

A CONSTITUIÇÃO DO SUJEITO ANSIOSO NO *INSTAGRAM* NO DECURSO DA PANDEMIA DA COVID-19: NOTAS SOBRE O FUNCIONAMENTO DAS PRÁTICAS PSICOTERAPÊUTICAS DE LEITURA E ESCRITA

THÂMARA SOARES DE MOURA (UERN)¹
FRANCISCO VIEIRA DA SILVA (UFERSA/PPGL/UERN)²

RESUMO: Como consequência do cenário estressante da pandemia da Covid-19, o transtorno de ansiedade tem sido uma das psicopatologias que mais obtiveram crescimento no período supracitado. Em virtude da impossibilidade de encontros psicoterapêuticos presenciais e/ou da não acessibilidade às sessões, o controle das crises dos sujeitos ansiosos vem sendo articulado pelas mídias, estando a leitura (biblioterapia) e a escrita (escrita terapêutica) como alguns dos principais instrumentos terapêuticos utilizados. Ao atuarem no cuidado de si de forma autônoma, as subjetividades desses sujeitos ansiosos também são transformadas. Partindo disso, esse artigo tem como objetivo estudar, a partir da análise dos discursos de sujeitos ansiosos no *Instagram*, o funcionamento da leitura e da escrita de si concebidos como instrumentos psicoterapêuticos para o controle das crises de ansiedade, nas redes sociais. Para tanto, este estudo insere-se no âmbito dos estudos discursivos foucaultianos, valendo-se de categorias como sujeito, subjetividade, tecnologias e técnicas de si, leitura e escrita, de maneira a analisar um *corpus* composto por um *post* e respectivos comentários extraídos do perfil @soucaos, no *Instagram*, publicado no ano de 2020. Adotamos como método de análise a arqueogenealogia foucaultiana, sob o viés qualitativo e descritivo-interpretativo. De modo geral, as análises indicaram que os modos de existência dos sujeitos ansiosos, na pandemia da Covid-19, são transformados a partir das práticas de escrita e leitura, de forma que o cuidado de si e do outro oportunizado por estes instrumentos oferecem suporte para a transgressão das subjetividades da própria psicopatologia, culminando, então, na assunção de uma identidade em processo de cura.

PALAVRAS-CHAVE Discurso. Sujeito. Ansiedade. Leitura e Escrita de si.

ABSTRACT: *As a consequence of the stressful scenario of the Covid-19 pandemic, anxiety disorder has been one of the psychopathologies that grew the most in the aforementioned period. Due to the impossibility of face-to-face psychotherapeutic meetings and/or the non-accessibility to the sessions, the control of anxious subjects' crises has been articulated by the media, with reading (library therapy) and writing (therapeutic writing) as some of the main therapeutic instruments used. By acting autonomously in self-care, the subjectivities of these anxious subjects are also transformed. Based on this, this article aims to study, based on the analysis of the speeches of anxious subjects on Instagram, the functioning of reading and writing themselves, conceived as psychotherapeutic instruments for the control of anxiety crises, on social networks. Therefore, this study falls within the scope of Foucault's discursive studies, using categories such as subject, subjectivity, technologies and techniques of self, reading and writing, in order to analyze a corpus composed of a post and respective comments extracted from the profile @soucaos, on instagram, published in 2020. We adopted it as a method of analysis of Foucault's archaeology, under the qualitative and descriptive-interpretative perspective. In general, the analyzes indicated that the ways of existence of anxious subjects, in the Covid-19 pandemic, are transformed from the practices of writing and reading, so that the care of oneself and the other provided by these instruments offers support for the transgression of the subjectivities of psychopathology itself, culminating, then, in the assumption of an identity in the process of healing.*

¹ Doutoranda em Letras. Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. thamara.soares068@gmail.com

² Doutor em Linguística. Universidade Federal Rural do Semi-Árido. Programa de Pós-Graduação em Letras (PPGL) da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte. francisco.vieiras@ufersa.edu.br.

KEYWORDS: Covid-19 pandemic; Anxiety disorder; Writing and reading yourself; Subjectivity.

INTRODUÇÃO

No Brasil, a pandemia da Covid-19, iniciada no ano de 2020, foi responsável pelas transformações nos âmbitos sociopolíticos, econômicos, médicos, entre outros. Para além dessas questões, tal cenário estressante também afetou negativamente a saúde mental dos brasileiros fator esse que provocou um crescimento vertiginoso nas taxas de ansiedade,³ que, ao final do ano de 2020, chegaram a atingir cerca de 65% da população nacional. Isso porque as emoções nebulosas evocadas por perigos incertos e medos difusos foram os estopins para a emergência de uma sensação coletiva de ansiedade, o que acarretou, conseqüentemente, modificações nas formas de o sujeito constituir e experienciar a si durante o período de pandemia. Desse modo, é possível dizer que o acontecimento sociodiscursivo da pandemia também modulou as subjetividades dos sujeitos, fazendo emergir um “constructo identitário” de sujeitos potencialmente ansiosos.

Por ser compreendido como um *status* ontológico do ser – partindo dos dizeres foucaultianos – que inclui os sujeitos no *hall* da anormalidade dado o grau de adoecimento e diminuição da produtividade, as subjetividades da ansiedade são passíveis de intervenções terapêuticas do dispositivo médico-psiquiátrico. Ao focalizar a manutenção biopolítica da vida e da saúde e, considerando a dificuldade em realizar consultas presenciais, o agenciamento do comportamento disfuncional dos sujeitos, desde o decreto da situação de pandemia, passou a ser manejado remotamente nas diversas mídias virtuais, de modo a incitar a autonomia dos sujeitos no processo de controle de si e dos pensamentos.

Para tanto, os sujeitos ansiosos foram orientados a desenvolver atividades que permitissem, até certo ponto, uma certa independência no agenciamento dos processos terapêuticos, tais como a escrita terapêutica e a leitura (biblioterapia). Estas são instrumentos terapêuticos que possibilitam a catarse dos sentimentos negativos a partir do momento em que viabilizam a objetivação dos pensamentos. Assim, a leitura e a escrita desempenham o papel de um Outro, na medida em que transferem as angústias do plano psíquico para o linguístico/material e, como num espelho, oportunizam aos sujeitos o enfrentamento dos próprios “monstros psíquicos”.

Em razão da crescente aderência às redes sociais em tempos de pandemia (como um reflexo ao isolamento e/ou diminuição do contato social), é possível identificar os instrumentos supracitados permeando o universo digital, haja vista que possibilita as confissões das dores e, conseqüentemente, abre espaços para a construção de uma rede de apoio. Por esse motivo,

³ Ao falar no transtorno supracitado, é preciso salientar que, conforme Dalgalarondo (2008), a Organização Mundial da Saúde – OMS (2002), e o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-V (2014), esta é um sentimento instintivo e natural ao ser humano, que o acompanha desde os primórdios da espécie. Por estar intimamente ligado ao medo, a ansiedade tinha a função de preparar, previamente, os sujeitos para os diversos perigos iminentes, e, assim, possibilitar a perpetuação da espécie. Com a extinção dos perigos primitivos, como, por exemplo, o ataque de animais, este sentimento, hoje, costuma preparar os sujeitos para as diversas atividades diárias. Porém, com as exigências crescentes de produtividade e agilidade nas sociedades hodiernas, a ansiedade acaba adquirindo contornos cada vez mais patológicos. No momento pandêmico, por exemplo, o respectivo transtorno implica no aceleração dos processos mentais, já que os sujeitos não conseguem administrar a miríade de informação e as pressões psicológicas – como o medo, o luto e as inseguranças –, e, conseqüentemente, tendem a se desgastar, tornando-se cada vez mais debilitados. Os principais sintomas são falta de ar, pensamento acelerado, taquicardia, sudorese, tremores, dificuldade de concentração, insônia, estado de alerta, entre outros.

tem-se a emergência constante de publicações em torno da ansiedade patológica e/ou o aumento de seguidores em páginas que abordam a ansiedade, fator que também faz emergir discursos concernentes a esta temática.

