



A GRATIDÃO COMO PRÁTICA DO CUIDAR DE SI

Maria Dalvaneide de Oliveira Araújo¹

Precisamos resolver nossos monstros secretos, nossas feridas clandestinas, nossa insanidade oculta. Não podemos nunca esquecer que os sonhos, a motivação, o desejo de ser livre nos ajudam a superar esses monstros, vencê-los e utilizá-los como servos da nossa inteligência. Não tenha medo da dor, tenha medo de não enfrentá-la, criticá-la, usá-la.
Michel Foucault.

RESUMO

A importância do autoconhecimento vem sendo enunciada desde a antiguidade até os tempos atuais, a exemplo da filosofia platônico-socrática com o “conhece-te a ti mesmo” e ainda Spinoza e Freud, entre outros, que trazem o conhecimento de si como uma conquista por meio de um processo contínuo na realização da liberdade. O autoconhecimento nos permite desenvolver a prática do autocuidado, pois, ao nos conhecermos melhor, é possível identificar nossas fragilidades e potencialidades, desenvolvendo, assim, ações possíveis de equalizar nossa existência. Autocuidado é o cuidar de si e, como toda prática, precisamos de exercícios para poder executá-la. Assim, passearemos um pouco pelas perspectivas de autores que apresentaram algumas técnicas de autoconhecimento e pelos escritos do próprio Foucault, com os exercícios do cuidar de si. Propositamente, não seguimos uma linha única de exercícios práticos por reconhecermos que somos diferentes, tanto como pessoas entre si quanto na própria pessoa nas várias fases da vida. Não nos detivemos apenas a autoras e autores que fazem parte dos clássicos acadêmicos, mas também enfocamos aqueles que tenham dado contribuições para práticas pedagógicas diversas. Outrossim, ainda quanto à gratidão como prática pedagógica, ressaltamos as pesquisas realizadas por Martin Seligman, professor da Universidade da Pensilvânia, psicólogo, ex-presidente da Associação Americana de Psicologia, que apresenta o exercício da gratidão como uma atividade didática denominada “A visita de gratidão”. Essa atividade foi realizada em nossa intervenção, seguindo as orientações do autor que sugere solicitarmos (no nosso caso, aos estudantes) para fecharem os olhos e trazer à mente a imagem de uma pessoa que ainda esteja viva e com quem não tenha contato há algum tempo, alguém que tenha contribuído de forma positiva para a vida de quem a está visualizando ou, como ensina Seligman (2012): “Alguém a quem você nunca tenha agradecido adequadamente” (p. 22). Depois de realizar a visualização, pede-se para que abram os olhos e escrevam uma carta de gratidão a essa pessoa. Em seguida, a orientação é combinar de visitá-la e entregar-lhe a carta pessoalmente. Nessa oportunidade, deve-se ler a carta sem pressa, observar a reação dela e a sua própria, para logo depois discutir o conteúdo da carta.

¹ Doutora do Programa Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra com diploma reconhecido pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) como correspondente ao título de Doutora em Educação. Coordenadora de Extensão e Responsabilidade Social da Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).



PRÁTICA DO CUIDAR DE SI

Cuidar de si é, em sua primeira instância, se conhecer. Entretanto, o cuidar de si esteve, em momentos históricos, em condição inferior ao conhecer a si. Recordamos que o conceito conhecer a si, como primeira instância ao cuidar de si, foi assim no texto “Alcebiades I” em “O Banquete” de Platão (2006). Nele, Alcibiades é provocado por Sócrates, que o questiona como poderia cuidar de si sem conhecer nada sobre si mesmo e nem sobre seus adversários. Como poderia governar os outros se não conseguia governar-se a si mesmo?

No helenismo e suas escolas com os cínicos, estoicos e epicuristas, o cuidar de si se desprende da condição primeira do conhecimento de si e torna-se um princípio incondicional, coextensivo à própria vida; uma prática essencial para o humano, independentemente de idade ou geração, uma conduta de vida, uma prática contínua, uma arte de viver. Isso é uma grande mudança, pois, para Platão (2006), o conhecimento nos levaria para a Verdade e lá encontraríamos a liberdade, enquanto o cuidar de si, no helenismo, é o próprio condutor, e a descoberta nos leva a um novo eu a partir de uma nova conexão consigo mesmo. Nesse caso, a relação “eu e verdade” passa a ser horizontalizada e não mais verticalizada (Trindade, 2016).

