxiliar o aconselhando a livrar-se do sentimento doentio de culpa, ajudando-o a aceitar e afirmar corajosamente a tensão espiritual inerente à natureza humana” (MAY, 1996, p.42).

May (1996) destaca a habilidade do aconselhador, muitas vezes intuitiva, em apreender nas pessoas todos os tipos de demonstração de emoções e tensões da personalidade, que podem se manifestar por meio do tom de voz, gestos, trajes, posturas corporais e expressões faciais. Todas essas manifestações não são acidentais e dizem sobre a maneira como o indivíduo se coloca no mundo. É necessário estar atento às peculiaridades dessas expressões, que conduzem a personalidades singulares e, por isso, nunca devem ser interpretadas de uma única forma. Além disso, nenhum fator ou sinal pode ser tomado isoladamente para o levantamento de hipóteses sobre um padrão de personalidade, cabendo ao aconselhador o cuidado de reunir diferentes elementos para se chegar a qualquer suposição.

Segundo o autor, os diversos fenômenos relativos à memória (lembranças, esquecimentos, lapsos na fala, atos falhos) merecem apreciação, mesmo que não seja o objetivo do aconselhamento interpretá-los e acessar aspectos inconscientes. Nesse campo, o aconselhador deve usar de maneira hábil e cautelosa as suas observações.

Outro importante aspecto para a compreensão da estrutura de personalidade é a constelação familiar. Por meio do entendimento dos antecedentes familiares e da posição que o indivíduo ocupa na família na qual cresceu (primogênito, caçula, filho único, gêmeo, o único homem criado em uma família de meninas, etc.) o aconselhador pode ter dicas valiosas sobre a estrutura de personalidade do aconselhando. Esta compressão dinâmica da personalidade, que envolve o caminho que o indivíduo percorreu até chegar à situação atual, é o que mais interessa

ao aconselhador. May (1996) alerta para o fato de que os antecedentes familiares são um auxílio para a compreensão da personalidade e não devem ser interpretados de modo determinista, como uma causa para os problemas do aconselhando.

Ao apresentar tais aspectos a serem observados no processo de aconselhamento, o autor orienta para que esses não sejam considerados como regras estáticas e lembra novamente a necessidade de se reunir um conjunto de fatores ao buscar uma compreensão sobre a estrutura de personalidade. Não se trata de um estudo investigativo, mas de uma apreciação que aproxima as pessoas e valoriza aquele que é compreendido. “É como convidar um viajante para entrar e aquecer-se perto do fogo da nossa lareira após uma jornada através do frio e da neve” (MAY, 1996, p.106).

May (1996) afirma que os problemas de personalidade estão sempre relacionados a uma questão moral, a uma postura ética diante da vida. Considera que uma pessoa com uma personalidade saudável é capaz de lidar de forma apropriada com as relações morais que surgem em seu caminho. Dessa forma, acaba sendo um objetivo do trabalho de aconselhamento “um ajustamento moral e construtivo à vida” (p. 153).

Segundo o autor, o conteúdo da vida moral depende da autoexpressão e dos impulsos instintivos do indivíduo. Esses impulsos podem se dirigir para o bem, ou seja, formas socialmente construtivas, mas também podem ser egocêntricos, antissociais e serem usados para o mal. São irracionais, não passíveis de serem conduzidos, e não devem ser reprimidos. Explica que o indivíduo precisa buscar a compreensão e ser honesto com seus impulsos instintivos para uma reorganização de toda a sua personalidade. Sobre essa estrutura da moralidade, especialmente a vivenciada pelos jovens, e a atitude do aconselhador frente a elas, o autor traz sua experiência no aconselhamento de estudantes:

Não é raro acontecer que estudantes, carregados de aspirações acadêmicas subjetivas, achem necessário rebelar-se contra alguma coisa. O aconselhador não lhes pode dizer que não lutem, mas pode ajudá-los a esclarecer a questão de contra o que lutar. (...) É provavelmente verdade que todo jovem chega a um estágio de sua vida em que precisa rebelar-se, fazer sua farra, declarar-se autônomo, embora às custas de sofrimento para si próprio e para os outros. Não nos devemos assustar demais com isso. É o sinal da vitalidade, do poder e da potencialidade. É a prova do fluxo criativo dos impulsos instintivos. Se os adultos os convencerem da repressão, talvez estejam fazendo mais mal do que bem. Mas os aconselhadores podem sugerir outros canais de expressão. O jovem deve procurar seus prazeres, mas estes não precisam ser loucos. Logo, que se divirtam, mas os prazeres sejam usados da forma mais construtiva possível. E é nesse ponto que o aconselhador corajoso pode prestar auxílio” (MAY, 1996, p.163).

