

# REFLEXÃO SOBRE O CUIDADO DE SI NO CAMPO EDUCACIONAL: O CURSO CUIDANDO DE QUEM CUIDA

*REFLECTION ON THE CARE OF THE SELF IN THE EDUCATIONAL FIELD: THE COURSE "TAKING CARING OF THE ONES WHO TAKE CARE"*

**Luciana A. S. Azeredo<sup>1</sup>, Luciana de Oliveira Ferreira<sup>2</sup>, Mascia Aparecida Amador Mascia<sup>3</sup>, Carlos Roberto da Silveira<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> FUNVIC – Faculdade de Pindamonhangaba, Universidade São Francisco (Bolsista CAPES)

<sup>2</sup> Faculdade Anhanguera

<sup>3</sup> Universidade São Francisco

<sup>4</sup> Universidade São Francisco

\*Correspondência: luazeredo@gmail.com

RECEBIMENTO: 30/10/16 - ACEITE: 16/03/17

## Resumo

O objetivo deste trabalho é refletir sobre a importância do “cuidado de si” no mundo atual, em especial no campo pedagógico. Para tal, serão apresentadas, em linhas gerais, as vivências realizadas no curso “Cuidando de quem cuida”, embasado no conceito de Terapia Comunitária. Foi aplicado um questionário a cinco professores que participaram do curso realizado na cidade de Pindamonhangaba de 2012 a 2015, cujas repostas serão analisadas à luz da Análise do Discurso de linha francesa. Como base teórica de tal reflexão, encontram-se, em especial, o não-saber socrático, o cuidado de si aludido por Michel Foucault e a invenção e responsabilização forbianas. Os resultados da análise empreendida no *corpus* apontam que “práticas de si” realizadas nos encontros promovidos possibilitaram aos professores participantes o reencontro com a própria identidade, valorizaram seus potenciais de enfrentamento diante de situações conflituosas de suas vidas pessoais e profissionais, e ofereceram ferramentas para que possam cuidar melhor de si próprios e também dos outros. Em termos foucaultianos, podemos afirmar que promoveram práticas de si, de ocupação e de cuidado consigo mesmo.

Palavras-chave: Cuidado de si. Docência. terapia comunitária.

## Abstract

The aim of this paper is to discuss the importance of the "care of the self" in the world today, especially in the educational field. To this aim, the experiences in the course "Caring for caregivers", which is based on the concept of Community Therapy, will be briefly presented. A questionnaire was applied to five teachers who attended the course in the city of Pindamonhangaba, between 2012 and 2015, whose answers will be analyzed in the light of the French Discourse Analysis. As a theoretical basis for such reflection, are, in particular, the Socratic ignorance, the foucauldian care of the self and the forbian concept of invention and responsibility. The results of the analysis undertaken in the corpus show that the "practices of the self" held in the meetings enabled the participating teachers to rediscover their identity, appreciate their confrontation potential when facing conflicting situations in their personal and professional lives, and also offered them tools for them to take better care of themselves and also of others. In Foucault's terms, we can say that the course promoted practices of the self, of occupation in relation to the self and care of the self.

Keywords: Care of the self. Teaching, Community therapy.

## INTRODUÇÃO

A carga de trabalho docente, dentro e fora de sala, principalmente com o intuito de melhorar salário, mais os desafios da sala de aula pós-moderna, como a adoção de metodologias ativas e da tecnologia, entre outros, têm levado uma parte dos professores a enfrentarem problemas físicos, psicológicos e que são temas de diversas pesquisas e publicações, como a de Miguel (2011), dentre outros.

É no cenário atual de “rápidas, amplas e profundas mudanças sociais e educacionais [...] que temos de pensar, enquanto docentes, o que estamos fazendo, seja com os outros, seja com cada um de nós mesmos” (VEIGA-NETO, 2006, p. 35). Contexto no qual faz-se necessário ser aprendiz de práticas ou tecnologias de si, que se entende como uma aplicação concreta, precisa e particular, como a técnica do retiro (*anakhóreis*), técnicas de purificação como o exame de consciência, entre outros que, na perspectiva foucaultiana, envolvem abertura para ver, pensar, saber, viver, ensinar e aprender diferentemente.

Diante do mal-estar vigente não só na docência, mas na sociedade com um todo, autores, como Timm (2008, 2010), têm insistido em suas pesquisas na importância da humanização do docente e da educação como um princípio básico do direito de todos a uma melhor condição humana, que possibilite construir uma nova humanidade. Apontam também para as “práticas de si” como forma de enfrentar esse sentimento de mal-estar geral sentido por todos no momento atual. Conforme Timm, Dias e Garin (2011, p. 75), “o professor pode, mediante práticas de si, movimentar-se melhor nesse cenário de mal-estar contemporâneo que o alcança no exercício de sua profissão.” Tais autores partem do entendimento de que o professor é acima e antes de tudo um ser humano, (re)construindo sentidos para sua vida pessoal e para sua prática docente ao longo de toda a vida. Ainda a este respeito, Hardt (2006, p. 1) salienta que é necessário “tornar o docente aprendiz de determinadas tecnologias de si, fundamentais para produzir o cuidado e a educação com o outro”.

Tal perspectiva está em consonância com tais estudos realizados pelo Grupo de Trabalho em Pedagogia para a Autonomia (GTPA) da UNIFEI, coordenado pela a Profa. Dra. Rita Stano, cujas palavras publicadas em 15 de outubro de 2015 no *Facebook*, retratam bem a perspectiva adotada pelos autores acima e por este trabalho.

