

## **CUIDADO DE SI: DESLOCAMENTO E APROPRIAÇÕES A PARTIR DE MICHEL FOUCAULT**

*Fábio Mourilhe* <sup>1</sup>

**Resumo:** O objetivo deste trabalho é analisar as implicações do cuidado de si na antiguidade e seu deslocamento para a era moderna a partir dos trabalhos de Michel Foucault. Como problema, temos que a inserção do ser humano na antiguidade e na era moderna pode ter seus pontos em comum em termos de técnicas de si, porém a articulação dessas técnicas em torno de relações de poder sofreu deslocamentos em função dos objetivos a serem alcançados. Nossa hipótese é a de que nas relações de poder (e como força contrária ao poder) persistem movimentos de resistência que são articulados a partir da construção contínua do sujeito. Com a construção de si, temos uma possibilidade de expressão do sujeito no momento presente, mostrando-o diante da atualidade, capaz de sentir, pensar, agir, conduzir e se posicionar.

**Palavras-chave:** Foucault; Cuidado de si; Relações de poder; Resistência.

## **CARE OF THE SELF: DISPLACEMENT AND APPROPRIATIONS FROM MICHEL FOUCAULT**

**Abstract:** The objective of this work is to analyze the implications of the care of the self in antiquity and its displacement to modern era based on works of Michel Foucault. As a problem, we have that the insertion of the human being in antiquity and in the modern era may have their points in common in terms of techniques of the self, but the articulation of these techniques around power relations has suffered displacements depending on the objectives to be achieved. Our hypothesis is that in power relations (and as a force against power) resistance movements that are articulated persist from the continuous construction of the subject. With the construction of the self, we have the possibility of expressing the subject in the present moment, showing him in the face of the present, capable of feeling, thinking, acting, leading and positioning himself.

**Keywords:** Foucault; Care of the self; Power relations; Resistance.

### **1. Introdução**

O objetivo deste trabalho é analisar as implicações do cuidado de si na antiguidade e seu deslocamento para a era moderna a partir dos trabalhos de Michel Foucault. Para desenvolver essa análise foi utilizado um método

<sup>1</sup> Doutor em filosofia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), professor no Centro de Música Tijuca (CMT). E-mail: [funkstroke@yahoo.com](mailto:funkstroke@yahoo.com).

bibliográfico onde consideramos as articulações do cuidado de si organizadas no livro *Hermenêutica do sujeito e desdobramentos para as fontes primárias*, onde foram percebidas algumas nuances e interpretações diferenciadas nos pensamentos de Pierre Hadot, Sêneca, Wilhelm Heinrich Roscher, Plutarco, Jean DeFradas e Epicuro; bem como outras obras de Foucault que cotejam o tema.

Partimos do problema de que a inserção do ser humano na antiguidade e na era moderna pode ter seus pontos em comum em termos de técnicas de si, porém a articulação dessas técnicas em torno de relações de poder sofreu deslocamentos em função dos objetivos a serem alcançados. Nossa hipótese é a de que nas relações de poder (e como força contrária ao poder) persistem movimentos de resistência que são articulados a partir da construção contínua do sujeito. Tal articulação é possível através do cuidado de si. Indica a possibilidade de um pensamento renovado sobre a vida ética e uma reflexão relevante sobre o presente.

Os trabalhos do último Foucault indicam uma reflexão relevante para pensar o momento atual, considerando a obsessão que ainda perpassa nossa sociedade com a decifração da verdade de nossos desejos e a submissão aos mecanismos que pretendem descobrir essa verdade. Nossa proposta indica a verdade não como meta, mas como campo a ser superado continuamente.

## 2. Cuidado de si

Começaremos com um foco nas práticas relacionadas ao cuidado de si e à questão da verdade na antiguidade greco-romana, tendo em vista a compreensão do que consistem tais práticas e quais seriam seus objetivos específicos em contextos distintos.

No curso *L'Herméneutique Du Sujet*, as relações entre sujeito e verdade foram explicitadas e trabalhadas, na noção de "cuidado de si mesmo" (*epiméleia heautoû/επιμελεια αυτου*), atentando para uma compreensão da história das formas de subjetivação, que passa por uma relação consigo. Inclui nos centros temáticos do saber e poder a questão do sujeito.

Tendo em vista este intento, Foucault retoma o período entre V a.C. e V d.C., que vai das primeiras atitudes filosóficas às primeiras formas de ascetismo cristão, uma época de transformações que tem o "cuidado de si" como fio condutor possível.