May (1996) observa que uma pessoa capaz de autoexpressar de maneira saudável seus impulsos instintivos costuma apresentar determinadas características. A primeira delas é a espontaneidade, que demonstra que o indivíduo integrou os níveis mais profundos da sua

personalidade, com um a certa unidade entre os impulsos conscientes e inconscientes. Trata-se “de não estar sempre alerta para não dizer ou fazer algo de que mais tarde se arrependa. A pessoa espontânea age, usando mais o si-mesmo inteiro” (p.164). Aquela pessoa que, ao contrário, não se conciliou com suas forças instintivas, está sempre em uma luta contra si próprio, controlando sua fala e suas atitudes, o que leva a tendências antissociais.

A integridade também é uma característica de quem consegue ter uma autoexpressão saudável. Esse atributo indica a capacidade do indivíduo mostrar ao mundo as profundezas de sua personalidade, a totalidade do seu verdadeiro si-mesmo (MAY, 1996).

Outra característica apontada pelo autor é a originalidade. Ela se traduz pela capacidade do indivíduo expressar sua identidade singular, autônoma, um si mesmo original e criativo, livre de um sistema rígido de regras. Dessa forma, ele consegue portar-se de forma dinâmica em diferentes situações da vida.

Não podemos esperar ser medidos ou medir os outros pela unidade de medida padronizada e artificial de consistência. Nada é consistente na vida – toda situação é diferente da outra e toda pessoa diverge hoje do que foi ontem. Por isso o indivíduo que conseguiu sua originalidade pode enfrentar melhor a mutabilidade contínua das situações da vida. Tornou-se parte da infinita criatividade do processo vital que é expressa na criatividade singular de seu próprio si-mesmo. Sua vida aflora de dentro e isto é que dá força e convicção à sua personalidade (MAY, 1996, p.165).

A liberdade, de acordo com May (1996) é uma característica especial daquele que sabe expressar seus impulsos instintivos. O trabalho psicoterapêutico e de aconselhamento tem a função de libertar o indivíduo de suas inibições, fixações da infância, repressões e medos, auxiliando-o a compreender suas potencialidades para o desenvolvimento de um si-mesmo autônomo e singular.

Por fim, o autor afirma que é preciso ter coragem para atingir a autoexpressão, o que envolve amar profundamente, aceitar o ódio e expressar a ira, viver a felicidade, conhecer a dor, capturar novas ideias e colocá-las em prática. Deve-se também ter coragem para admitir a imperfeição, para superar as inibições, para vencer os medos frente às incertezas da vida e seguir adiante. O aconselhamento poderá ajudar o indivíduo a ter a coragem para viver e superar seus pequenos medos, aproximando-o de uma vida criativa. “O objetivo do aconselhador é dar às pessoas que vêm a ele com ânimo abatido um lampejo das grandes possibilidades de no futuro serem felizes e realizadas” (MAY, 1996, p.166-167).

Na sua prática como aconselhador, May (1996) percebe que a falta de ajustamento da personalidade pode se manifestar por meio de vários tipos de sintomas, como timidez, excesso de preocupação e ansiedade, dificuldade de concentração, medo do fracasso e de se relacionar. Logo, o indivíduo poderá apresentar dificuldades em estabelecer contatos sociais, em resolver

os problemas nos diversos âmbitos da sua vida e não conseguirá desenvolver e utilizar suas potencialidades. São pessoas que estão em constante conflito consigo mesmas e, conseqüentemente, estão em conflito com seu grupo social. Tais problemas de personalidade são classificados como neuroses quando impossibilitam que o indivíduo se relacione com outras pessoas e continue a realizar suas atividades.

Todos nós temos problemas de personalidade e estamos constantemente tentando reajustar as tensões que nela estão presentes. No próprio processo de aconselhamento, é comum que o aconselhador se identifique com muitos dos problemas relatados por seus aconselhados. O que diferencia é a tendência a um melhor ajustamento dessas tensões. Nesse sentido, ser saudável não significa ser estático ou se encaixar a uma norma. Essa é uma condição vinculada aos fundamentos da criatividade, liberdade e individualidade.

O ajustamento das tensões da personalidade, ao ser experimentado por todos como algo criativo e dinâmico, permite que a personalidade seja fluida e esteja em constante mutação. No entanto, não nos tornamos totalmente diferentes do que fomos ontem, já que existe uma continuidade de tendências inconscientes que remetem às nossas experiências passadas. Tais elementos também são dinâmicos e nos colocam frente a infinitas tendências a cada ocasião. “A vida é muito mais criativa, muito mais variável e fecunda de possibilidades do que a maior parte das pessoas julga” (MAY, 1996, p.51). A condição saudável não é uma ausência de tensões. Essas são imprescindíveis e cabe ao indivíduo buscar um ajustamento mais adequado e criativo.