Somos professores numa permanente construção-desconstrução de nós mesmos. Vamos nos fazendo-desfazendo numa busca de valor que se materializa nos encontros, os refúgios, nos saberes que transbordam páginas e paredes. Entre perplexidades e descobertas, nos refazemos diariamente em cada olhar que brilha, em cada traçado de aula, em todo tempo de apreensão do outro. Às dores se somam momentos de êxtases no aprendizado conjunto, no desaprendizado solitário. Somos tantos e somos tão únicos como professores! (STANO, 2015)

Diante de exposto, surge uma questão fundamental: como e quando o professor encontra tempo para aprimorar-se, não apenas teórica e tecnicamente, mas filosoficamente, em outras palavras, na arte de viver, no cuidado e no ocupar-se de si? O objetivo deste trabalho é refletir sobre a importância e a relevância do cuidado de si no campo pedagógico. Serão relatadas, em linhas gerais, as vivências realizadas no curso “Cuidando de quem cuida”, realizado na cidade de Pindamonhangaba entre 2012 e 2015. Serão também apresentadas, a título de ilustração das inúmeras reflexões suscitadas pelo referido curso, as respostas de cinco professores a um questionário acerca de sua participação.

As respostas serão analisadas à luz da Análise do Discurso de linha francesa na perspectiva peuceutiana e foucaultiana e seus entrelaçamentos com a psicanálise.

Como base teórica de tal reflexão, encontram-se, em especial, o “não-saber socrático”, o “cuidado de si” retomado por Foucault (2010, 2013), alguns conceitos psicanalíticos e a Terapia Comunitária. Como cuidado de si e/ou ocupar-se de si, entende-se como uma aplicação concreta, precisa e particular, ou seja, práticas de si ou tecnologias do eu, como a técnica do retiro (*anakhóreis*), técnicas de purificação como o exame de consciência, entre outros. Foucault (2010, 2013) aponta que é preciso que definamos de tal modo o cuidado de si que dele possa derivar o saber necessário não só para governar os outros, mas para modificar-se, transformando-se em um ser singular, cuja vida é uma obra de arte ou seja, nossa existência vista de uma forma ética estética. Dentre os entrelaçamentos entre Psicanálise e Educação possíveis, temos tanto o manejo clínico quanto o pedagógico realizados por meio da responsabilização do sujeito pelos seus próprios atos, implicando-o com (re)inventar-se e responsabilizar-se pela invenção de si.

### O cuidado de si

O desafio dos professores no momento atual está relacionado com o encontrar novas formas de convivência. As linhas de fuga parecem estar na invenção de novos percursos, no pensamento criativo para

além das totalizações, na consciência, na reflexão, no compromisso com a mudança e na confiança em nossa capacidade de (des)construir os processos mercadológicos e minimizar a lacuna entre as práticas sociais de dentro e de fora do contexto escolar.

Na visão psicanalítica do processo de ensino e aprendizagem, o papel do professor não é mais o mesmo: ele passa de transmissor de informações para facilitador e cuidador, “aquele que ajuda os alunos a aprenderem por si mesmos, a se conhecerem melhor”, em outras palavras, a instituição de ensino “deve permitir que os sujeitos e os saberes sejam (re)visitados e (re)inventados” (CAVALLARI, 2013, p. 181). Ainda sobre os possíveis entrelaçamentos entre a Psicanálise e Educação, Forbes (2012, p. XXI) diz que, hoje, “é preciso considerar a singularidade que um sujeito inventa, por meio de seu sintoma, para dar conta daquilo que se apresenta para além do pai”.

Para Azeredo (2014), Essa eterna busca e a responsabilização psicanalítica guarda esemelhança com a busca pelo saber de Sócrates, para quem a filosofia era um “modo de vida” no qual discurso e prática coincidem. Segundo Jaeger (2001, p. 598), Sócrates era um grande pregador da virtude e do cuidado da alma, cujo objetivo era “lançar a inquietação nos homens e estimulá-los a fazer alguma coisa por conta própria”. Sócrates era sempre o interrogador, que alegava nada saber e que acreditava ter sido incumbido pelo deus Apolo de fazer com os que os homens tomassem consciência de seu próprio não-saber. De acordo com Hadot (1999, p.53), para o filósofo, o saber e a verdade devem ser (re)construídos pelo próprio indivíduo e “seu método filosófico consistirá não em transmitir um saber, o que exigiria responder às questões dos discípulos, mas, ao contrário, em interrogar os discípulos, pois ele mesmo não tem nada a dizer-lhes, nada a ensinar-lhes de conteúdo teórico de saber”. Para Hadot (1999, p. 54), “a verdadeira questão que está em jogo não é isso de que se fala, mas aquele que fala”, ou seja, a questão não é questionar o saber que supostamente se tem, mas questionar-nos a nós mesmos e também os valores que dirigem nossa própria existência. Sócrates levava seus interlocutores a examinar-se e a tomar consciência de si mesmos. “Como um tãvão, fustiga seus interlocutores com questões que os põem em questão, que os obrigam a prestar atenção a si mesmos, a tomar cuidado consigo mesmos” (HADOT, 1999, p. 55). Em suma, o verdadeiro problema, segundo Hadot (1999, p.56, grifo nosso), não é “saber isso ou aquilo, mas SER desta ou daquela maneira”, trata-se de um saber-viver, não apenas de uma cultura geral e científica, mas de uma formação para a vida, que transforma as relações entre os homens e os prepara para as inúmeras adversidades da vida. Lembrando que a transformação de si nunca é definitiva. Ela exige uma eterna reconquista, é um eterno ensaio de si. Vale também mencionar que o cuidado de si não se opõe ao cuidado do outro. Trata-se, na verdade, “indissolúvelmente cuidado da cidade, e cuidado dos outros” (HADOT, 1999, p. 67).