A noção de "cuidado de si" se fez presente nas culturas grega, helenística e romana em diferentes formas de filosofia com formulações diversas, como "ocupar-se consigo mesmo", "ter cuidados consigo", "retirar-se em si mesmo", "recolher-se em si", "sentir prazer em si mesmo", "buscar deleite somente em si", "permanecer em companhia de si mesmo", "ser amigo de si mesmo", "estar em si como numa fortaleza", "cuidar-se", "prestar culto a si mesmo", "respeitar-se", "não se esquecer de si" e "preocupar-se consigo". Indica uma atitude para consigo, para com os outros e para com o mundo, um modo de encarar as coisas, de estar no mundo, de praticar ações e de se relacionar com os outros; uma forma de atenção ao que se pensa e ao que se passa no pensamento, o que inclui o exercício e a meditação; e a prática de ações que são exercidas sobre si mesmo, "ações pelas quais nos assumimos, nos modificamos, nos purificamos,

nos transformamos e nos transfiguramos” (FOUCAULT, 2006, p. 15). Trata-se de um princípio fundamental que caracterizou a atitude filosófica, que visava o acesso à verdade e o cuidado de si. A relação entre vontade de verdade e cuidado de si se apresenta como relação digna de ser analisada na medida em que é nela que os termos se deslocam e ganham preponderância conforme momentos distintos da história do pensamento humano e articulações impostas em função de relações de poder.

Existem diversas referências a práticas de concentração, retiro em si e resistência (práticas do cuidado de si) em *Fédon* e *Banquete*. Segundo Foucault (2006, p. 86), estas técnicas foram subordinadas no contexto do platonismo ao princípio do “conhece-te a ti mesmo”, pois, para conhecer a si mesmo, é necessário dobrar-se sobre si, desligar-se das sensações que nos iludem e colocar a alma em uma fixidez imóvel que a desvincule do mundo. Seguindo este processo de subordinação, a filosofia moderna teria se concentrado no conhecimento de si, marginalizando a questão do cuidado de si.

### 2.3 Conhecimento de si e o acesso à verdade

Os modos de acesso à verdade e as transformações necessárias no ser mesmo do sujeito que permitirão o acesso à verdade são duas questões que sempre estiveram juntas no pitagorismo, em Platão, estoicos, cínicos e epicuristas. Para efeito de clareza, foram separados inicialmente aspectos relacionados ao conhecimento de si e acesso à verdade.

“Conhece-te a ti mesmo” (*Gnôthi seautón/γνώθι σεαυτόν*) inicialmente aparece na filosofia em torno de Sócrates (conforme mostra Xenofonte (2009) em *Memoráveis*) e em textos de Platão, acoplado ao “cuidado de si”, como objetivo deste último, tendo aqui também no “cuidado de si” o fundamento a partir do qual se justifica o “conhece-te a ti mesmo”. Na relação do cuidado de si com o conhecimento de si, aquele é reduzido a este conhecimento, segundo Foucault (2006, p. 62), em uma reorganização progressiva da velha tecnologia do eu, que envolvia técnicas arcaicas pré-existentes do cuidado de si.

No *Alcíades*, Sócrates apresenta a questão do “cuidado de si”. O objetivo exposto em textos de Platão é o “conhecimento de si”, conhecimento do sujeito, conhecimento do sujeito por ele mesmo, o que em outros contextos indica apenas uma parte do “cuidado de si”, como ocorria na origem da noção de cuidado de si como preceito délfico do “conhece-te a ti mesmo” ou no pensamento grego de uma forma geral. No diálogo de Platão, percebe-se a sobreposição de “conhece-te a ti mesmo” e cuidado de si. Para Foucault (2006, p. 87), nenhum dos dois deve ser negligenciado em proveito do outro. No pensamento Ocidental, o “conhecimento de si” é a “fórmula fundadora” na relação entre sujeito e verdade. Sócrates indica a necessidade de Alcíades se educar, refletir sobre si (voltar-se sobre si e comparar-se com os seus rivais) e conhecer a si, antes de governar a cidade, explicitando o princípio délfico “conhece-te a ti mesmo” como conselho de prudência: “olha um pouco o que és em face daqueles que queres afrontar e então descobrirás tua inferioridade” (FOUCAULT, 2006, p. 46).

“Conhece-te a ti mesmo” como aparece em Delfos não tinha um valor filosófico e nem fundamento da moral ou princípio de relação com os outros. Para Wilhelm Heinrich Roscher (1901), as máximas délficas se destinavam àqueles que vinham consultar o deus, como regras e recomendações rituais.