A percepção de um processo interno que deve respeitar as necessidades individuais e não apenas as exigências ambientais difere-se daquela defendida pela teoria traço e fator e pela teoria rogeriana, que priorizava uma conciliação entre o indivíduo e o seu meio.

Devemos ressaltar que o ponto central do problema de personalidade é o ajustamento das tensões dentro do indivíduo. É certo que fatores externos têm seu papel, mas sua importância reside no fato de que a personalidade os absorve e deles se utiliza como pivôs. O debate em torno da necessidade de o indivíduo “se ajustar ao meio ambiente”, tão comum entre os diletantes da nova psicologia alguns anos atrás, implica que a preocupação principal da pessoa seria renunciar a si mesma para se adaptar a seu ambiente. Mas isso falseia o problema e subestima a personalidade humana. Como se a pessoa fosse um pedaço de borracha, útil apenas porque pode ser distendido à vontade para moldar-se a qualquer coisa! Sim, o ajustamento é necessário, mas não é meramente a algo fora do indivíduo. Ele é um processo criativo, dinâmico e primordialmente interno (MAY, 1996, p.52).

Da mesma forma, não se deve atribuir ao ambiente e à hereditariedade os problemas de personalidade. É claro que esses elementos podem estabelecer limites dentro dos quais o indivíduo se desenvolve e até aumentar a probabilidade de ocorrência de problemas de personalidade, mas não são determinantes da sua estrutura.

May (1996) acredita que mudar unicamente o ambiente pode auxiliar em alguns casos, mas não será o suficiente se não houver um melhor ajustamento da personalidade. O aconselhador não deve sugerir mudanças externas, mesmo que lhe pareça algo recomendável. Sua função é levar o indivíduo a compreender-se na sua relação com o ambiente e, assim, tomar suas próprias decisões. Há situações em que o aconselhador terá que prestar ajudas específicas de ordem prática, mas nesse caso estará lidando apenas indiretamente com as questões de personalidade. Ao lidar com o problema de personalidade em si, deve auxiliar o aconselhando a assumir a responsabilidade pela própria vida e a usar seu ambiente da forma mais criativa.

A transformação da personalidade é o objetivo final do processo de aconselhamento. O aconselhador deve ter como alvo uma mudança na estrutura de personalidade, e não necessariamente em seu conteúdo, em um esforço para que a pessoa se liberte para ser ela mesma. Considerando que a personalidade deve ser livre e autônoma, o ato de dar conselhos não é uma função adequada no processo de aconselhamento. Uma ideia vinda de cima não promove mudanças efetivas na personalidade e poderá ser descartada em qualquer oportunidade. Em algumas ocasiões, o aconselhador poderá dar conselhos, quando procurado para esse fim, mas nessa situação não estará exercendo o verdadeiro aconselhamento (MAY, 1996).

Já a sugestão, segundo May (1996), pode ter um papel importante no desenvolvimento pessoal, quando compreendida corretamente. O fato de aceitar ou não uma sugestão vinda do ambiente depende da estrutura de personalidade do indivíduo. O uso da sugestão irá sempre ocorrer de alguma forma no processo de aconselhamento e cabe ao aconselhador a habilidade para saber usá-la. Algumas sugestões podem não ter qualquer efeito, enquanto outras podem ser suficientes para levar o aconselhando a uma decisão. Em algumas situações, pode ser útil que o aconselhador apresente várias alternativas construtivas a fim de que o aconselhando faça a sua escolha, conforme suas necessidades.

De acordo com May (1996), outro meio de transformação da personalidade é a função criativa da compreensão, ou seja, o próprio entendimento do problema por parte do aconselhando pode levá-lo a uma mudança na personalidade. Essa função pode ser acionada pelo aconselhador com a apresentação de elementos causadores de um problema. Entretanto, nem sempre o conhecimento acerca dos motivadores do problema é suficiente para transformar a personalidade.

A empatia também é capaz de levar a transformações na personalidade. “Isso significa que o aconselhador pode realizar certas transformações no caráter do outro, simplesmente dirigindo-lhe sua própria disposição e vontade durante o relacionamento empático” (May, 1996,

p.129). O autor relata que, ao final de seus atendimentos, deixa que seu otimismo e coragem sejam transmitidos ao aconselhando e passem a ser dele.