Mas como desenvolver o autoconhecimento como prática do cuidar de si, vivendo em um mundo conturbado e diante de tantas demandas, pouco tempo, sem segurança... um mundo líquido, conforme Zygmunt Bauman (2001) afirmava? O conceito de sociedade líquida desenvolvida por Bauman diz respeito às relações econômicas e sociais, que na contemporaneidade se apresentam frágeis e maleáveis. O individualismo competitivo substitui a ideia do coletivo e as relações de solidariedade, nas quais não se buscavam recompensas, passando a ter conotação de troca de interesses.

O desconhecido tem o poder de nos causar medos, de assustar. O não conhecer é o não saber e, por sua vez, o não saber é o não poder. Lembrando Foucault (2012), saber e poder estão imbricados, pois não é possível estabelecer um poder sem que se tenha desenvolvido um saber. Dessa forma, é por meio do saber que se constituem as relações de poder, ou seja, onde há saber, há poder.



Nessa perspectiva, cabe-nos refletir sobre o saber de si mesmo, o conhecer-se. Essa prática não nos é comum, apesar de muito aclamada por diversas áreas do conhecimento, ressaltando a necessidade de sua prática. O não se conhecer é o não poder de si, e o não poder de si é a não liberdade, é a dependência, é viver constantemente o inesperado. Isso porque, para Foucault (2010), só é possível encontrar a felicidade quando temos a liberdade das coações advindas externamente ao sujeito e dele próprio.

A importância do autoconhecimento vem sendo enunciada desde a antiguidade até os tempos atuais, a exemplo da filosofia platônico-socrática com o “conhece-te a ti mesmo” e ainda Spinoza e Freud, entre outros, que trazem o conhecimento de si como uma conquista por meio de um processo contínuo na realização da liberdade.

Nos dias atuais, vivenciamos, segundo Zygmunt Bauman, “tempos líquidos”, que são tempos carregados de incertezas. No entanto, esses tempos oferecem infinitas possibilidades de experiências e conhecimentos, pois são tempos em que as relações são líquidas e, por isso, inseguras e temporárias. Exatamente por essa razão é que temos a possibilidade de vivenciar (quantitativamente) mais relações que em tempos anteriores.

O conceito de tempos líquidos desenvolvido pelo autor é uma metáfora da possibilidade do líquido poder tomar diversas formas de acordo com o reservatório que o comporta, não se apegando a uma única configuração. No entanto, apesar de o líquido não ter forma própria, ele tem características permanentes. O conflito entre as características que não mudam, mas que estão inseridas em uma mudança constante é o que descreve a sociedade atual. Nesse contexto, o autoconhecimento nos permite saber o que de fato em nós é constante, o que é permanente e de que forma podemos vivenciar as mudanças apresentadas pela modernidade. Assim, o “conhece-te a ti mesmo” se apresenta como autoconhecimento e conhecimento do mundo, da verdade.

Outra questão que precisamos destacar diz respeito à temporalidade do autoconhecimento. Erroneamente se tem a ideia de que o conhecimento de si se dá em um tempo e espaço, como se fôssemos ler um livro e ao final já sabemos tudo o que contém nas suas páginas. Não é bem assim. Sócrates² nos alerta que o autoconhecimento é uma prática diária, é uma condição de vida e precisamos decidir levá-la no autoconhecimento. Isso

² Considerando que Sócrates não deixou registros escritos de suas ideias, podemos citar obras de Platão ou Xenofonte, que foram seus discípulos e registraram seus diálogos e ensinamentos, tais como "Apologia de Sócrates" ou "Fédon".



porque somos seres mutáveis e precisamos conhecer o ser que fomos ontem, o que somos hoje e estar abertos para conhecer como seremos amanhã.

Deve-se lembrar de que nessa mutação existe algo em nós que é constante, que é a nossa essência, aquilo que não muda. Essa essência, para Foucault, é a nossa verdade e quando a conhecemos conseguimos ser felizes. Para ele, precisamos ter a coragem da verdade, da nossa verdade e “cuidar de si é se munir dessas verdades” (Foucault, 2010, p. 269). Essa essência foi denominada pelo filósofo Marco Aurelio³ de Jardim Interior (ou Cidade Interior) e é lá que se encontra a nossa verdadeira liberdade; é o espaço da nossa interioridade, do nosso exercício das virtudes, do conhecimento e do discernimento.