Roscher (1901, p. 97) analisa as ordens possíveis de leitura e a apresentação das máximas na entrada dos templos, que poderiam ser inscrições, pinturas ou relevos. A série de máximas era “composta de tal forma que os trechos que foram primeiramente dirigidos ao visitante do templo e destinados à visita ao templo tinham ao mesmo tempo um significado e... um núcleo mais geral que representava regras para a vida” (ROSCHER, 1901, pp. 97-98)<sup>1</sup>. O serviço sacrificial no templo era colocado simbolicamente em paralelo com a vida. Quase todas as máximas podiam ser consideradas como parte de um estatuto do templo.

Dessas máximas, *Gnôthi seautón* indicava a necessidade de, no contato com o oráculo, examinar as próprias questões, com um foco no que se busca saber. Segundo Roscher (1901, p. 99), ela incentivava o questionador a ser claro sobre si mesmo e o que ele queria: “um mandamento cuja importância é imediatamente aparente quando se considera quantas perguntas obscuras ou incompreensíveis e difíceis de responder podem ser apresentadas aos deuses”.

Jean Defradas (1972, p. 277) mostra que, posteriormente, *Gnôthi seautón* se torna uma máxima socrática por excelência que, através da filosofia de Platão, recebeu uma série de desvios e ali fica centrada em sua teoria do conhecimento. Em *Alcibíades*, conhecer a si mesmo está relacionado à medição dos limites do conhecimento. Distinguindo o corpo da alma, ele sustenta que o autoconhecimento envolve um conhecimento da essência da alma, isto é, o que é divino em nós, uma metafísica platônica.

Se o autoconhecimento, conforme apresenta Alcibíades, for a temperança, temos o “conhecimento sobre si mesmo como a própria moralidade” (DEFRADAS, 1972, p. 277) (PLATÃO, Alcibíades, I, 133c), no cerne da moralidade grega, com a temperança e a medida. Como o autoconhecimento pode ser a fonte da moralidade? Conforme nos mostra Defradas (Ibid), Sócrates explica em *Memoráveis*. O conhecimento de nossas próprias faculdades nos permite executar apenas as ações que estamos aptos. Com isso, é possível derivar certas aplicações específicas da máxima: saber a si mesmo não é apenas conhecer seus meios e sua medida, mas também é conhecer o seu lugar entre os homens, e é acima de tudo conhecer sua natureza e não desejar o que pertence apenas para a divindade. “Conhecer-se é o melhor remédio contra a *hybris* e a *hybris* geralmente consiste em querer se elevar acima de sua condição do homem, pensamos que essa idéia... era de fato o significado principal da máxima, como ouvimos nos círculos délficos” (DEFRADAS, 1972, p. 278).

Outro preceito délfico indicado por Defradas (1972, p. 280) relevante neste contexto é “nada em demasia” (*Medènágan/Mηδὲν ἄγαν*), com referência às demandas, esperanças e à maneira de se conduzir; e uma relação com as cauções, para que aquele que vem se consultar não faça promessas nem se comprometa com compromissos que não poderá honrar. “É a lei da medida

<sup>1</sup> Este é um comentário recebido em carta de Otto Gruppe a Roscher (1901, p. 97), que o aprova.

certa" (DEFRADAS, 1972, p. 280) que coroa a máxima "conhece-te a ti mesmo" e o cuidado contra a generosidade excessiva. Na consulta com o oráculo, indicava a prática de limitar o excesso de perguntas tanto quanto possível. "Certamente alguns visitantes eram um incômodo para o deus" (ROSCHER, 1901, p. 99). De forma análoga, a máxima "Use o tempo com parcimônia" (*Chrónoufeídou/Xρόνουφειδου*), segundo Roscher (1901, p. 98), "destinava-se a alertar os visitantes do oráculo para manter suas perguntas tão curtas e concisas quanto possível e seguir... o mais rápido possível sem interrupção"