O sofrimento é o quarto fator que leva o aconselhando à transformação da sua personalidade. Quando este se torna insuportável, pode auxiliar o indivíduo a deixar sua insegurança frente à possibilidade de uma mudança e, assim, abrir mão de suas atitudes errôneas. O sofrimento é uma força potencialmente criativa, uma energia transformadora, que nos move rumo ao crescimento. A função do aconselhador é usar esse sofrimento de maneira construtiva, relacionando-o à atitude equivocada do aconselhando. Ele não tem que aliviar o sofrimento, mas direcioná-lo para canais criativos, a fim de gerar a força necessária para provocar mudanças na personalidade. Da mesma forma, não deve assumir a responsabilidade pela salvação desse indivíduo que sofre. Ao final de um atendimento, o aconselhando deve sair mais corajoso e reconhecendo, mesmo que dolorosamente, que precisa transformar sua personalidade. Também poderá sair da entrevista com raiva do aconselhador, por ter desvelado verdades antes escondidas. Posteriormente, essa raiva será direcionada para sua própria estrutura errônea de personalidade, provocando mudanças, e então se sentirá agradecido pela ajuda que recebeu (MAY, 1996).

Sobre as formas de alcançar a transformação na personalidade, May (1996) finaliza com a ideia de que nem tudo é compreensível, podendo ser conferido à “misteriosa criatividade da vida” (p.135).

Esse rapaz chega cabisbaixo, tímido, envergonhado, sentindo-se inferior a cada passo – parece estar derrotado no jogo da vida, antes que esse comece. Mas, de certa forma, a crisálida de seu apertado mundo pessoal rompe-se. Ele é transferido para o lado objetivo, extenso e construtivo da vida. Seu desespero deu luz à esperança. Seu egoísmo foi substituído pelo desprendimento. Sua covardia tornou-se coragem. Sua dor foi ofuscada pela alegria. E sua solidão está sendo vencida pelo amor. Nessa transformação da personalidade nós, como aconselhadores, talvez tenhamos contribuído um pouco. Sabemos que fizemos um mínimo precioso, simplesmente orientamos um pouco aqui, conduzimos um pouco ali, e as forças criativas da vida, sim, realizaram o milagre da transformação (MAY, 1996, p.135).

3.2 Atitudes do Conselheiro Psicológico, segundo May

A empatia é apontada por May (1996) como primordial para que todo processo de aconselhamento alcance seus objetivos. O conceito de empatia no qual se baseia o autor parte da ideia do contato, influência e interação das personalidades:

Significa um estado de identificação mais profundo de personalidades em que uma pessoa se sente tão dentro da outra que chega a perder temporariamente a sua própria identidade. É neste profundo e um tanto misterioso processo que ocorrem a compreensão, a influência e outras relações significativas entre as pessoas” (MAY, 1996, p.65).

May (1996) faz referência à capacidade de transformação presente no processo de aconselhamento, tanto para o aconselhando, quanto para o aconselhador. Cita Jung, que afirma que para um tratamento psíquico ser eficiente o “médico” também deve se sentir afetado por seu paciente. As vontades e emoções de aconselhador e aconselhando passam a fazer parte de uma nova entidade psíquica. Ao mesmo tempo que os problemas do aconselhando transferem-se para o aconselhador, a estabilidade psicológica, força e coragem do aconselhador são transferidos para o aconselhando, auxiliando-o na luta de sua personalidade.

Conforme May (1996), um dos resultados da empatia é a influência, tanto de ideias, quanto de padrões de personalidade, incluindo comportamentos, gestos e o desempenho de papéis. Na maior parte das vezes, o aconselhador exerce influência sobre o aconselhando, considerando sua estrutura de personalidade e o fato de estar em uma posição de maior prestígio. Dessa forma, o aconselhador deve assumir uma responsabilidade ética ao assumir a influência que pode exercer sobre os outros.

Considerando esses aspectos, o autor ressalta que um aconselhador deve aprender a exercer a empatia, permitindo que seu si-mesmo penetre em outra pessoa e que seja afetado por mudanças nesse processo. “É um morrer para o nosso si-mesmo, a fim de vivermos com os outros” (MAY, 1996, p.85).

May (1996) também adverte para a existência de dois estágios no processo de aconselhamento, a confissão e a interpretação, aos quais o aconselhador precisa estar atento a fim de guiar suas observações e atitudes. No primeiro deles, que costuma tomar a maior parte da entrevista, o aconselhando revela seus problemas e no segundo, juntamente com o aconselhador, que auxilia com perguntas esclarecedoras e pontos de vista sugestivos, examinam os fatos apresentados e suas relações com a estrutura de personalidade.