Para tanto, propomos analisar um *corpus* composto por um *post* e respectivos comentários extraídos do perfil @soucaos, no *Instagram*, publicado no ano de 2020, com base no arcabouço teórico dos estudos discursivos foucaultianos. Partindo disso, esse artigo tem como objetivo estudar, a partir da análise dos discursos de sujeitos ansiosos no *Instagram*, o funcionamento da leitura e da escrita de si concebidos como instrumentos psicoterapêuticos para o controle das crises de ansiedade, nas redes sociais. O olhar analítico incide sobre um *post* e respectivos comentários extraídos do perfil @soucaos, no *Instagram*, publicado no ano de 2020. Adotamos como método a arqueogenealogia foucaultiana, sob o viés descritivo-interpretativo e qualitativo, tomando como base as seguintes categorias analíticas: subjetividade, sujeito, tecnologias e técnicas de si, escrita e leitura de si.

De modo geral, justificamos tanto a escolha da rede social *Instagram*, como também do perfil @soucaos pela maior utilização desta rede social em períodos de isolamento, bem como pela possibilidade de explorar os discursos em torno da ansiedade num perfil que publica, especificamente, textos em torno das problemáticas psicológicas e com um público-alvo potencialmente ansioso. Como questão de pesquisa, temos a seguinte: como o sujeito ansioso se constitui a partir do funcionamento de práticas de leitura e escrita, concebidos como instrumentos psicoterapêuticos mobilizados para o controle de crises de ansiedades no advento da pandemia da Covid-19?

Desse modo, recortamos o critério de coleta a materialidades que abordam a ansiedade patológica no acontecimento histórico e discursivo da Covid-19, mais especificamente entre os meses de março e abril de 2020, período em que foi deflagrado pela Organização Mundial da Saúde – OMS o estado de pandemia em todo o mundo. Destarte, para uma melhor experiência de leitura, segmentamos o estudo em três caminhos, a saber: (a) *Ética e estética foucaultiana: notas sobre a subjetividade*, que objetiva delinear como ocorrem os processos de subjetivação a partir da teoria foucaultiana; (b) *Práticas psicoterapêuticas de escrita e leitura: as técnicas de si na construção da subjetividade*, o qual discute sobre a articulação das técnicas de si na construção das subjetividades, principalmente quando aplicadas às práticas psicoterapêuticas; bem como o tópico analítico (c) *Compartilhando as crises no Instagram: a escrita e a leitura terapêuticas enquanto articuladoras dos processos de subjetivação para o sujeito ansioso em tempos de pandemia da Covid-19*, seguidos das conclusões e referências.

ÉTICA E ESTÉTICA FOUCAULTIANA: NOTAS SOBRE A SUBJETIVIDADE

Como consequência dos estudos arqueológicos, Foucault evidencia a última fase teórica das suas investigações, intitulado-a de *Ética e Estética de si*. Esta, em particular, busca delinear a história da constituição de si, de modo a compreender como as regras da moral acabam construindo uma ética e uma estética que incidem sobre os modos de subjetivação dos sujeitos, os quais se desdobram desde o período clássico da cultura grega até os tempos atuais. De modo geral, o sujeito passa a ser constituído, discursivamente, pelo poder e pelo saber, e permanece em constante transformação de si, de sua existência e experiências.

Em resumo, a ética e a estética foucaultianas compreendem que os sujeitos atuam, ativa e reflexivamente, sobre si mediante os jogos de subjetivação e/ou resistência às flechas de saber-poder-verdade dos dispositivos, de modo a forjar, num processo contínuo, a própria subjetividade. Em virtude da discursivização do homem, Araújo (2008) frisa que este passa a ser compreendido, nos estudos foucaultianos, sob uma ótica transcendental, afastando-se da

ideia de sujeito empírico, indivíduo organicamente finito, que experiencia os acontecimentos históricos.

Nas palavras de Foucault (2016, p. 31), a subjetividade pode ser entendida como a “[...] modificação do ser, passagem de um *status* ontológico para outro, [mediante a] abertura de modalidades de experiência”. Além do mais, esse fenômeno, ainda conforme o autor, incide (e elabora) diretamente no corpo e ocorre a partir do olhar do outro, pois é este olhar externo que constrói e atribui as concepções absorvidas pelo sujeito. Desse modo, é possível afirmar que cada interpretação desvela, nos sujeitos, um olhar distinto mediante o objeto, isto é, “[...] representa uma posição, um lugar de poder [...]” (BARACUHY; PEREIRA, 2013, p. 321).

Além disso, Foucault (2016) postula que os modos de elaborar a subjetividade estão intrinsecamente atrelados às verdades adotadas e difundidas em um espaço social e temporal. Nas palavras do autor, a verdade é conceituada como um “[...] sistema histórico de obrigações [...]”, enquanto a subjetividade é entendida, conseqüentemente, como um “[...] suporte histórico para a verdade [...]” (FOUCAULT, 2016, p. 3). Assim, Foucault (2016) entende que as subjetividades são constituídas tendo como embasamento a aceitação (ou a rejeição) de determinadas vontades de verdade, disseminadas nas práticas discursivas. Por isso, afirma que estas estão intimamente atreladas ao que o filósofo denominou de *sistemas de veridicção*,⁴ isto é, sistemas de vontades de verdades específicas.

Desse modo, é possível compreender que a modulação das subjetividades é agenciada a partir de uma espécie de “livre arbítrio” do sujeito, por meio do qual este desenvolve, ativamente, um “trabalho de si pra si”, de modo que a lapidação de si se torna um objetivo necessário para a sua aceitação na ordem dos sistemas de veridicção em voga (FOUCAULT, 2016). Para melhor elucidar o apontamento acima delineado, o filósofo enumera alguns sistemas de veridicção que envolvem a loucura. Isto posto, a conjectura discursiva do objeto loucura é emoldurada a partir do olhar do outro, ou seja, do não louco, e, por isso, passou por processos de transformação que, como visto anteriormente, vão desde a rejeição do louco até a inclusão nas relações sociais. Da mesma forma, a constituição do sujeito ansioso é figurada: a partir do olhar objetivante do outro.

Para que os sistemas de veridicção funcionem, o sujeito se apropria de *técnicas e tecnologias de si*, que mobilizam a pedagogização, isto é, possibilitam, de modo mais enfático, o chamamento do sujeito ao governo de si e ao controle de certas condutas (SCHÜTZ; RIPPOL, 2013). Nesse sentido, as técnicas e tecnologias de si, nas palavras do filósofo, podem ser compreendidas como: “[...] práticas [que] estão em causa procedimentos refletidos, elaborados, sistematizados, que são ensinados aos indivíduos de modo que eles possam, pela gestão da própria vida, pelo controle e transformação de si por si, alcançar determinado modo de ser” (FOUCAULT, 2016, p. 34).