A *epiméleia heautoû* (cuidado de si), relacionada ao preceito delfico *gnôthi seautón* (conhece-te a ti mesmo), é, segundo Foucault (2010, p. 6), “uma espécie de aplicação concreta, precisa e particular, da regra geral, é preciso que te ocupes contigo mesmo, que não te esqueças de ti mesmo, que tenhas cuidado contigo mesmo”.

Para elucidar o tema, Foucault (2010, p. 11-12) esquematiza de forma simples o que acredita deve ser levado em conta na noção de *epiméleia heautoû*:

- 1) É uma atitude para consigo mesmo, para com os outros ao seu redor e para com o mundo no qual se está inserido;
- 2) É uma conversão do olhar, do exterior, dos outros e do mundo para o interior, para si mesmo. É atenção ao que se pensa e ao que se passa no seu pensamento, o que requer exercício e meditação;
- 3) Designa também ações exercidas de si para consigo, nas quais “nos assumimos, nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos” (FOUCAULT, 2010, p. 12).

Antes de passarmos à análise do *corpus* e à explanação, em linhas gerais, das vivências realizadas durante o curso, vale destacar que Foucault (2010, p. 55) menciona que o papel do mestre é fundamental no cuidado de si, mas alerta que “o que define a posição do mestre é que ele cuida do cuidado que aquele que guia pode ter de si mesmo”. Para o autor, não se trata de ensinar aptidões e capacidades, mas de encontrar, no amor que se tem pelo discípulo, a possibilidade de cuidar do cuidado que o discípulo tem de si próprio.

### **Cuidando de quem cuida**

Como mencionado anteriormente, a ação docente é atravessada diariamente por questões que extrapolam as competências técnicas e assuntos presentes no dia a dia, como a violência, o abandono e tantos outros que desencadeiam sentimentos variados, e que estão cada vez mais presentes nos relatos dos professores e também dos alunos e dos demais agentes da comunidade escolar. Considerando a complexidade das relações, o curso “Cuidando de quem cuida” foi pensado com o intuito de proporcionar qualidade de vida aos educadores e de criar redes de apoio solidárias. Seu objetivo foi valorizar o autoconhecimento como recurso de transformação pessoal, profissional e social.

O curso, oferecido aos professores da rede municipal de ensino de Pindamonhangaba, foi organizado em cinco encontros, com grupos de vinte e cinco a quarenta participantes. De 2012 a 2015, foram realizados 9 (nove) cursos com a participação de 500 (quinhentos) professores, aproximadamente. As vivências ocorreram em local especialmente preparado (fora do ambiente de trabalho), com colchonetes, papel toalha ou higiênico, vendas/máscaras, CDs com músicas apropriadas, entre outros. Em cada encontro, foi realizada uma vivência diferente, cuja duração foi de aproximadamente duas horas, usualmente adotando a seguinte sequência: formação da roda; aquecimento; vivência e partilha. Para atender a grande demanda, também foram realizadas vivências únicas, concomitantemente, nos espaços coletivos das creches e escolas, como no Horário de Trabalho Pedagógico Coletivo (HTPC).

As dinâmicas realizadas são baseadas no conceito de Terapia Comunitária, desenvolvido pelo Prof. Dr. Adalberto de Paula Barreto, da Universidade Federal do Ceará. Trata-se de uma prática terapêutica genuinamente brasileira, nascida da tentativa de diálogo entre o conhecimento científico e o senso comum, cujo objetivo é buscar soluções para amenizar os conflitos e sofrimentos humanos. Trata-se de uma roda de partilha de experiências e sabedoria, na qual o acolhimento e o respeito ao outro são fundamentais e na qual todos são corresponsáveis na busca por amenizar os sofrimentos e problemas do cotidiano.

A terapia comunitária integrativa, segundo Ferreira, Martins e Nogueira (2015, p. 11) tem como alicerce “o pensamento sistêmico, a teoria da comunicação, a antropologia cultural, a pedagogia de Paulo Freire e a resiliência”. Para Freire, “ensinar é o exercício do diálogo, da troca, da reciprocidade” (FERREIRA; MARTINS; NOGUEIRA, 2015, P. 11). Trata-se de um espaço comunitário no qual os participantes procuram “partilhar experiências de vida e sabedorias de forma horizontal e circular, onde todos se tornam corresponsáveis na busca de soluções e superação dos desafios do cotidiano, em um ambiente acolhedor e caloroso” (FERREIRA, MARTINS; NOGUEIRA, 2015, p. 99).

Paralelamente às vivências realizadas com os professores, eram realizadas, quinzenalmente, rodas de conversa (Terapia Comunitária Integrativa – TCI) com os alunos do quinto ano de uma escola localizada num bairro de grande vulnerabilidade no município. Essas rodas iniciaram no início do ano letivo e se estenderam até o seu término. Entre os objetivos desse trabalho, destacam-se a validação e partilha das estratégias utilizadas pelas crianças diante de suas dificuldades, “como forma de incentivá-las no processo de resiliência, modificando o foco da carência para a competência”. (FERREIRA; MARTINS NOGUEIRA, 2015, p.12).