O autor lembra que o instrumento de trabalho do aconselhador é ele mesmo, o seu si-próprio. Algumas qualidades do bom aconselhador parecem óbvias, como simpatia, interesse e prazer em estar na companhia de outras pessoas, além da capacidade de ter empatia. Tais características não precisam ser necessariamente inatas e podem ser desenvolvidas, a partir de seu conhecimento pessoal e experiência no contato com pessoas.

3.3 Ilustração de um Aconselhamento Psicológico para Estudante Universitário por Rollo May

May (1996) descreve o caso de George, estudante com queixa de insatisfação geral com a universidade, dificuldades nas relações interpessoais e baixo rendimento acadêmico. Relata o

primeiro contato com o jovem alto, de excelente porte físico, postura elegante, forte aperto de mão, bom contato visual e fala controlada, que o levou a ótimas impressões e à imagem de um estudante com boas chances de adaptação à vida universitária.

O jovem cursava o segundo ano na universidade e manifestava o desejo de abandonar sua formação. Relatava dificuldade de concentração nos estudos e nervosismo exacerbado nas últimas semanas. Havia solicitado a transferência do curso de educação física, por críticas morais relativas aos docentes desse departamento. Entretanto, no curso atual, artes liberais, permaneciam suas queixas e insatisfações.

Ainda no primeiro estágio do aconselhamento, expôs, de maneira bastante emocionada, seu desagrado com o trabalho religioso no campus e a vontade de fazer parte desse serviço e reformá-lo, sugerindo ser uma pessoa muito religiosa. Foi indagado pelo aconselhador sobre suas amizades, já que essa costuma ser uma esfera da vida que traz fortes evidências sobre os desajustes da personalidade. O estudante falou de seu sentimento de solidão no campus universitário e da grande irritação ante os comportamentos de seu companheiro de quarto. Namorava uma estudante atraente e popular a quem considerava muito fútil e ainda avaliava o convite para integrar como sócio um grêmio estudantil de prestígio.

Ao longo do processo de aconselhamento, ficavam evidentes as grandes tensões em sua personalidade, com conseqüente alteração de humor, insônia e dificuldade de concentração. Tal crise culminou em uma depressão profunda, levando os médicos da universidade a sugerirem que George abandonasse o curso, o que não aconteceu.

May (1996) avalia que, nessas situações, afastar o indivíduo das suas atividades ou tentar convencê-lo de que suas impressões não correspondem à realidade nem sempre são o caminho adequado para solucionar as tensões da personalidade. Compete ao aconselhador uma abordagem psicológica aprofundada, a fim de uma maior compreensão da estrutura de personalidade.

Ao buscar compreender a estrutura de personalidade de George, May deparou-se com a origem das dificuldades na história familiar do estudante, que era o segundo filho de uma família de fazendeiros com fortes valores religiosos e éticos. A irmã mais velha frequentou a mesma universidade, com reconhecido sucesso em suas realizações no campus.

O aconselhador identificou na personalidade de seu aconselhando uma grande ambição e um impulso de dominar os outros, com indícios de um acentuado sentimento de inferioridade. Ao criticar os docentes da universidade e outras pessoas a sua volta, o estudante voltava a atenção para os defeitos alheios, tentando conquistar o prestígio que sua personalidade ambiciosa carecia. Suas tentativas de dominar os outros o tornavam cada dia mais antissocial

e, desse modo, foi afastado dos grupos aos quais pertencia, aumentando ainda mais o seu sentimento de inferioridade.

Esse é o círculo vicioso em que se enredam as pessoas com problemas graves de personalidade. Não é de admirar que George se sinta nervosamente tenso, e não possa dormir ou concentrar-se. Não causa nenhuma admiração que deva exercer um autocontrole especial, manifestado em seus atos lentos e em seu modo seguro e cômico de si ao falar. A tensão em sua personalidade entre o sentimento de inferioridade e a ambição exagerada naturalmente tornará impossível para ele qualquer forma de vida feliz e criativa (MAY, 1996, p.47).

A experiência de May no aconselhamento de George mostra que, na maior parte das vezes, a origem do esgotamento nervoso está nas tensões internas e não simplesmente no excesso de trabalho. Os problemas da personalidade, caso não sejam compreendidos e modificados, tendem a levar a um agravamento dessas dificuldades, que podem culminar em rupturas na vida do indivíduo e na instalação de uma neurose definitiva.