Em outros termos, as tecnologias de si podem ser compreendidas como uma espécie de jogos de verdade que agem na compreensão do que se é; no entendimento de Araújo (2008), é um voltar a si constante. Assim, os processos de constituição de si são postos em prática a partir da relação consigo e com os outros, articulados às vontades de verdade, de modo que o corpo passa a ser o alvo principal das relações de poder.

⁴ Sob o prisma foucaultiano, os regimes ou processos de veridicção são responsáveis pela instauração de determinadas verdades, sempre atreladas a um tempo e lugar específicos. Seguindo o entendimento desse autor, concebemos que a verdade é deste mundo e se articula com as relações de poder e com as diferentes instituições existentes.

Em linhas gerais, e, dentre tantas tecnologias que emergiram e se estabeleceram para atingir esse objetivo nas diversas sociedades pensadas por Foucault (soberania,⁵ disciplinar⁶ e de controle),⁷ podemos citar, de modo mais enfático, o biopoder, que, conforme Foucault (2018), é uma tecnologia de poder um poder em favor da vida que incide nos corpos a partir da máxima do “[...] fazer viver e deixar morrer [...]” (FOUCAULT, 2010a, p. 202), que visa à manutenção da vida para que os sujeitos obtenham maior capacidade produtiva para o sistema econômico em vigor – no caso, o capitalismo. Em outros termos, podemos compreendê-lo como uma política estratégica sobre a vida que envolve o poder estatal e atuam sobre a manutenção do bíos (“fazer viver”); ou aniquilam a própria vida (“deixar morrer”) assim o sujeito não se adequa aos padrões exigidos ou apresenta riscos ao corpo-espécie. O autor afirma, ainda, que o biopoder não é de todo um poder positivo à proporção que está autorizado a excluir ou exterminar aquele que representa uma ameaça à vida da espécie.

Para tanto, o biopoder se ramifica em algumas estratégias e mecanismos – isto é, tecnologias de poder –, que permitem regradar, manipular, incentivar, observar e normatizar a conduta por meio das taxas de natalidade, mortalidade, condições de saúde/vida em geral. A essas tecnologias do biopoder, o filósofo denominou de *biopolítica*. Assim, promovendo o saneamento do corpo e das populações, as biopolíticas utilizam-se de técnicas e instrumentos específicos (previsões, medições, estimativas, estatísticas e classificações) para intervir e controlar “[...] a proliferação, os nascimentos e a mortalidade, o nível de saúde, a duração da vida, a longevidade, com todas as condições que podem fazê-los variar” (FOUCAULT, 2018, p. 150).

Para uma maior exatidão interventiva, estabeleceu-se médias classificatórias, por meio da norma, concebida como “[...] um conceito valorativo e normativo que define aquilo que deve ser considerado desejável em determinado momento e em determinada sociedade” (CAPONI, 2013, p. 103), de modo que os sujeitos (e seus comportamentos) podem ser classificados como normais (desde que apresentem-se saudáveis, no caso da medicina) ou anormais (doentes sujeitos à exclusão, a exemplo dos sujeitos acometidos com a ansiedade patológica e a depressão).

Ao temer a exclusão, estes sujeitos são levados a adotarem novas formas de agir e se comportar – isto é, são subjetivados –, de modo a seguirem as proposições estipuladas pela norma. Esse movimento inaugura o que Foucault (2008a; 2019a) chamou de

⁵ Embora tenha sido finalizada no século XVIII, mais especificamente, com a Revolução Industrial, não se sabe ao certo quando a sociedade soberana foi instaurada. De toda forma, a sociedade soberana foi caracterizada, por Foucault (2018), como uma sociedade na qual o poder se estabelecia mediante as vontades do rei, isto é, do soberano. Desta feita, ao rei era incumbido o governo da vida e da morte dos súditos. Este detinha o direito de julgar o sujeito, de modo que poderia “causar a morte” ou “deixar viver” os casos que achasse válido (FOUCAULT, 2018, p. 146, grifos do autor).

⁶ No século XIX, nos alvares do capitalismo, mais especificamente na Revolução Industrial, período em que se contemplou a emergência de uma nova sistemática de governo dos corpos, o poder que, antes, encontrava-se nas mãos do soberano passou a ser mediado por disciplinas, de forma a objetivar a estatização do biológico. Isso porque, intencionando a fabricação de corpos cada vez mais saudáveis, úteis e dóceis para o aumento da produção e, conseqüentemente, dos lucros, a responsabilidade quanto ao “fazer viver” e “deixar morrer” dos sujeitos decaiu por sobre o Estado (FOUCAULT, 2010a). Desse modo, a valorização e a manutenção da vida por meio de disciplinas tornaram-se a premissa da Sociedade Disciplinar.

⁷ A partir dos anos 1980, as instituições, tais como a família, a igreja, a escola etc., que, antes, eram as fontes do esquadramento estratégico de toda a disciplinarização e a produção de subjetividades nas sociedades disciplinares, definharam-se por não mais comportar as necessidades das novas relações sociais. Assim, as disciplinas nas sociedades de controle passaram a atuar a partir das tecnologias e das virtualidades, mas, agora, de forma remota, difusa e instantânea (DELEUZE, 2000). Além disso, a transferência da responsabilidade quanto à administração da saúde e da vida (“fazer viver e deixar morrer”), que antes era do Estado, passou para o próprio sujeito.

governamentalidade,⁸ a qual pode ser entendida como linhas de força que envolvem instâncias diversas da sociedade, tais como a política, a ciência, a economia, entre outras, para que se possa assegurar, a partir de modos específicos de governo, condições de sobrevivência individual e da espécie.

Para colocar em prática as tecnologias da biopolítica e da governamentalidade, algumas técnicas são utilizadas como estratégias de ação para melhor gerir os corpos. Posto isso, é oportuno acrescentar que várias são as técnicas de si analisadas por Foucault (2008b); contudo, neste trabalho, vale citar quatro importantes, também utilizadas nos processos psicoterapêuticos de leitura e escrita: a confissão, o exame da consciência, a ascese e a leitura e escrita das cartas. Para melhor conceituar cada um desses elementos, é pertinente voltarmos, no tópico seguinte, para as articulações existentes entre cada uma dessas técnicas.

PRÁTICAS PSICOTERAPÊUTICAS DE ESCRITA E LEITURA: AS TÉCNICAS DE SI NA CONSTRUÇÃO DA SUBJETIVIDADE

De modo geral, na perspectiva foucaultiana, a tentativa de conhecer a si mesmo é o que delinea uma genealogia do sujeito baseada no “[...] desejo [d]a verdade do seu ser [...]” (ARAÚJO, 2008, p. 128). Para aceder a essa verdade, os sujeitos desenvolvem práticas que abarcam as técnicas de si, tais como a confissão, o exame da consciência, a ascese, a escrita e leitura de cartas.

Dito isso, é oportuno iniciar a discussão a partir das práticas de confissão. Quando se está no verdadeiro de uma época, a própria verdade induz à necessidade de o sujeito confessar, dizer-a-verdade. Assim, tudo o que é obrigação passa a ser enquadrado em *regimes de verdade*. Como visto, as vontades de verdade estão atreladas às relações de saber-poder porque, para que se possa elencar e diferir as faces do objeto – isto é, diferenciar o certo do errado, o verdadeiro do falso –, estas devem estar embasadas em concepções primeiras, verdades discutidas e aceitas socialmente, as quais Foucault (2014) denominou de *aleurgia*.