No processo embrionário desse trabalho, pretendia-se ampliar o número de alunos, professores e escolas atendidas, mas devido à escassez de terapeutas comunitárias atuantes na educação e, por essas acumularem outras atribuições, foi realizado um número reduzido de atendimentos, sendo um dos critérios da escolha das turmas, a vulnerabilidade social da comunidade à qual elas pertenciam.

A realização das rodas com o público infantil possibilitou ampliar as lentes de percepção e constatar que as crianças, como os adultos, estão atentas ao ambiente local e global, trazendo para discussão situações nas quais não há respostas plausíveis de serem dadas no momento e que gestam muitas reflexões, como a trazida pela aluna J. de 10 anos: “*Teve um prédio que desabou e quarenta pessoas morreram. Por que as pessoas morrem se não fizeram nada?*”.

Entre os benefícios das rodas periódicas realizadas com crianças, de acordo com Ferreira, Martins e Nogueira (2015, p. 93), destacam-se:

o entrosamento do grupo, melhora da escuta e do comportamento dos alunos, ampliação do respeito, companheirismo e confiança entre as crianças, estreitamento do vínculo entre os pares (aluno x aluno, aluno x professor), como garantir um lugar seguro para expressão das crianças.

Para ratificar a afirmativa acima, citamos alguns depoimentos de alunos decorrentes da participação nas rodas:

*Aluna A.: Nessa roda eu senti confiança. Lá em casa minha avó morreu e eu não tinha confiança em falar dela. Aqui eu falei bastante.*

*Aluno P.: Foi um prazer. Gostei muito. Conhecer o que os amigos sofreram, sentiram e saber como cada um enfrentou a sua dor. Assim não ficaremos nas esquinas. Seremos alguém de bem, faremos faculdade.*

*Aluno R.: Achei muito legal porque a gente pode lidar com os momentos alegres e tristes da vida. A gente aprende mais sobre os amigos.*

Na sequência, serão analisadas as respostas ao questionário aplicado a cinco professores participantes das vivências. Vale mencionar que o questionário foi mais um instrumento de reflexão, como também foram as avaliações finais dos encontros/dos cursos realizados e também as conversas informais entre a terapeuta, gestora da Secretaria de Educação do município, e coautora deste artigo e os professores participantes.

## MÉTODO

A pesquisa foi previamente autorizada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade São Francisco - parecer nº 1.322.169 de 12.11.2015.

Optou-se por analisar o *corpus* em questão à luz da Análise do Discurso de linha francesa na perspectiva peuceutiana e foucaultiana e seus entrelaçamentos com a psicanálise.

Partindo da materialidade linguística de seu *corpus*, o analista do discurso precisa chegar ao modo como se organizam e se produzem os sentidos, *corpus* este que, segundo Fernandes (2007, p. 81), apresenta-se como um “universo discursivo marcado por instabilidade, que explicita as movências e a inquietude dos sujeitos”. Na perspectiva adotada, analisar o discurso implica, de acordo com Orlandi (2009, p. 16), levar em conta o homem na sua história e considerar tanto os processos quanto as condições de produção da linguagem, uma vez que há uma ligação, via língua, entre os sujeitos que falam esta língua e as situações nas quais os dizeres são produzidos. Dito de outro modo, a mesma autora sugere que para achar regularidades da linguagem, o analista do discurso deve relacionar a linguagem à sua exterioridade (ORLDANDI, 2009).

Todos os respondentes são do sexo feminino e serão renomeadas com nomes de flores escolhidos aleatoriamente. Na ocasião da aplicação dos questionários, três das participantes eram gestoras (Bromélia, Camélia e Dália) e duas eram professoras (Hortênciana e Gardênia) da rede municipal da cidade de Pindamonhangaba.

A análise será realizada em dois eixos, correspondentes às perguntas 1 e 3 do questionário aplicado:

- 1) O que te levou a participar do curso?;
- 2) Qual/quais foi/foram o(s) melhor(es) momentos dos encontros do qual participou? Fale-me a respeito;
- 3) Você observou alguma mudança em sua vida profissional e/ou pessoal após o curso? Em caso afirmativo, conte-me a respeito.

Vale mencionar que o referido questionário foi enviado por *e-mail* por uma das coordenadoras do projeto, coautora deste artigo. Vale também mencionar a questão das formações imaginárias, constitutivas do discurso, uma vez que, conforme Pechêux (1975, apud ECKERT-HOFF, 2008) “todo discurso é direcionado (inconscientemente), em função da imagem que o sujeito faz de si, do outro e do objeto do qual fala”. No caso deste artigo, observamos que imagens acerca da pessoa da gestora-terapeuta-coautora podem ter influenciado as repostas das participantes, uma vez que estas possivelmente procuraram imaginar aquilo que ela gostaria que respondessem devido às relações de poder-saber existentes entre elas.

## RESULTADOS

Nesta seção, será apresentada a análise discursiva das respostas das participantes em dois eixos: motivos para cuidar-s e transformações de/em si, correspondentes a duas das perguntas que compõem o questionário aplicado.

### Motivos para cuidar-se

Nesta seção, analisaremos as respostas das professoras/gestoras à pergunta nº1: “O que te levou a participar do curso?”, rastreando na/pela materialidade linguística das respostas os efeitos de sentidos que emergem em sua escrita.