Ao perceber, no decorrer do processo de aconselhamento, a relação dessas tensões com seu sofrimento, o estudante conseguiu encontrar formas construtivas de expressar socialmente sua ambição, recebeu reconhecimento social e livrou-se gradativamente de seu sentimento de inferioridade e da necessidade de dominar o outros. Muitas vezes, como foi o caso de George, este é um processo lento e carregado de sofrimento ao longo do caminho, até que se chegue a um reajuste das tensões da personalidade.

Uma vez que a pessoa tenha iniciado o círculo construtivo, a natureza assiste-a com suas forças. Estabelece-se uma progressão geométrica, na qual quanto mais saudável se tornar a personalidade, tanto mais será ela capaz de obter nova saúde (MAY, 1996, p.49).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Poderia, então, o aconselhamento psicológico contribuir para o cuidado de estudantes em uma universidade pública? Na tentativa de responder à pergunta proposta por este trabalho, faz-se necessário retomar as reflexões apresentadas inicialmente, buscando uma reaproximação de quem são esses estudantes e os principais aspectos que marcam a sua existência.

Conforme já abordado, o modo de vida da sociedade contemporânea tem acirrado cada vez mais a individualidade, a impessoalidade e a corrida pela produtividade, levando a um grande mal-estar dos seres humanos. Tal realidade, reproduzida no ambiente universitário, é marcada, ainda, por problemas sociais que envolvem as desigualdades, a exclusão e o preconceito.

Considerando esse contexto, estudos sobre a saúde mental dos universitários, incluindo pesquisas envolvendo estudantes das instituições federais de ensino, apontam para um aumento do sofrimento existencial desses sujeitos. Este sofrimento, que muitas vezes culmina em quadros graves de adoecimento e repercussões para a vida acadêmica, tem levado a uma crescente procura por serviços que prestam algum tipo de acolhimento e cuidado psicológico, como forma de buscar o alívio das tensões internas e sanar os conflitos e dificuldades que se colocam no âmbito da instituição.

Dados do relatório da Comissão Institucional de Saúde Mental da UFMG indicam que 63,2% dos atendimentos de estudantes realizados pelo DAST para fins de trancamento de matrícula, no período de 2011 a 2014, apresentaram CID F00-F99, com predomínio de síndromes depressivas e ansiosas (CISME/UFMG, 2016). Tais informações confirmam a constatação de May (1996), que observa a frequência de problemas de personalidade envolvendo alteração de humor, insônia e dificuldade de concentração entre os estudantes atendidos por ele na universidade.

É perceptível, ainda, uma maioria de estudantes universitários que vive a fase do desenvolvimento da adolescência, assinalada por uma “crise da identidade”, que abrange um potencial crescimento, mas também uma maior vulnerabilidade existencial. Essa fase de transição entre a infância e a idade adulta é definida por mudanças biológicas e também sociais, exigindo uma constante mobilização para a tomada de decisões, frente a todos os caminhos que se apresentam. Em um processo de busca pela diferenciação e pela autenticidade, o jovem tenta combater sentimentos contraditórios e tende a testar os extremos. Trata-se de um momento de desenvolvimento, porém de grande instabilidade, muitas vezes conflituoso e permeado de sofrimento.

Justo neste período no qual a maior parte dos estudantes vivem os conflitos próprios do processo de formação da identidade, são inseridos em um ambiente que lhes coloca inúmeras possibilidades e desafios que podem aguçar ainda mais as tensões e o sofrimento existencial. Esse sofrimento, conforme as aproximações teóricas realizadas, é resultante de um modo de ser no mundo com restrições na autonomia, na criatividade, na liberdade de fazer escolhas e na flexibilidade para lidar com as angústias colocadas pela existência.

A experiência de Rollo May evidencia a grande relevância do aconselhamento psicológico no cuidado a estudantes em uma universidade. Frente ao sofrimento existencial tão recorrente, principalmente entre os jovens universitários, o autor revela os caminhos utilizados nessa modalidade de atendimento, com o objetivo de auxiliar os aconselhados a encontrar melhores ajustamentos para lidar com as tensões que vivenciam. Este processo, que passa pela expressão dos conflitos e pela maior compreensão de si mesmo, possibilita aos sujeitos uma atitude responsável e autônoma rumo à tomada de decisões e resolução dos próprios problemas.