O autoconhecimento nos permite desenvolver a prática do autocuidado, pois, ao nos conhecermos melhor, é possível identificar nossas fragilidades e potencialidades, desenvolvendo, assim, ações possíveis de equalizar nossa existência. Autocuidado é o cuidar de si e, como toda prática, precisamos de exercícios para poder executá-la. Assim, passearemos um pouco pelas perspectivas de autores que apresentaram algumas técnicas de autoconhecimento e pelos escritos do próprio Foucault, com os exercícios do cuidar de si. Propositamente, não seguimos uma linha única de exercícios práticos por reconhecermos que somos diferentes, tanto como pessoas entre si quanto na própria pessoa nas várias fases da vida. Não nos detivemos apenas a autoras e autores que fazem parte dos clássicos acadêmicos, mas também enfocamos aqueles que tenham dado contribuições para práticas pedagógicas diversas.

³ Marco Aurélio viveu entre os anos 121-180. Foi o quarto imperador romano da dinastia de Anatoninos, durante os anos de 161-180. Cultivava ideias de justiça e bondade e era conhecido como Imperador Filósofo. Filósofo estoico, acreditava que o ideal a ser buscado não era a felicidade e sim o domínio das paixões e emoções. https://www.ebiografia.com/marco_aurelio/



GRATIDÃO COMO PRÁTICA DO CUIDAR DE SI

A gratidão é um segundo prazer, que prolonga um primeiro, como um eco de alegria à alegria sentida, como uma felicidade a mais para um mais de felicidade.

André Comte-Sponville

Vamos tratar um pouco sobre gratidão com base em Martin Seligman (2012), Howells (2012) e no documento *Innovating Pedagogy* (2021). Podemos ter a gratidão como prática do cuidar de si, uma práxis pedagógica, e não apenas como uma emoção. Ela é uma abordagem que envolve ativamente todos os atores implicados no processo de ensino e aprendizagem, na perspectiva de um ciclo espiral no qual há o reconhecimento de receber algo ou uma ação de forma consciente, que desperta o desejo de retribuir de alguma forma.

Em seu livro *Florescer*, publicado em 2012, Martin Seligman apresenta a gratidão segundo uma visão prática, com atividades comprovadas cientificamente mediante suas pesquisas desse tema. O autor nos alerta para o fato de que pensamos demais nas coisas que dão errado em nossas vidas e muito pouco (ou pelo menos não o suficiente) nas coisas que dão certo.

Sabemos que é necessário reconhecer o que deu errado para aprender com esses erros, mas, às vezes, passamos mais tempo com os nossos pensamentos presos no que deu errado, com medo de que isso volte a se repetir, o que, segundo Seligman (2012), deixa-nos predispostos à ansiedade e à depressão ou, no mínimo, em estado depressivo – o que chamamos popularmente de baixo-astral.

Um bom caminho para evitar esse baixo-astral é procurar vivenciar com maior intensidade as emoções que sentimos quando algo muito bom ocorre em nossas vidas. O mais interessante é que, mesmo que essas emoções tenham acontecido no passado, nós podemos revivê-las. Ao fazer isso, podemos despertar em nós o sentimento de gratidão pelas coisas, pessoas e situações que possibilitaram e/ou contribuíram para aquilo de bom que nos ocorreu.

O autor ainda afirma que o sentimento de gratidão é responsável por tornar nossas existências mais felizes e satisfatórias. Isso foi comprovado por meio de pesquisas



desenvolvidas pelo grupo de Psicologia Positiva, na busca de identificar qual o sentimento que mais se aproximava da tão desejada felicidade genuína⁴.

A gratidão pode tornar sua vida mais feliz e satisfatória. Quando sentimos gratidão, nos beneficiamos da lembrança agradável de um acontecimento positivo em nossa vida. Igualmente, quando expressamos nossa gratidão aos outros, fortalecemos nosso relacionamento com eles. Mas às vezes expressamos nossa gratidão de uma forma tão casual e rápida que ela se torna quase sem sentido (Seligman, 2012, p. 22).