Iniciemos com um trecho de Bromélia:

Primeiramente, porque as terapeutas são ótimas profissionais e porque o curso possibilita um tempo para nos preocupar consigo mesmo, dar atenção ao “eu”, ter um olhar para o que tenho feito por mim. Como dizem as terapeutas, cuidamos tanto dos outros, que esquecemos de cuidar de nós mesmas.

A resposta de Bromélia aponta para as formações imaginárias, conceito mencionado acima, em especial em “porque as terapeutas são ótimas profissionais” e “como dizem as terapeutas”, ou seja, seu discurso está imbuído pela imagem que faz da coautora, pessoa que além de ter ministrado o curso em questão, é também superior hierarquicamente à entrevistada.

Passemos para a próxima flor de nosso jardim, Camélia.

A busca por um tempo só para mim, para relaxar, refletir; busca por um lugar nessa vida agitada, de tantas atribuições, onde eu pudesse ser somente "EU" e não a mãe, a filha, a esposa, a profissional...

Camélia, no excerto acima, especificamente pelo uso dos advérbios “só” e “somente”, associados, respectivamente aos pronomes em primeira pessoa “mim” e “eu” reflete a turbulência da vida contemporânea e sua falta de tempo, e também aponta para questões do feminino, como os embates entre os inúmeros papéis que, no imaginário social, espera-se que as mulheres exerçam à perfeição: ser mãe, esposa, dona de casa e professora. Vale também mencionar que o pronome do caso reto em primeira pessoa “eu” no trecho “onde eu pudesse ser somente "EU", aparece grafado em letras maiúsculas e entre aspas, não só para enfatizá-lo, mas também tal opção pode apontar para o distanciamento de si, para a falta de conhecimento e cuidado de si, funcionando suas tarefas de mãe, esposa, professora etc. como um empecilho para tal. Aponta também para o fato de que a flor em questão parece saber que, como aponta Foucault (2010, 2013), é necessário tirar os excessos, como nas esculturas, para encontrar a si mesmo. Os diversos papéis podem aqui ser comparados às camadas de pintura, mencionadas por Foucault (2010, 2013), camadas estas que nos escondem de nós mesmos.

Vejamos os motivos de Dália, a flor seguinte.

O tema e a dinâmica utilizada, por ter participado de rodas de terapia na escola e na secretaria de educação, acredito que é de suma importância os momentos de reflexão interior para que possamos nos fortalecer e conseqüentemente nosso rendimento no ambiente escolar e familiar será melhor. A vida em si, é preciso estar bem consigo mesmo para lidar com os outros.

Dália ressalta a importância do cuidado de si, em especial pelo uso de “reflexão interior” e “nos fortalecer” para que se possa cuidar do outro, aluno ou familiar, em suas próprias palavras, temos: “é preciso estar bem consigo mesmo para lidar com os outros. Efeito de sentido este em consonância com a visão socrática-foucaultiana de cuidado de si e do outro, como apontado por Hadot (1999, p.67), o cuidado de si não se opõe ao cuidado do outro. É, na verdade, “indissolúvelmente cuidado da cidade, e cuidado dos outros”.

Ainda a respeito da resposta de Dália, sua decisão por participar do curso teve por base o fato de já conhecer a terapia comunitária, como fica evidente em “por ter participado de rodas de terapia na escola e na secretaria de educação”. Já o substantivo “rendimento” remete-nos à ideologia neoliberal-capitalista, para/na qual devemos sempre ser cada vez mais produtivos.

A próxima florzinha, Hortência, ressalta a importância do ouvir e da troca de experiências em meio à “correria do dia a dia”. Em seu dizer, especificamente no trecho “cria um vínculo de carinho, amizade”, observamos a importância do laço social para que ocorra aprendizagem e/ou transformação. Ademais, aponta para a importância do ouvir, enfatizado em parênteses que, neste caso, nos remete ao fato de que no mundo atual, não há espaço para a escuta ativa, para a reflexão, uma das bases para a transformação de si.

O que me levou a participar do Curso: “Cuidando de quem Cuida”, foi a busca de momentos para reflexão, o momento de podermos buscar dentro de nós uma força que sempre está presente, mas que na correria do dia a dia as deixamos de lado e não damos a atenção merecida. Aguardei por momentos de relaxamento, de contato com outras pessoas e comigo mesma de uma forma saudável e construtiva e foi muito compensador. O ouvir e ser ouvida, (no meu caso mais ouvir rs) a partilha de experiências (boas ou ruins) que fazem parte do nosso crescimento, cria um vínculo de carinho, amizade entre os participantes e os responsáveis pelo curso.

Salienta-se também a importância da reflexão ou do voltar-se para si e conhecer-se melhor, ponto-chave na perspectiva foucaultiana do cuidado de si. A Flor em questão também evoca a coautora em “os responsáveis pelo curso”.

Já Gardênia, no excerto abaixo, ao dizer “gosto muito de participar desse curso” remete-nos ao fato de que não participou uma única vez, o que também remete ao fato de que o curso despertou na flor o interesse e disposição para cuidar-se.

Gosto muito de participar desse curso, pois são momentos importantes de reflexão a respeito de mim mesma, onde esqueço um pouquinho dos problemas e “cuido” do meu interior. São momentos prazerosos, de refazimento e aprendizagem.

O uso do vocábulo “refazimento” aponta para o conceito de escultura de si ou transformação de si, como aponta Foucault (2010, 2013) em sua terceira fase.