Os procedimentos aletúrgicos, portanto, estão diretamente ligados ao sistema de veridicção de uma época. Um dos mecanismos que Foucault (2014) mobiliza para discorrer sobre os processos aletúrgicos é o Cristianismo, um dos principais e mais antigos precursores desses processos, perpetuados até os dias atuais. Assim sendo, a fé e a crença, as confissões e o reconhecimento das omissões fizeram surgir os regimes de verdade específicos da comunidade cristã. Esse acontecimento em torno do Cristianismo forjou o dispositivo de exame-confissão, de modo que, por meio de uma reflexão dos pensamentos (ou *exame de consciência*), o sujeito, objeto de aleturgia, confessa os pensamentos e os atos tidos como anormais (técnica de *confissão*). Como produto, este assume pra si novas maneiras de se constituir e comportar (FOUCAULT, 2014).

Atrelando as reflexões acima listadas aos tempos atuais, podemos citar as considerações elencadas por Sacramento (2018). Para esse autor, vivemos na Era da Testemunha, visto que é valorizado a exposição de narrativas de si em pequenos testemunhos, “[...] especialmente no contexto da presença da televisão e da *internet* na vida social e pelo rearranjo da subjetividade a partir da moral do espetáculo” (SACRAMENTO, 2018, p. 126). Assim, os sujeitos compartilham as intimidades, os pensamentos, a rotina, e, principalmente, os traumas (violências, acidentes e transtornos psicológicos) por meio dos audiovisuais. Sobre os

⁸ A governamentalidade configurou-se como uma das estratégias biopolíticas de governo e cuidado de si e do outro específicos em prol da segurança da população. Partindo disso, Foucault (2011) menciona que é a partir do agenciamento entre as relações poder e as vontades de verdade aliadas aos saberes validados em determinados recortes temporais que se procedem modos particulares de governo dos sujeitos.

traumas, o autor ainda endossa: “[...] Os processos de confissão e testemunho oferecem os meios de expressar um eu que tem poderes. É importante notar a enorme recorrência de termos associados a noções de autorrealização e autoestima que marcam o movimento de passagem da noção de vítima à de sobrevivente”. (SACRAMENTO, 2018, p. 134).

Desse modo, a confissão das dores auxilia na forma dos sujeitos elaborarem e entenderem a si. Todavia, vale ressaltar que essa constituição de si está intimamente ligada ao outro a partir do instante que este se constitui como um modelo a ser seguido. Nesse sentido, o filósofo pontua que “[...] o dizer-a-verdade do outro, como elemento essencial do governo que ele exerce sobre nós, é uma das condições essenciais para que possamos formar a relação adequada conosco mesmos, que nos proporcionará a virtude e a felicidade [...]” (FOUCAULT, 2010b, p. 44).

Partindo dessas pontuações sobre a confissão e o exame de consciência e, aproximando do âmbito da psiquiatria, Prado Filho (2018) reforça que são os “saberes *psi*” que agenciam os modos do dizer-a-verdade do sujeito e o conhecimento de si mesmo. Dessa forma, os saberes, os poderes e as vontades de verdade que balizaram os diferentes modos de subjetivação do sujeito louco, ao longo dos anos, foram perpassadas por técnicas de confissão agenciadas por figuras médico-psiquiátricas, uma vez que o sujeito é levado a “[...] extrair a sua verdade [...]” para a posterior interpretação científica (ARAÚJO, 2008, p. 128). Do mesmo modo, ocorre com o sujeito ansioso, hoje.

Juntamente com as estratégias medicamentosas, essas práticas que envolvem o exame-confissão retomam/reivindicam técnicas de governo e cuidado de si específicas, que permitem o agenciamento do processo de tratamento/cura do paciente. A medicina, nesse esteio, é a responsável pela inserção estratégica de saber-poder sobre o sujeito para que o cuidado de si se estabeleça eficazmente (FOUCAULT, 2019b). É no processo que promove o cuidado de si que a terceira técnica, a *ascética*, agencia a construção das subjetividades, visto que esta promove o cuidado de si a partir do instante em que induz os sujeitos ao controle e renúncia ao próprio corpo. Conforme Foucault (2019b, v. 3), as ascetes delimitam como e onde os sujeitos devem se comportar, pensar, falar, entre outros, a partir de exercícios específicos de autocontrole.

Vale enfatizar que esse olhar para si é herdeiro das práticas ascéticas gregas, bastante atuante, também, nas sociedades disciplinares. Atualmente, nas sociedades de controle, o conceito de ascese foi atualizado, segundo Ortega (2008), para a noção de uma *bioascese*. Nessa perspectiva, o corpo é visualizado como moldes esculturais e belos (mental e físico) como sinônimo de saúde, “[...] agregando certa produção de beleza ao utilitarismo capitalista, maquínico, operado pela anátomo-política” (PRADO FILHO, 2018, p. 100). Caso contrário, esse corpo tende a ser enquadrado na anormalidade e, como consequência, excluído.

Dessa forma, é possível entender que o cuidado de si, ao corroborar a construção reflexiva de si por si, passa a ser compreendido como uma das técnicas que modulam a subjetividade dos sujeitos. Oliveira (2011) salienta que, nos dias que correm, o cuidado de si adentra tanto como um importante “ponto de partida” – em que o saber-poder modula a subjetividade e, conseqüentemente, os modos de elaboração da ética dos sujeitos –, como, também, apresenta-se como um dos “pontos de chegada” da resistência dos sujeitos, já que estes têm a liberdade de voltar a si e constituir-se a partir de várias possibilidades.

Em suma, a ética e a estética do sujeito, nos sistemas de verificação hodierna, são construídas a partir da reação e da negação aos prazeres e do corpo, que envolve um exercício constante de si sobre si mesmo. E é essa negação que vai retomar os processos de confissão, ascese e exame de consciência, conforme Prado Filho (2018), e permeiam a última técnica de

si: a escrita e leitura de cartas. Partindo disso, a técnica de escrita e leitura de cartas está ligada a formas de confissão, isto é, o dizer-a-verdade do sujeito, fato que a liga diretamente à verdade de um tempo (FOUCAULT, 2010c). Sob os apontamentos de Foucault (2008b), esta permite que o sujeito realize o exame de consciência, e, assim, atinja níveis de purificação dos pensamentos. Para um maior aprofundamento das compreensões concernentes ao funcionamento ascético da técnica supracitada, é importante voltar as considerações para a atuação particular da escrita e da leitura na produção dos sujeitos, a iniciar pela escrita.

De acordo com Foucault (2010a), a escrita se comportaria como o “olhar do Outro” a partir do momento em que possibilita uma maior visualização de si, implicando, então, processos de constituição de si. Logo, o adestramento e a purificação dos comportamentos e das almas dos sujeitos ocorrem a partir das citações, das mensagens reflexivas e/ou dos relatos de si. Não obstante, a leitura também desempenha um importante papel nesse processo. No caso da leitura como instrumento de terapia, Foucault (2010a) aponta que, assim como a escrita, a leitura pode ser compreendida como um exercício de meditação que promove, eventualmente, não só a reflexão acerca dos comportamentos do sujeito, bem como oferece um modelo de valores e concepções que podem ser utilizadas para o embasamento da constituição de si, desde que as proposições que a contém sejam reconhecidas pelos sujeitos como verdadeiras, ou seja, tenham como aporte as mesmas vontades de verdade “adotadas” pelos sujeitos. Dessa forma, a leitura e a escrita são emolduradas como exercícios de meditação (*mélete*) e possibilitam a modulação das subjetividades, já que o sujeito identifica e adota novas formas de constituir a si.

