

AUTO-CUIDADO

Foucault – ética do cuidado de si

Importância do auto-cuidado no contexto terapêutico: prática de auto-cuidado fundamental para sustentar cuidado do outro.

Uma das primeiras coisas que nos é dito quando estudamos psicologia, especialmente se pretendemos atuar na área clínica, é: cuidem-se. Estudem as teorias, mas também façam terapia, façam supervisão, conheçam-se, compreendam os modos pelos quais vocês funcionam no mundo. Porque acompanhar alguém em seu processo de investigação e auto-descoberta pode, e inevitavelmente irá, ativar coisas em nós, terapeutas: identificações, projeções, ressonâncias muitas vezes inesperadas, que podem influenciar e, inclusive, tornar nosso trabalho conjunto muito mais complexo e desafiador do que já é. Infelizmente, não vejo a mesma ênfase dada ao autocuidado em formações de terapias outras que não as de base psicológica. Mesmo quem recebeu esse tipo de informação, como nós, psicólogos, tende, ao longo do tempo e dos anos de prática, a negligenciar esse aspecto. Na lógica da produtividade e da eficiência, muitas vezes se abre mão dele para privilegiar outras coisas como, por exemplo, o sustento financeiro. Mas negligenciar o auto-cuidado é uma armadilha,