Em suma, as respostas das participantes parecem-nos estar em consonância com a perspectiva foucaultiana de cuidado de si que implica uma atitude para consigo e também para com os outros; um olhar atento para o interior e para os pensamentos por meio de exercício e meditação e ações feitas sobre si, por meio das quais “nos assumimos, nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos” (FOUCAULT, 2010, p. 12).

### Transformações de/em si

No que tange ao cuidado de si, podemos notar no trecho abaixo de Bromélia, especialmente em “mediando o que é importante e o que posso deixar para depois” uma evocação à *prosochê* dos antigos filósofos gregos, atenção ao momento presente, é essencial tanto para os estoicos quanto para os epicuristas. Trata-se de uma “vigilância e uma presença de espírito contínuas, uma consciência de si sempre desperta, uma tensão constante do espírito” (HADOT, 2014, p. 25) para distinguir aquilo que depende de nós e aquilo que não depende. Hadot (2014) ressalta que a atenção ao momento presente é, de certo modo, o segredo dos exercícios espirituais, nome dado pelo autor às práticas ou tecnologias de si foucaultianas, pois nos “liberta da paixão que o passado ou futuro, que não dependem de nós, sempre provocam; ela facilita a vigilância, concentrando-se sobre o minúsculo momento presente, sempre dominável, sempre suportável, em sua exiguidade” (HADOT, 2014, p. 26).

Sim. Profissionalmente, ajudou-me a ponderar mais, escutar e dosar algumas atitudes. Pessoalmente, a me preocupar um pouco mais comigo, mediando o que é importante e o que posso deixar para depois.

Entre outros, o excerto abaixo de Camélia aponta para a importância para o que sinaliza Foucault (2010) sobre o papel do mestre no processo de ensino e aprendizagem. Retomando o que dissemos acima não se trata de ensinar aptidões e capacidades, mas de encontrar no amor que se tem pelo discípulo, a possibilidade de cuidar do cuidado que o discípulo tem de si próprio. Eis o que este trecho evidencia “Em seguida, passei a considerar que tenho o direito a ser feliz e a fazer coisas que me dão prazer, sem culpa! Parece difícil acreditar que precisei fazer um curso para enxergar coisas tão óbvias, mas às vezes é preciso que alguém nos dê uma mãozinha, nos abra os olhos, nos guie e que cuide da gente também!”. Chama-nos a atenção também no trecho que acabamos de mencionar os substantivos “prazer” e “culpa”, ligados por “sem” que levanta questões da dinâmica do mundo capitalista e neoliberalista no qual vivemos, no qual o sujeito é impelido a ser produtivo, a todo momento, em detrimento de sua saúde física e psicológica, de sua convivência familiar etc., pois sua valia está no seu poder de compra. Porém, tal questão não será aprofundada aqui devido ao escopo deste artigo.

Sim, muita! Essa foi a terceira vez que participei do "Cuidando de quem cuida" e a cada vez percebo mais mudanças na forma como trato de mim mesma. Num primeiro momento fui despertada para o fato de que também tenho direito a ser cuidada e não só a obrigação de cuidar de todos à minha volta. Depois aprendi que o apoio que recebemos dos outros é muito importante e que não devemos ter vergonha de pedir ajuda. Em seguida, passei a considerar que tenho o direito a ser feliz e a fazer coisas que me dão prazer, sem culpa! Parece difícil acreditar que precisei fazer um curso para enxergar coisas tão óbvias, mas às vezes é preciso que alguém nos dê uma mãozinha, nos abra os olhos, nos guie e que cuide da gente também!

Já, Dália, em sua resposta breve, remete-nos novamente ao discurso neoliberalista.

Sim, pois possibilita refletir sobre nossas ações e compreender a dos outros, possibilitando sermos melhor a cada dia mais.

“Seremos melhor” acrescido de “a cada dia mais” aponta para a lógica da produtividade, da eficácia e da eficiência. Embora o trecho seja curto, permite-nos também pelo uso de “nossas ações” a apreensão do discurso de que temos que produzir mais e melhor a cada dia para não estarmos à margem da sociedade em que vivemos. Vale mencionar que o projeto, do qual os sujeitos de pesquisa fizeram parte, era vinculado ao sistema de educação municipal, o seja, podemos também entendê-lo como uma forma diferenciada de fazer com os professores da rede rendam/produzam mais.

Hortência, em sua longa resposta, fala sobre a impossibilidade de sair do curso sem transformar-se ou, em suas próprias palavras, “sem modificar a forma de olhar o outro, nós mesmos e a forma como trocamos experiências no dia a dia”.

Sim...impossível sair de um curso como o “Cuidando de quem Cuida” sem modificar a forma de olhar o outro, nós mesmos e a forma como trocamos experiências no dia a dia.

Muitas vezes me pego lembrando-me de algum momento do curso e trago para o meu presente como por exemplo: não deixar que os outros invadam minha privacidade emocional com seu mau humor, reviver os momentos em que me imagino em um bosque, pássaros nas árvores, cheiro de chuva que acabou de cair...que ouvi durante o relaxamento, não dar força para aquele que queira me colocar em uma situação de inferioridade, enfim, tudo isso me faz com certeza mudar a forma de receber e responder a acontecimentos (bons ou ruins) da minha vida.

Só tenho a agradecer pela oportunidade de ter participado de momentos tão especiais. Obrigada aos envolvidos e que vocês possam continuar com essa missão de nos presentear com tanto carinho, amizade e momentos de reflexão.