Em tempos pandêmicos, a escrita e a leitura adentram nas redes sociais como instrumentos não só de comunicação, mas, também, de terapeutização dos sujeitos potencialmente ansiosos, tanto em virtude da impossibilidade de consultas presenciais, bem como pela dificuldade de agenciamento profissional das emoções em boa parte do tempo.

Dito isso, é possível comentar que a escrita terapêutica, ao transferir para a tela os sentimentos que intoxicam o sujeito ansioso e os padrões emocionais, conforme Figueiras e Marcelino (2008), são transformados por meio do extravasamento proporcionado pelas manifestações verbais e/ou não verbais da escrita – isto é, testemunhando os traumas, conforme pontuado por Sacramento (2018) – nas diversas publicações das redes sociais. No percorrer desse processo catártico – proporcionado pelo que Foucault (2008b) denominou anteriormente como escrita de si –, o próprio sujeito é convidado a refletir sobre si mesmo, de modo a ser autônomo no cuidado de si a partir desse exercício.

Partindo disso e, ancorando-nos postulados de Caldin (2001) sobre a leitura terapêutica, podemos compreender que os seguidores, da mesma forma, também são atingidos pelos processos terapêuticos, visto que, eventualmente, sentem-se reconfortados e compreendidos ao realizarem a leitura (biblioterapia) e/ou a visualização dessas materialidades. Ademais, a produção e veiculação nos meios virtuais digitais acabam proporcionando a “purificação” mútua dos sentimentos tanto do autor, como também dos próprios seguidores e, de modo reflexo, das subjetividades.

Desse modo, as mídias auxiliam no governo dos sujeitos e na construção das subjetividades dos sujeitos ansiosos. Com vistas a melhor compreender como esses processos ocorreram em 2020, no começo da pandemia no Brasil, no tópico seguinte, analisamos uma postagem do perfil @soucaos e cinco comentários publicados a partir de tal materialidade discursiva.

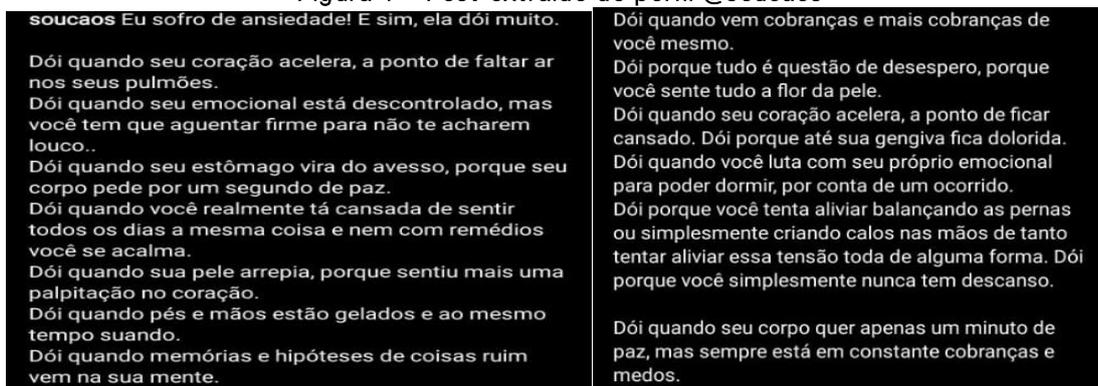
COMPARTILHANDO AS CRISES NO *INSTAGRAM*: A ESCRITA E A LEITURA TERAPÊUTICAS COMO ARTICULADORAS DOS PROCESSOS DE SUBJETIVAÇÃO PARA O SUJEITO ANSIOSO EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19

Conforme discutido anteriormente, a crise instaurada pela pandemia da Covid-19 provocou (e ainda provoca) uma miríade de transformações em diversos segmentos da sociedade. Como reflexo, as subjetividades também são transfiguradas; como exemplo, podemos mencionar a irrupção de identidade perpassadas pelas dinâmicas da ansiedade dado o cenário estressante e tenso dessa crise sanitária. Assim, ao considerar a ansiedade patológica como um transtorno passível de terapeutização, de acordo com as instituições médico-psiquiátricas e, pensando na impossibilidade de encontros presenciais nos centros de auxílio psicológico, as mídias digitais passaram a desempenhar uma importante função, a de instruir, governar os sujeitos ansiosos em tempos de pandemia.

Isso posto, a partir do momento em que constrói e dissemina ideais de normalidade e modos de agir, conforme discutido por Schütz e Rippol (2013), as mídias convocam os sujeitos espectadores a cuidarem de si a partir da exibição de modelos preestabelecidos de saúde, bem como de experiências bem-sucedidas (ou não), embasadas nas vontades de verdade, nos poderes e nos saberes da instituição médico-psiquiátrica. Por envolverem técnicas e tecnologias biopolíticas – como, por exemplo, a escrita e a leitura terapêutica – que abarcam o sujeito e o corpo psíquico, tais práticas na mídia auxiliam também na modulação das subjetividades, uma vez que os sujeitos psicologicamente adoecidos neste período sócio-histórico particular assumem para si, aos poucos, as identidades “desejáveis”, isto é, aquelas consideradas “normais”, de acordo com as classificações da área *psi*, ao aliviar os sintomas das crises nos meios virtuais, num processo de voltar e lapidar a si contínuo e constante.

Seguindo essa lógica, comportam-se os sujeitos no perfil *@soucaos*, no *Instagram*. Além de possibilitar ao sujeito ansioso utilizar o espaço virtual para desabafar/confessar, o *Instagram* também insufla os sujeitos (potencialmente os ansiosos) a seguirem os mesmos passos de medicalização e estilo de vida. Essas percepções quanto à governamentalidade para o sujeito ansioso em tempos de pandemia podem ser identificadas, mais especificamente, no post da Figura 1, a seguir.

Figura 1 – Post extraído do perfil *@soucaos*



Fonte: *Instagram* (2020)

O *@soucaos* é um perfil poético, no *Instagram*, que, até 20 de novembro de 2021, contava com 2,8 mil seguidores e 29,5 mil publicações. Assim sendo, ao abordar temáticas diversas, principalmente voltadas para as problemáticas da *psiquê* e das emoções humanas, este perfil define como objetivo principal ajudar os sujeitos-seguidores por meio das mensagens

motivacionais/inspiracionais dos *posts* e da venda de livros de autoajuda (*Saúde Mental, Em um relacionamento abusivo com a ansiedade e O poder do chá de sumiço*).

Globalmente falando, os enunciados da postagem tematizam o transtorno de ansiedade na pandemia da Covid-19. Apesar de não citar explicitamente na materialidade discursiva, consideramos que a crise de ansiedade foi provocada pelo cenário de estresse e desgaste psicofisiológico da pandemia, já que a data de publicação, 23 de maio de 2020, corresponde ao período pelo qual o Brasil e o mundo viviam a eclosão da pandemia, assim como anunciado pela OMS (2020).