Nessa perspectiva, entende-se que a oferta do cuidado por meio do aconselhamento psicológico pode favorecer o desenvolvimento dos aspectos saudáveis da personalidade dos estudantes, promovendo mudanças em suas relações sociais e institucionais, além de trazer consequências para o percurso e rendimento acadêmico. No decorrer do aconselhamento, é provável que o estudante se sinta menos confuso, que consiga ter uma maior compreensão de si e dos outros, que tenha maior flexibilidade para lidar com os conflitos que apareçam, que se sinta mais livre para fazer suas escolhas e seja capaz de utilizar criativamente suas potencialidades. Tais entendimentos, ao serem interiorizados, darão sequência a um processo de mudança e de desenvolvimento existencial após o fim do aconselhamento.

Nas universidades, o aconselhamento psicológico pode ser pensado como um importante modelo clínico que possibilita situar o sujeito que demanda cuidado, propiciando a busca por sentidos e significados. Esse serviço, inserido em uma instituição, exige do conselheiro um olhar para a subjetividade não desvinculada dos aspectos institucionais, sociais e culturais, que poderão se presentificar nas experiências vividas pelos estudantes. Tais atravessamentos, que podem de certo modo fragilizar a autonomia do sujeito, não nega a ele a possibilidade de ações reflexivas, legítimas e apropriadas às suas necessidades e sentidos. A partir de uma queixa, que vem como um pedido de ajuda frente a um foco de sofrimento, a demanda desvela-se no processo de aconselhamento, mostrando-se atrelada à singularidade. Mudanças sociais e institucionais poderão surgir de forma imprevisível, mas a prioridade é um cuidado responsável e efetivo dessa singularidade, o que implica em um posicionamento ético. (NUNES & MORATO, 2020).

Em uma realidade institucional marcada por limitações que impossibilitam a adoção de um serviço de atendimento psicoterápico, o aconselhamento pode oferecer suporte em situações pontuais, sem uma necessária continuidade e constância. Configura-se uma possibilidade de intervenção breve, tão importante no contexto universitário, cujos serviços geralmente enfrentam problemas com as grandes listas de espera. Essa forma de atendimento também pode se mostrar mais apropriada à fase do desenvolvimento dos jovens estudantes e se adequar mais facilmente à carga horária de atividades e ao calendário acadêmico. Para alguns estudantes, uma intervenção mais breve, como é o caso do aconselhamento, pode não ser suficiente, cabendo, nessas situações, o encaminhamento para outros serviços da rede interna e externa à instituição.

Desse modo, o presente estudo trouxe respostas às indagações que me tocavam enquanto psicóloga da PRAE/UFMG, cuja experiência no atendimento aos estudantes universitários ressaltou a necessidade de pensar em formas mais efetivas de cuidado a esses sujeitos, que pudessem auxiliá-los na busca de uma compreensão de si mesmos e dos possíveis caminhos a seguir, considerando o contexto e as possibilidades institucionais. Neste trabalho, o aconselhamento psicológico apresentou-se como uma importante modalidade de atendimento que pode contribuir de maneira significativa para que os estudantes passem pela universidade com a chance de darem novos sentidos e significados aos sofrimentos próprios da sua existência, aproveitando sua vivência estudantil e também suas capacidades, na direção de um amadurecimento saudável da sua personalidade. Trata-se, portanto, de uma relevante proposta de promoção à saúde mental dos discentes da UFMG e também de outras universidades que vivem realidades semelhantes.

REFERÊNCIAS

ANCONA-LOPEZ, Marília. Atendimento psicológico em Clínicas-Escola. In: MACEDO, Rosa Maria (org.) **Psicologia e Instituição: Novas Formas de Atendimento**. São Paulo: Cortez, 1986.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS DIRIGENTES DAS INSTITUIÇÕES DE NÍVEL SUPERIOR (ANDIFES). V **Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos(as) Graduandos(as) das IFES**, Brasília, 2018. Disponível em: <http://www.andifes.org.br/v-pesquisa-nacional-de-perfil-socioeconomico-e-cultural-dos-as-graduandos-as-das-ifes-2018/>

BEZERRA, Cíntia Guedes. **A experiência de sofrimento em estudantes de Ciências e Tecnologia da UFRN sob o enfoque fenomenológico-existencial**. 2016. 151f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016.

BOSS, Medard; CONDRAU, Gion. Análise Existencial - Daseinsanalyse. **Revista da Associação Brasileira de Daseinsanalyse**, n. 1, 2 e 4. São Paulo: ABD, 1997.

BRASIL, Lei nº 4.119, de 27 de agosto de 1962. Dispõe sobre os cursos de formação em psicologia e regulamenta a profissão de psicólogo. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 05 set. 1962. Seção 1, p. 1. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/1950-1969/L4119.htm. Acesso em 13 abr. 2020.

CERCHIARI, Ednéia Albino Nunes. **Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários**. 2004. 283f. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP, 2004.