Em especial o segundo parágrafo remete-nos ao modo de vida dos filósofos da Antiguidade grega, no qual bebe Foucault (2010, 2013). Apesar da diferença e da diversidade entre as escolas filosóficas, Hadot (2014) reforça que há uma unidade, tanto nos meios quanto na finalidade, entre tais exercícios. Em todas as escolas, está relacionado ao aperfeiçoamento e à realização de si. Todas acreditam que a conversão filosófica é essencial ao homem para que este possa libertar-se de seu estado de inquietude e infelicidade, dos grilhões das preocupações e paixões, para aperfeiçoar-se, transformar-se, alcançar a perfeição. Ademais, o trecho nos conduz à importância da descoberta por esta participante do que já apontamos no início desta seção, da *prosochê*, atenção ao momento presente, para distinguir aquilo que depende de nós e aquilo que não depende. Ainda conforme Hadot (2014), a atenção permite-nos responder prontamente os acontecimentos ainda que nos acerquem de forma repentina, mas para tal, faz-se necessário ter sempre os princípios fundamentais da escola filosófica, neste caso do curso realizado, *procheiron* (sempre à mão). Vale ressaltar que, embora envolva o pensamento, os exercícios espirituais ou tecnologias de si envolvem também a imaginação e a afetividade, todos em prol da transformação da personalidade.

Seu parágrafo final, de agradecimento, aponta novamente para a presença do interlocutor, ou para as formações imaginárias de quem escreve sobre aquilo que pensa que o interlocutor desejaria ler ou ainda sobre a visão que tem da gestora-terapeuta-coautora que lhe solicitou o preenchimento de tal questionário.

Por último, a flor símbolo de um amor secreto, a Gardênia.

Cada vez que participo desse curso reflito sobre a necessidade de cuidar de mim, de “parar” um pouco, “ir com calma”, não ter tanta pressa porque a vida já é curta demais para corrermos tanto.

O curso faz muito bem pra minha autoestima, reflito sobre minhas qualidades, sobre minhas capacidades e consigo enfrentar melhor os obstáculos que surgem.

Ouvir sobre os problemas e as dificuldades trazidas pelos colegas também é sempre uma grande aprendizagem para mim

A resposta acima, em especial o primeiro parágrafo, leva-nos ao modo de vida epicurista, cujo um dos lemas cardinais era *carpe diem*, “consciência da finitude da existência e ela dá um valor infinito para cada instante; cada momento da vida surge carregado e um valor incomensurável” (HADOT, 2014, p. 46-47), envolvia viver o dia, o instante como se fosse primeiro e ao mesmo tempo o último, como se a vida fosse acabar naquele instante. Eis uma das formas de cuidado de si na antiguidade clássica.

## DISCUSSÃO

Embasados na análise dos excertos, é possível afirmar que as vivências possibilitaram aos professores participantes o reencontro com a própria identidade, valorizaram seus potenciais de enfrentamento diante de situações conflituosas de suas vidas pessoais e profissionais, e ofereceram ferramentas para que possam cuidar melhor de si próprios e também dos outros. Em termos foucaultianos, promoveram práticas de si, de ocupação e de cuidado consigo mesmo. O curso possibilitou também que os envolvidos se perguntassem o que estão fazendo consigo mesmos e com os outros ao seu redor, um passo importante para as transformações profissionais e também pessoais, como apontado por Veiga-Neto (2006).



Os excertos apresentados nas seções anteriores apontam para a importância das práticas de si como forma de enfrentar o sentimento de mal-estar geral que acomete a grande parte da população, provocando transformações nas suas relações interpessoais e intrapessoais dos docentes, preparando-os para enfrentar as adversidades da sala de aula e da vida de forma mais serena.

Diante do exposto, o curso “Cuidando de quem cuida” parece ter cumprido seu objetivo principal de estimular seus participantes a questionar-se a si próprios e também os valores que dirigem sua prática profissional e também sua vida pessoal. O curso colocou tais docentes na condição de aprendizes das tecnologias si, situação apontada por Hardt (2006) como essencial no momento atual. As vivências realizadas, práticas de si, podem levar os participantes a prestar mais atenção em si mesmos e nos outros ao seu redor, e também, por meio da autorreflexão e do autoconhecimento, ajudá-los a transformar-se em professores melhores e, acima de tudo, em seres humanos melhores.

Na perspectiva foucaultiana, o curso cuida do cuidado que o outro (docente) tem de si, entendendo o cuidado de si e dos outros (alunos, familiares etc.) como indissociáveis. Afinal, no mundo de incertezas, de mudanças constantes no qual vivemos “é necessário exercitar o cuidar de si, na perspectiva de tomar atitudes e criar condições para que o professor vivencie o seu bem-estar na docência, sabendo que este só se efetiva quando conjugado ao cuidado do outro” (DIAS; GARIN; TIMM, 2011, p. 76).

Antes de encerrar, ressaltamos que o objetivo desta análise não foi criticar as participantes e/ou as terapeutas envolvidas, mas sim problematizar a realização do curso “Cuidando de quem cuida” e seus resultados de forma a promover reflexão no que tange ao (não) cuidado de si na Educação e a fomentar o desejo por mudanças.

Vale ainda mencionar que acreditamos na singularidade dos alunos, salas, instituições, professores e outros fatores envolvidos, portanto, não temos a intenção de apresentar “receitas prontas” para serem reproduzidas em outros contextos, mas sim problematizar questões atuais, como o mal e o bem-estar docente e a importância da ocupação e do cuidado do si no campo educacional.