Como singularidade, a materialidade constrói-se mediante discursos que enfocam o corpo ansioso não apenas a partir do caráter objetivante (saber-poder) das instituições médico-psiquiátricas, mas, sobretudo, iluminam as subjetividades características destes sujeitos. Portanto, tendo como condição de emergência a pandemia da Covid-19, os enunciados em foco são atravessados por uma formação discursiva que perpassa o discurso do medo, do capitalismo, da pandemia, e dos saberes das instituições médico-psiquiátricas, os quais culminam na objetivação da própria ansiedade, e, ao mesmo tempo, faz ver e enunciar o sujeito ansioso em períodos pandêmicos.

Em todo caso, a materialidade é composta por uma confissão de uma posição de sujeito (evidenciada na declaração “Eu sofro de ansiedade! Sim, ela dói muito”, sem assinatura) postada no perfil @soucaos. Tal confissão mobilizam algumas estratégias discursivas que singularizam a confissão e aproximam o sujeito-leitor ao sujeito discursivo. A repetição de cunho anafórico do termo “dói”, por exemplo, produz efeitos de sentido que enfatizam o sofrimento acarretado pelas crises. Ao apresentar em cada frase os sintomas mais comuns ao transtorno (como, por exemplo, “Dói quando o seu coração acelera, a ponto de faltar ar em seus pulmões / Dói quando seu emocional está descontrolado [...]”), a repetição contribui para que o leitor tenha uma breve noção dos sintomas da ansiedade patológica sob um efeito progressivo.

A partir disso, podemos identificar que a enumeração dos sintomas ansiosos é assim delineada com base na objetivação decorrente dos saberes, poderes e vontades de verdade do dispositivo médico-psiquiátrico para o corpo ansioso. Fazendo um paralelo entre as especificações da OMS (2002), do DSM-V (2014) e de Dalgalarrondo (2008) acerca da sintomatologia da ansiedade patológica aos enunciados da Figura 1, identificamos nas linhas que seguem alguns sintomas que afetam tanto o âmbito fisiológico, como o psíquico.

Quanto aos sintomas fisiológicos, elencamos a taquicardia e a falta de ar (“Dói quando seu coração acelera a ponto de faltar ar nos seus pulmões” – fatores que podem ser confundidos com os sintomas da Covid-19 e, conseqüentemente, intensificar ainda mais outros quadros ansiosos, como as crises de pânico), dores estomacais (“Dói quando seu estômago vira do avesso, porque seu corpo pede por um segundo de paz”), calafrios (“Dói quando sua pele arrepiá, porque sentiu mais uma palpitação no coração”), sudorese e mãos frias (“Dói quando pés e mãos estão gelados e ao mesmo tempo suando”), a fadiga (“Dói quando seu coração acelera, a ponto de ficar cansado. Dói porque sua gengiva fica dolorida”) e a tensão (“Dói porque você tenta aliviar balançando as pernas ou simplesmente criando calos nas mãos de tanto tentar aliviar essa tensão toda de alguma forma”).

Já sob o âmbito psíquico, enfatizamos os pensamentos catastróficos (“Dói quando memórias e hipóteses de coisas ruins vem na sua mente” e “Dói porque tudo é questão de desespero, porque você sente tudo a flor da pele”), o estado de alerta e insônia (“Dói quando você luta com seu próprio emocional para poder dormir, por conta de um ocorrido” e “Dói porque você simplesmente nunca tem descanso”). Além dessas, podemos mencionar, ainda, a tendência ao perfeccionismo: “Dói quando vêm cobranças e mais cobranças de você

mesmo./Dói quando seu corpo quer apenas um minuto de paz, mas sempre está em constante cobranças e medos”. Ao citar os diversos sintomas, podemos entrever a subjetividade sendo delineada pelo próprio sujeito ansioso à medida em que faz ver e enunciar modos específicos de ser e estar ansioso em termos patológicos.

Outra estratégia discursiva que compõe e singulariza os enunciados em análise constitui-se em torno do uso recorrentemente da primeira e da segunda pessoa do singular, “eu” e “você”, como forma de aproximação do público-alvo por meio da exposição da intimidade: “Eu sofro de ansiedade! E sim, ela dói muito” e “Dói quando seu emocional está descontrolado, mas você tem que aguentar firme para não te acharem louco”. Sobre o termo “você”, este atua como uma espécie de mostra hipotética ao outro de como seria este último viver com a ansiedade (“Ansiedade faz seu corpo todo sentir dores”). Como corolário, os seguidores podem visualizar, mínima e superficialmente, o processo da crise: “[...] nunca vou conseguir colocar em palavras [...]”, questões que corroboram ainda mais a construção de um *ethos* particular desse grupo: sujeitos tensos, apáticos e em contínuo estado de lassidão.

Diante do exposto, é válido destacar que o processo de escrita/leitura terapêutica articulada pelo *Instagram* auxilia na modulação da subjetividade a partir de um trabalho reflexivo e autônomo desenvolvido pelo próprio sujeito. Ao delegar a autorresponsabilidade sobre o cuidado com a saúde e o controle das crises, o sujeito ansioso é sutilmente controlado, disciplinado e governado pelas normas de “comportamento saudável” estabelecidas pela instituição psiquiátrica, as quais têm a escrita e a leitura como instrumentos terapêuticos. Isso ocorre porque ambos os instrumentos terapêuticos supracitados podem ser enquadrados no que Foucault (2016) nomeou de tecnologia de si, e é por meio desta que o sujeito pode entender a si e ter mais clareza de quais pensamentos disfuncionais é possível controlar. Em razão disso, é oportuno aprofundar as discussões em torno do processo de subjetivação articulado pelos instrumentos de escrita e leitura mediante a materialidade supracitada, a iniciar pela escrita terapêutica.

Ao entender a escrita no ambiente do *Instagram* como um instrumento terapêutico auxiliador da transformação de si, podemos afirmar que, ao agenciar a objetivação e a expurgação das emoções negativas, como mencionado por Foucault (2011), Figueiras e Marcelino (2008), aquela tecnologia incorpora os pressupostos biopolíticos e ascéticos do cuidado de si e da governamentalidade dos tempos atuais, visto que o sujeito se comporta como agente principal, ativo e autônomo nesse processo de manutenção da própria saúde mental e, assim, torna-se responsável pelos estados de felicidade.

Por não conter ativos químicos, a escrita ganha ainda mais notoriedade, pois colabora no processo de controle e regulamentação do comportamento e pensamento dos sujeitos ansiosos, uma vez que as opções medicamentosas nem sempre oferecem o efeito esperado, assim como pontuado nos enunciados: “Dói quando você tá cansada de sentir todos os dias a mesma coisa e nem com remédios você se acalma”. Com base em Sacramento (2018), podemos ponderar que o testemunho do trauma vivenciado em tempos pandêmicos colabora no processo de conscientização e na elaboração de si, principalmente porque o outro se constitui como modelo tanto para a reflexão de si, como também como meio de acolhimento do sofrimento e empatia, o que o leva à felicidade.