Em 2012, Kerry Howells, da Universidade da Tasmânia, em suas décadas de pesquisa a respeito da gratidão na educação, revelou que a aprendizagem do estudante é influenciada por praticar a gratidão, bem como pela gratidão expressa por seus professores e líderes escolares. Essa professora lançou o resultado de suas pesquisas no livro “Gratitude in education: a radical view”, ainda não traduzido para o português.

Outra introdução da gratidão como pedagogia ocorreu por via do Institute of Educational Technology da Open University, no Reino Unido, que anualmente divulga um documento chamado “Innovating Pedagogy”, apresentando as tendências educacionais que nortearão as instituições de educação nos próximos anos. Em 2021, apresenta “Gratitude as Pedagogy” – Gratidão como Pedagogia.

Esse documento apresenta práticas pedagógicas que podem ser trabalhadas em sala de aula de maneira sistemática, considerando a temática da gratidão. Uma das atividades apresentadas é a escrita dos momentos de fatos bons que estão acontecendo ou que já aconteceram na vida cotidiana do estudante. As pesquisas realizadas pelo Instituto mostram que práticas como essa têm apresentado benefícios ao processo pedagógico, como o engajamento docente e estudantil, o fortalecimento da conexão entre a escola e a comunidade, possibilitando o foco e a compreensão dos conceitos que estão sendo aprendidos.

Segundo o que é apresentado nesse documento, o fato de expressar gratidão a alguém ou a algo, durante uma atividade pedagógica, faz com que estudantes e professores melhorem o bem-estar e a calma em meio ao estresse. Foi possível também identificar que a gratidão na educação tem sido usada para aumentar a inclusão e a diversidade no ensino e na

⁴ Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=c-Q5K2BTEKM&list=PLXnk5szxvD_yEhN-eSe0-toRj9dpDjTPN&index=8&t=305s. Acessado em: 23/11/2020.



aprendizagem, construindo resiliência de toda a comunidade escolar envolvida nessa prática como atividade pedagógica.

Nesse percurso da busca do autoconhecimento e do cuidar de si, não poderíamos deixar de fora a prática da gratidão como prática pedagógica, visando a um melhor bem-estar em todos os sujeitos participantes do processo de ensino-aprendizagem. Uma forma prática para abordar a gratidão na aprendizagem pode ser solicitar às/aos estudantes que reflitam sobre um determinado tema que tenha sido trabalhado em sala ou sobre uma atividade que se tenha realizado. A reflexão deve seguir cinco elementos: pensamentos, palavras, emoções, fala interna e estado físico. Pede-se para as/os estudantes usarem dois ângulos diferentes: primeiro, olhar para esses elementos pelo sentido oposto ao da gratidão, que muitas vezes é a reclamação, a insatisfação e o direito, e depois olhar novamente para os mesmos elementos do ponto de vista da gratidão. Enquanto refletem, as/os estudantes são solicitadas/os a fazer anotações.

Essa atividade de reflexão proporciona a consciência do sentimento negativo que nos leva a ter determinadas atitudes e comportamentos em relação a certos temas e/ou atividades pedagógicas. A ideia é analisar as atitudes negativas e propor substituí-las por elementos de gratidão, trazendo um estado de consciência, presença e apreciação entre alunos e professores (Kukulska-Hulme *et al.*, 2021).

Encontramos várias outras formas de estimular o sentimento da gratidão no processo educativo. Como exemplo, podemos citar a Revista Construir Notícias, que na sua edição maio/junho 2017 (n. 94) teve como tema gerador de todas as matérias “A gratidão transforma sua sala de aula”, trazendo diferentes trabalhos pedagógicos com foco na prática da gratidão. Aqui, gostaríamos de destacar a matéria da professora Marcia Luz, que apresentou como prática a Jornada da Baleia da Gratidão, em um momento no qual a sociedade mundial vivenciava o jogo com o nome Baleia Azul, que levava os jovens a provocarem sua própria morte.