Afinal, formação de professores, nas palavras de Hardt (2006, p. 7) “não significa dar um mesmo formato a sujeitos distintos, mas significa sensibilizar cada um a assumir sua própria possibilidade”. Em outras palavras, cabe ao docente assumir a postura de cuidador de si e dos outros, de “inventor-experimentador de si mesmo”, aquele que busca conhecer-se e cuidar-se, “despreendendo-se de si, compreendendo-se em permanente transformação e em construção [...] buscando alternativas mais honestas às dificuldades pedagógicas em nossos contextos de trabalho” (HARDT, 2006, p. 8) e também na vida, de modo geral.

À guisa de encerramento, tomamos emprestadas as palavras de Mosquera, Stobäus e Timm (2009, p. 47), que retratam, em linhas gerais, o intuito, tanto das terapeutas envolvidas com a realização do curso, como também dos autores deste artigo com a escrita e publicação deste trabalho:

Qual a intenção nisso tudo? Não com certeza, para dizer a verdade para todos, para dizer onde encontrá-la e o que fazer com ela. Mas, para repartir, talvez mais perguntas do que possibilidades de respostas. Aliás, fazendo de cada tentativa de afirmação uma gestação de novas possibilidades de perguntas. Cada resposta, por nós construída, estaria assim, neste sentido, grávida de novas perguntas.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. I. **Formação do professor do ensino superior: desafios e políticas institucionais**. São Paulo: Cortez, 2012.

AZEREDO, L. A. S. Professor: cuidador de si e /ou dos outros. **Anais do III Congresso Internacional de Ciência, Tecnologia e Desenvolvimento**: Taubaté: Universidade de Taubaté, 2014.

CAVALLARI, J. S. Falta, desejo e transferência na (trans)formação do saber. **Guavira Letras**, n. 16, p. 169-183, jan.-jul. 2013.

CORACINI, M. J. R. F Identidades múltiplas e sociedades do espetáculo: Impacto das novas tecnologias de comunicação. In: MAGALHÃES, I.; GRIGOLETTO, M.; CORACINI, M. J. R. F. (Org.) **Práticas identitárias – língua e discurso**. São Carlos: Claraluz, 2006.

DIAS, L. C. O.; GARIN, N. C.; TIMM, E. Z. a Espiritualidade na construção das condições de bem-estar na docência. **Ciência em Movimento**, ano XIII, n. 26, p. 69-78, 2011/2.

- FERREIRA, L.O; MARTINS, C. S. F; NOGUEIRA, E. A. R. **Terapia Comunitária Integrativa: criança/educação**. Taubaté-SP: Editora e Livraria Cabral Universitária, 2015.
- FORBES, J. **Inconsciente e responsabilidade**: psicanálise do século XXI. São Paulo: Manole, 2012.
- FOUCAULT, Michel. **Hermenêutica do sujeito**. 3ª ed., (Trad.) FONSECA, Márcio; MUCHAIL, Salma T.. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- \_\_\_\_\_. **Historia da sexualidade 3**: O cuidado de si. Trad.12ª ed. Rio de Janeiro, Graal, 2013.
- GILLIO, C. et al. **Os diferentes manejos da transferência**. Disponível em: <www.ipla.com.br.> Acesso em maio de 2010.
- HADOT, Pierre. **O que é Filosofia Antiga?** (Trad.) MACEDO, Dion D. São Paulo: Edições Loyola, 1999.
- \_\_\_\_\_. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. (Trad.) LOQUE, F. F.; OLIVEIRA, L. São Paulo: É Realizações Editora, 2014
- HARDT, L. S. **Formação de professores**: as travessias do cuidado de si, 2006. Disponível em: <<http://29reuniao.anped.org.br/trabalhos/trabalho/GT08-1764--Int.pdf>.> Acesso em: 20 de dezembro 2014.
- JAEGER, Werner. **Paideia**: a formação do homem grego. 4ª ed., (Trad.) PARREIRA, Artur M.. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- LACAN, J. **O seminário - livro 11**: os quatro conceitos fundamentais em psicanálise. Trad. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1985.
- MIGUEL, A. Vidas de professores de matemática: o doce e o dócil do adoecimento. In: (Org.) GOMES, M. L. M.; TEIXEIRA, I. A. C.; AUAREK, W. A.; PAULA, M. J. **Viver e contar**: experiências e práticas de professores e Matemática. São Paulo: Livraria da Física, 2011. p. 271–309.
- MOSQUERA, J. J. M.; STOÄUS, C. D.; TIMM, E. Z. O professor e o cuidado de si: perspectivando a própria vida como uma obra de arte. Por que não?. **Ciência em Movimento**, ano XI, n. 22, p. 47-53/2009/2.
- SILVEIRA, C. A. A novidade do personalismo de Emmanuel Mounier. **Theoria** - revista eletrônica de Filosofia, vol. 04, n. 10, p. 109-119, 2012.
- TIMM, E. Z. A educação e o direito à condição humana. **Ciência em Movimento**, ano X, n. 19, p. 7-13, 2008/1.
- TIMM, E. Z.; MOSQUERA, J. J. M.; STOÄUS, C. D. O mal-estar na docência em tempos líquidos de modernidade. **Revista Mal-estar e Subjetividade**, vol. X, n. 3, set/2010.
- VEIGA-NETO. Dominação, violência, poder e educação escolar em tempos de Império. In: (Org.) RAGO, M.; VEIGA-NETO, A. **Figuras de Foucault**. Belo Horizonte: Autêntica, 2006. p. 13-38.