Para tanto, o sujeito confessa, por meio da escrita, os sintomas e os medos consequentes à ansiedade patológica, os quais são considerados anormais para as instituições médico-psiquiátricas, haja vista não se encaixarem nos ideais socialmente aceitos (sujeito saudável e feliz). Assim, o sujeito internaliza os regimes de verdade da psicologia, examina os

pensamentos, identifica os disfuncionais e, ao confessar, renuncia a si como sujeito ansioso para, então, chegar ao ideal desejável pelo outro – a sociedade e a comunidade *psi*.⁹

Em outros termos, a necessidade de falar sobre as verdades mais íntimas é incitada pela técnica de si denominada por Foucault (2016) de exame-confissão e se constitui como uma estratégia (bio)ascética de cuidado de si, visto que o sujeito ansioso reflete sobre si por meio do exame de consciência, identifica o que há em si que não está no verdadeiro pregado pelos sistemas de veridicção em voga (sintomas ansiosos) e confessa, de modo a renunciar em si o que é patológico, encarar/expurgar suas desordens psíquicas por meio da escrita e, assim, inscrever-se no regime da normalidade – saudável – estabelecido pela própria instituição médico-psiquiátrica. Vale dar destaque, ainda, que tais técnicas de si estão atreladas aos regimes de verdade de um tempo, ou seja, ao sistema de veridicção que abarca as práticas aletúrgicas da área *psi*. São estas, portanto, que predefinam as leis do que deve ser confessado: os pensamentos disfuncionais.

De toda forma, esse movimento terapêutico de reflexão e de confissão – isto é, por meio do testemunho do trauma, nas palavras de Sacramento (2018) – atua diretamente na modulação das subjetividades dos sujeitos, uma vez que visa medicalizar os comportamentos apáticos, improdutivos e esgotados (pelo constante estado de alerta) e fazer estes sujeitos assumirem identidades (consideradas normais) empenhadas em lidar com o caos mediante o uso dos instrumentos e estratégias disponibilizadas pelo dispositivo psiquiátrico. Mais uma vez, vale retomar Foucault (2016), quando discutiu que os modos de subjetivação dos sujeitos partem, primeiramente, da relação objetivante do olhar do outro, que, segundo Baracuhy e Pereira (2013), representam sempre uma posição atravessada por poderes e vontades de verdade.

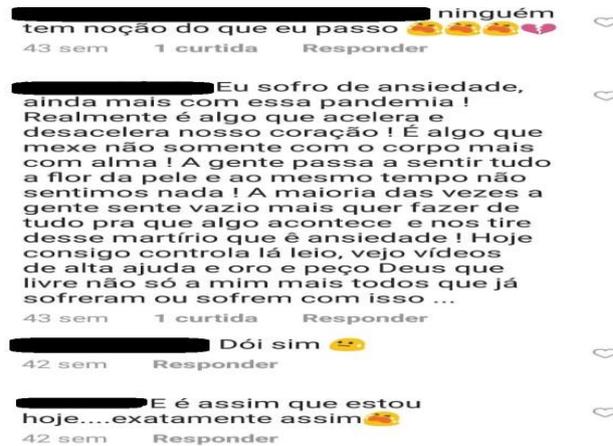
No caso dos escritos do sujeito ansioso em questão, a escrita desempenha a função de olhar do outro, do profissional da área *psi*, à medida em que permite que o sujeito visualize e encare objetivamente os próprios pensamentos disfuncionais ao confessar no papel e/ou nos meios virtuais. É a partir dessa relação de reflexão entre o si e o outro (sujeito-escrita) que as subjetividades vão sendo moduladas de acordo com as modelos de saúde mental exigidos pela instituição psiquiátrica.

Dito isso, além de mediar as proposições terapêuticas das instituições médico-psiquiátricas e o cuidado de si (as quais envolvem o trabalho bioascético e a lapidação de si pelo próprio sujeito), confirmamos que a escrita de si possibilita a transformação da forma com que os sujeitos entendem e constituem a si: apesar de imprimir, na materialidade discursiva, uma identidade apática e sofrida em virtude das vivências “ansiosas” (“Eu sofro de ansiedade! E sim, ela dói muito”, enfatizado pelo termo em primeira pessoa, “eu”), os sujeitos, a partir do ato catártico da escrita, compreendem (e sentem) a si como pessoas resistentes e em busca de cura.

Ademais, é importante salientar que a escrita e respectiva publicação nas mídias virtuais possibilitam não só a terapeutização dos sujeitos ansiosos (donos do *IG*), mas, também, serve de modelo para chamar a atenção dos sujeitos internautas – que eventualmente também experienciam sintomas ansiosos, principalmente em decorrência da pandemia, mesmo sem predisposição genética –, e os convocar ao cuidado de si, como podemos identificar na Figura 2:

⁹ Esse processo pode suceder em qualquer situação, mesmo não estando em ambientes que permeiam o exame e a vigilância médica, como é o caso das redes sociais, na materialidade supracitada.

Figura 2 – Comentários do *post* extraído do perfil @soucaos



Fonte: *Instagram* (2020)

Esta materialidade, em especial, abarca os comentários publicados pelos seguidores do @soucaos como modo de interação ao *post* anteriormente apresentado (Figura 1). Como podemos entrever, os sujeitos-seguidores também apresentam as suas vivências com a ansiedade e confessam no espaço reservado aos comentários. Deste modo, à medida que estes têm acesso a leitura dos enunciados, eventualmente identificam-se com os escritos e, assim, submetem seus pensamentos a um processo também catártico e de purificação, expurgando-os por meio da escrita nos comentários: “ninguém tem noção do que eu passo”, “Dói sim”, “E é assim que estou hoje... exatamente assim”, acompanhados de *emojis* de choro e coração quebrado que, ao serem compreendidos como enunciados visuais, enfatizam a tristeza e o desgaste evocados pelas crises.

Sobre o acontecimento discursivo da pandemia e a ansiedade, podemos dar ênfase ao enunciado que discursiviza o comentário de um outro seguidor:

Eu sofro de ansiedade, ainda mais com essa pandemia! Realmente é algo que acelera e desacelera nosso coração! É algo que mexe não somente com o corpo mais com a alma! A gente passa a sentir tudo a flor da pele e ao mesmo tempo não sentimos nada! A maioria das vezes a gente sente vazio mais quer fazer de tudo para que algo acontece e nos tire desse martírio que é ansiedade! Hoje consigo controlar lá leio, vejo vídeos de alta ajuda e oro e peço a Deus que livre não só a mim mais todos que já sofreram ou sofrem com isso...

Nesse relato do sujeito-seguidor, observamos mais uma vez alguns dos sintomas da ansiedade patológica citados tanto pela posição que constrói as enunciações da Figura 1, como também as discutidas pelos autores e instituições médico-psiquiátricas citadas anteriormente, como a OMS (2002), o DSM-V (2014) e Dalgallarrondo (2008). Mesmo que a sintomatologia da ansiedade seja singular para cada paciente, podemos recuperar as palpitações (“[...] acelera e desacelera nosso coração [...]”), a tensão (“[...] passa a sentir tudo a flor da pele [...]”) e o desgaste emocional (“A maioria das vezes a gente sente vazio mais quer fazer de tudo para que algo acontece e nos tire desse martírio que é ansiedade [...]”), como signos sintomatológicos da ansiedade evocados pelo acontecimento da pandemia (“Eu sofro de ansiedade, ainda mais com essa pandemia!”).