Seguindo a mesma lógica do referido jogo, a jornada da gratidão apresenta 50 desafios que devem ser realizados um por dia, durante 50 dias, envolvendo familiares, amigos e colegas de trabalho/escola. Ao realizar as tarefas, o/a estudante deve compartilhar nas redes sociais com a *hashtag* #baleiadagratitude; em seguida, deve subir de nível, passando para a próxima atividade.



Lembrando Seligman (2012), e como já citamos anteriormente, “quando expressamos nossa gratidão aos outros, fortalecemos nosso relacionamento com eles”. Isso nos faz chegar ao sentimento de felicidade e de bem-estar com maior rapidez e intensidade, certamente porque conseguimos vivenciar a alteridade referenciada por Levinas (2005): ao reconhecer o outro como meu espelho, fico feliz por ver que lhe fiz feliz.

Para Howells (2012), é necessário levarmos a gratidão para dentro das escolas, como práxis pedagógica, pois os estudantes crescem e se desenvolvem onde se sentem valorizados e confiantes. As escolas, na contemporaneidade, assim como o mundo do trabalho, estimulam a competitividade, o que pode provocar o ressentimento, a sensação de ser vítima, a inveja ou a insegurança.

A autora provoca uma grande mudança de paradigma no entendimento do processo educativo. Para ela, o processo de ensino-aprendizagem deve se apresentar como um fluxo saudável de dar e receber, ou seja, o/a professor/a dá um presente para o/a estudante, que é a educação, e este, por sua vez, desperta o desejo de retribuir ao/a professor/a. Entretanto, o que vemos hoje está longe de ser esse fluxo saudável de dar e receber. Nossas escolas vivenciam o paradigma da troca, no qual os estudantes não veem a educação como um presente ou privilégio, mas sim como direito ou expectativa.

Este livro não apresenta a gratidão como a resposta de como podemos educar cidadãos melhores, nem como panaceia para curar todos os males da sociedade. No entanto, faz apresentar um forte caso de porque podemos considerar a gratidão como uma importante prática educacional na atualidade, e porque pode desempenhar um papel como poderoso antídoto para o paradigma da troca (Howells, 2012, p. 8).

Outrossim, ainda quanto à gratidão como prática pedagógica, ressaltamos as pesquisas realizadas por Martin Seligman, professor da Universidade da Pensilvânia, psicólogo, ex-presidente da Associação Americana de Psicologia, que apresenta o exercício da gratidão como uma atividade didática denominada “A visita de gratidão”. Essa atividade foi realizada em nossa intervenção, seguindo as orientações do autor que sugere solicitarmos (no nosso caso, aos estudantes) para fecharem os olhos e trazer à mente a imagem de uma pessoa que ainda esteja viva e com quem não tenha contato há algum tempo, alguém que tenha contribuído de forma positiva para a vida de quem a está visualizando ou, como ensina Seligman (2012): “Alguém a quem você nunca tenha agradecido adequadamente” (p. 22).



Depois de realizar a visualização, pede-se para que abram os olhos e escrevam uma carta de gratidão a essa pessoa. Em seguida, a orientação é combinar de visitá-la e entregá-lhe a carta pessoalmente. Nessa oportunidade, deve-se ler a carta sem pressa, observar a reação dela e a sua própria, para logo depois discutir o conteúdo da carta.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

HOWELLS, K. **Gratitude in Education: a radical view**. Sense Publishers, 2012

KUKULSKA-HULME, A.; BOSSU, C.; COUGHLAN, T.; FERGUSON, R.; FITZGERALD, E.; GAVED, M.; HERODOTOU, C.; RIENTIES, B.; SARGENT, J.; SCANLON, E.; TANG, J.; WANG, Q.; WHITELOCK, D.; ZHANG, S. **Innovating Pedagogy 2021**: Open University Innovation Report 9. The Open University, 2021.

LÉVINAS, E. **Entre nós. Ensaios sobre a alteridade** (2 ed.). Petrópolis: Vozes. 2005.

PLATÃO. **O Banquete**. Discurso de Alcibíades I: páginas 216-223. Tradução de Jorge Paleikat. São Paulo: Martin Claret, 2006.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Tradução Cristina Paixão Lopes. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

TRINDADE, R. **Conhecimento e cuidado de si**. Blog. <https://razaoinadequada.com/2016/11/27/foucault-conhecimento-e-cuidado-de-si/#>. (2016, novembro 27).