DUTRA, Elza. Suicídio de universitários: o vazio existencial de jovens na contemporaneidade. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v.12, n.3, p. 924- 937, 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1808-42812012000300013&lng=es&nrm=iso. Acesso em 20 set. 2019.

ERIKSON, Erik H. **Identidade, juventude e crise**. 2 ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 1987.

EVANGELISTA, Paulo Eduardo Rodrigues Alves. O incontornável do humano: as terapias existenciais de Emmy van Deurzen e Alice Holzhey-Kunz. In: CARDOSO, C. L.; GIOVANETTI, J. P. (Orgs.). **Sofrimento humano e cuidado terapêutico**. Belo Horizonte: Artesã, 2019. p. 11-45.

_____. Para uma interpretação daseinsanalítica da psicopatologia. **Revista da Associação Brasileira de Daseinsanalyse**, São Paulo, n.17. p.167-188, 2017.

FORGHIERI, Yolanda Cintrão. Saúde e adoecimento existencial: o paradoxo do equilíbrio psicológico. **Temas em psicologia**, Ribeirão Preto, v. 4, n. 1, p. 97-110, abr. 1996. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1996000100009. Acesso em 12 fev. 2020.

MAY, Rollo. **A arte do aconselhamento psicológico**. 15 ed. Petrópolis: Vozes, 1996.

MORATO, Henriette Tognetti Penha. Prática de plantão psicológico em instituições: questionamentos e reflexões. In: BRESCHIGLIARI, J. O.; ROCHA M. C. (Orgs). **SAP – Serviço de Aconselhamento Psicológico: 40 anos de história**. São Paulo: Instituto de Psicologia da USP, 2009. p.87 - 102.

NUNES, André Prado; MORATO, Henriette Tognetti Penha. A práxis clínica de um laboratório universitário como aconselhamento psicológico. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v. 58, n.128, p. 73-84, jun. 2008.

Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432008000100006. Acesso em: 07 abr. 2020.

PONTE, Carlos Roger Sales; SOUSA, Hudsson Lima. Reflexões críticas acerca da psicologia existencial de Rollo May. **Revista da Abordagem Gestáltica**, Goiânia, v.17, n.1, p.47-58, 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672011000100008 . Acesso em: 10 mar. 2020.

SCHEEFFER, Ruth. **Teorias do aconselhamento**. São Paulo: Editora Atlas, 1976.

SCHMIDT, Maria Luisa Sandoval. Aconselhamento psicológico como área de fronteira. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 407-413, dez. 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642015000300407&lng=en&nrm=iso . Acesso em 07 fev. 2020.

_____. Aconselhamento psicológico e instituição: algumas considerações sobre o serviço de aconselhamento psicológico do IPUSP. In: MORATO, H. T. P. (Org.). **Aconselhamento psicológico centrado na pessoa: novos desafios**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999. p. 91-106.

_____. O nome, a taxonomia e o campo do aconselhamento psicológico. In: MORATO, H. T. P.; BARRETO, C.L.B.T.; NUNES, A. P. (Orgs.). **Aconselhamento psicológico numa perspectiva fenomenológica existencial: uma introdução**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009. p. 1-20.

SCORSOLINI-COMIN, Fábio. Aconselhamento psicológico e psicoterapia: aproximações e distanciamentos. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo, v.7, n.1, p.2-14, jan./jun.2014. <https://doi.org/10.4013/ctc.2014.71.01>

STOCKINGER, R. C. A noção do cuidado como base para uma visão de totalidade do humano na perspectiva da saúde. In: BRESCHIGLIARI, J. O.; ROCHA M. C. (Orgs). **SAP – Serviço de Aconselhamento Psicológico: 40 anos de história**. São Paulo: Instituto de Psicologia da USP, 2009. p.43 - 55.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS. **Relatório Conclusivo da Comissão Institucional de Saúde Mental (CISME/UFGM)**. Belo Horizonte, out. 2016.

VAGO, Tarcísio Mauro; CORREA, Licinia Maria. PRAE, 5 anos: novos sujeitos, novas políticas. **Boletim UFGM**, Belo Horizonte, n.2082, ano 46, 25 de novembro de 2019. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/publicacoes/boletim/edicao/2082/prae-5-anos-novos-sujeitos-novas-politicas>. Acesso em 12 jan. 2020.

VENTURINI, Ernesto; GOULART, Maria Stella Brandão. Universidade, solidão e saúde mental. **Interfaces – Revista de Extensão da UFMG**, Belo Horizonte, v. 4, n. 2, p. 94-115, jul./dez.2016.