Vale destacar que, neste comentário em particular, o sujeito assume para si formas de (auto)governo delineadas pelos dispositivos médico-psiquiátricos para o corpo ansioso, como leituras, vídeos de autoajuda e desenvolvimento da espiritualidade. Nesse movimento, os

sujeitos seguidores também são subjetivados por meio da leitura. A partir do exemplo do sujeito-autor (o qual, neste momento, arroga a função de olhar do Outro), os seguidores identificam-se com os escritos que testemunham o trauma evocado pela pandemia e as respectivas crises de ansiedade – partindo das definições de Sacramento (2018) –, tornam a posição-autor exemplo de resistência e felicidade, assumem para si os ditos, e, conseqüentemente, elaboram novas formas de existência e de conduta embasadas nos ideais bioascéticos do cuidado de si. Como corolário, podem também atuar sobre si no espaço reservado para os comentários, por meio da escrita.

Em suma, é possível entrever que os dispositivos médico-psiquiátricos delineiam modos de subjetivação específicos tanto para os sujeitos seguidores, como para a posição-autor. Desse modo, a subjetividade é caracterizada, nos enunciados que compõem o *post* e os comentários, a partir de uma técnica que emoldura a forma que os sujeitos ansiosos entendem a si: anormais que necessitam de terapêutica/medicalização e são responsáveis pelo próprio bem-estar.

CONCLUSÃO

Por meio das discussões tecidas ao longo deste artigo, foi possível identificar no *post* do @soucaos e respectivos comentários que a subjetividade do sujeito ansioso em tempos de pandemia constrói a partir de uma identidade apática, sofrida, em crises conseqüentes aos acontecimentos históricos e discursivos, mas que, mesmo assim, resiste às intempéries e se apresenta em busca de cura e/ou alívio para os fantasmas psíquicos. Tal modo de subjetivação, por sua vez, é articulado nas redes sociais do *Instagram* pelas instituições médico-psiquiátricas, à medida em que promove o governo e a terapêutica dos sujeitos por meio da escrita e da leitura enquanto instrumentos terapêuticos.

Mediados pelas técnicas de si, mais especificamente a ascese (ao evidenciar as renúncias e o controle para proceder o cuidado do corpo), o exame-confissão dos pensamentos, e a escrita e/ou leitura como instrumentos terapêuticos nas redes sociais, os sujeitos foram governados a confessarem no *post* as verdades mais íntimas e obscuras de si, as quais foram evocadas, por sua vez, pela dinâmica da ansiedade. Para tanto, precisaram aceitar as proposições do dispositivo médico-psiquiátrico, o qual desempenhou a função de olhar do outro na dinâmica de subjetivação.

Todo esse processo teve como objetivo atingir um estado de catarse, de forma que, a partir da confissão escrita das dores nos meios virtuais, os sujeitos poderiam expurgar as emoções negativas. Como resultado, passaram a imprimir subjetividades em sofrimento psíquico, mas que resistiam e buscavam, constantemente, modos de adentrarem nos ideais de felicidade. De modo correlato, a figura desse sujeito-referência influenciou os seguidores, ou seja, o outro, pois o testemunho possibilitou que o público, por meio da leitura, identificasse, assumisse formas particulares de entender e enxergar a si, e exercitassem a resistência no espaço reservados aos comentários, por meio da escrita terapêutica. Nesse instante, as publicações desempenharam a função de olhar do outro na construção das subjetividades.

Diante disso, finalizamos por ora as discussões enfatizando que os processos de governo e subjetivação propostos pelas instituições psiquiátricas e articuladas pelas mídias influenciam diretamente na construção da identidade dos sujeitos ansiosos em tempos de pandemia, visto que encaminha modos de existência e comportamentos específicos, considerados “saudáveis” socialmente. Ademais, dada a atmosfera de instabilidade e continuidade da pandemia da Covid-19, bem como da transformação constante das

subjetividades, faz-se necessário dar continuidade aos estudos que envolvem a constituição das subjetividades em torno da ansiedade nos anos que seguem.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, I. L. **Foucault e a crítica do sujeito**. 2. ed. Curitiba/PR: Editora UFPR, 2008.
- BARACUHY, R.; PEREIRA, T. A. A biopolítica dos corpos na sociedade de controle. **Gragoatá**, Niterói, v. 18, n. 34, p. 318-330, 2013. Disponível em: <http://www.gragoata.uff.br/index.php/gragoata/article/view/66/23>. Acesso em: 5 jul. 2018
- CALDIN, C. F. A leitura como função terapêutica: biblioterapia. **Bibliotecon**, Florianópolis, v. 6, n. 12, p.32-44, 2001. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/eb/article/download/36/5200+&cd=2&hl=ptPT&ct=clnk&gl=pt>. Acesso em: 05 jun. 2018
- CAPONI, S. Classificar e medicar: a gestão biopolítica dos sofrimentos psíquicos. In: CAPONI, Sandra *et al.* (Orgs.). **A medicalização da vida como estratégia biopolítica**. São Paulo: LiberArs, 2013. p. 97-114.
- DELEUZE, G. *Post-Scriptum* sobre as Sociedades de Controle. In: DELEUZE, Gilles. **Conversações**. Tradução de Peter Pál Pelbart. Rio de Janeiro: Editora 34, 2000. p. 219-226.
- FIGUEIRAS, M. J.; MARCELINO, D. Escrita terapêutica em contexto de saúde: uma breve revisão. **Análise Psicológica**, [s.l.], v. 26, n. 2, p. 327-334, 2008. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0870-82312008000200012&lng=pt&nrm=isoCircula&tlng=en. Acesso em: 05 jun. 2018
- FOUCAULT, M. **Segurança, território, população**: curso dado no Collège de France (1977-1978). Tradução de Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2008a.
- FOUCAULT, M. **Tecnologías del yo**. 1. ed. Buenos Aires: Paidós, 2008b.
- FOUCAULT, M. **O governo de si e dos outros**. Tradução de Eduardo Brandão. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010a.
- FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. 3. ed. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010b.
- FOUCAULT, M. **Do governo dos vivos**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2014.
- FOUCAULT, M. **Subjetividade e verdade**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2016.
- FOUCAULT, M. Direito de morte e poder sobre a vida. In: FOUCAULT, M. **História da sexualidade**: a vontade de saber. Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque e J. A. Guilhon Albuquerque. 7. ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, p. 145-174, 2018. (Coleção História da sexualidade, v. 2).
- FOUCAULT, M. **Microfísica do poder**. 9. ed. São Paulo/Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2019a.
- FOUCAULT, M. **História da sexualidade**: O cuidado de si. Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque. 6. ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2019b. (Coleção História da sexualidade, v. 3).
- OLIVEIRA, G. B. **O cuidado de si e hermenêutica do sujeito em Michael Foucault**. 2011. 162 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Programa de Pós-graduação em Filosofia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, Rio Grande do Norte.
- ORTEGA, F. **O corpo incerto**: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea. Rio de Janeiro: Garamond, 2018.
- PRADO FILHO, K. Estetização da subjetividade: formas contemporâneas de cuidado e produção de si mesmo. **Cadernos Discursivos**, Catalão-GO, v. 2, n 1, p. 92-103 (Edição Especial), 2018.
- SACRAMENTO, I. (2018). A era da testemunha: uma história do presente. **Revista Brasileira de História da Mídia**, [s.l.], v. 7, n. 1, p. 125-140, jan./jun. 2018.
- SCHÜTZ, D.; RIPOLL, D. (2013). As pedagogias da mídia e a construção da medicalização na contemporaneidade. **Revista de iniciação Científica da ULBRA**, Canoas, v. 1, n. 11b, p. 53-62.