Pierre Hadot (2014, p. 36) mostra que, na *Apologia* de Platão, Sócrates apresenta questões que obrigam o interlocutor a se direcionar a si mesmo, a ter cuidado consigo mesmo em termos de pensamento (*phronesis/φρόνησις*), verdade (*aletheia/αλήθεια*) e alma (*psychè/ψυχή*) (PLATÃO, *Apologia*, 29d, 30a). Alcibíades no *Banquete* de Platão indica a força do diálogo de Sócrates sobre si: "ele me constrange a confessar a mim mesmo que, embora tenha tantos defeitos, continuo a não cuidar de mim" (PLATÃO, *Banquete*, 215c-216a). Temos, assim, conforme mostra Hadot (Ibid, p. 37), o diálogo socrático como exercício espiritual interior, do exame da consciência, da atenção a si, da meditação como prática do diálogo consigo mesmo, do famoso "conhece-te a ti mesmo",

uma relação para consigo mesmo que constitui o fundamento de todo exercício espiritual. Conhecer-se a si mesmo é ou conhecer-se como não sábio (isto é, não como *sophos*, mas como *philo-sophos*, como a caminho em direção da sabedoria) ou conhecer-se em seu ser essencial (isto é, separar o que não somos do que somos) ou conhecer-se em seu verdadeiro estado moral (isto é, examinar sua consciência) (HADOT, 2014, p. 37).

Na obra *Nuvens* de Aristófanes também existe uma referência à prática socrática do cuidado de si: "Medita agora e concentra-te profundamente; por todos os meios, dobra-te sobre ti mesmo, concentrando-te...".

A meditação envolve o diálogo consigo mesmo e é vinculada por Hadot (2014, p. 40) para uma relação com o outro, tendo como base citações de Diógenes Laércio sobre Pirro, Filo de Atenas e Cleantes, que falavam em voz alta consigo mesmos (DIÓGENES LAÉRCIO, IX, 64, 69; VII, 171).

Essa íntima ligação entre o diálogo com outrem com o diálogo consigo tem um significado profundo. Somente aquele que é capaz de ter um verdadeiro encontro com outrem é capaz de um encontro autêntico consigo mesmo, e o inverso é igualmente verdadeiro. O diálogo só é verdadeiramente diálogo na presença de outrem e de si mesmo. Desse ponto de vista, todo exercício espiritual é dialógico na medida em que é exercício de presença autêntica perante si e perante os outros (HADOT, 2014, p. 40).

A relação com o outro é ampliada por Hadot (1999, p. 65) em torno de Sócrates e da prática do cuidado de si. Ao mesmo tempo em que propõe uma ruptura com valores cotidianos, o convite para tomar cuidado consigo mesmo não afasta Sócrates do dever e do respeito às leis da cidade. Porém, "obedece



a leis com o intuito de mudá-las, como se fosse para a guerra com o desejo de paz” (MERLEAU-PONTY, 1999, p. 35). Precisa da ordem para poder modificá-la. “Sócrates tem um jeito de obedecer que é uma forma de resistir... Tudo o que faz Sócrates está ordenado com o princípio secreto de que aquele que não compreende fica aturdido,... infringe a imperdoável ofensa de que seus interlocutores duvidem de si mesmos” (Ibid, p. 36). Sócrates se entrega às leis para mostrar, “no interior da cidade, a verdade de sua atitude filosófica e o valor absoluto da intenção moral” (HADOT, 1999, p. 67). Sua intenção, para Merleau-Ponty (Ibid, p. 40) era mostrar “que não se pode ser justo sozinho e... ao ser justo sozinho, deixa de ser justo”

Para Hadot (Ibid, p. 68), Sócrates está fora do mundo por sua exigência moral e junto aos homens com a prática de sua filosofia. “Ele foi o primeiro a mostrar que a vida em todos os tempos e em todas as partes, em todas as experiências e atividades, admite universalmente a filosofia” (PLUTARCO, 1936, p. 147, 796e). Sob o viés socrático, temos uma aproximação e relação entre cuidado de si e cuidado dos outros.

Para compreender como o “ocupar-se consigo” pode levar ao “conhecer-se”, temos em *Alcibíades* a metáfora do olho, onde o olho pode se reconhecer em um espelho ou no olho do outro: “a identidade de natureza é a condição para que um indivíduo possa reconhecer o que ele é” (FOUCAULT, 2006, p. 88). Reconhecendo-se, “poderá se lembrar das verdades<sup>1</sup> com as quais tem afinidade e que se pode contemplar” (FOUCAULT, 2004, p. 269). A identidade de natureza é uma superfície de reflexo onde o indivíduo pode se reconhecer. O olho se vê no princípio da visão, o ato da visão permite ao olho aprender sobre si mesmo, um processo em que a alma se vê ao dirigir seu olhar para um elemento da mesma natureza, aplicando o olhar ao pensamento e ao saber, “princípio divino que constitui a natureza da alma” (Ibid), “conhecimento de si como reconhecimento do divino ou alma que se olha no espelho do divino” (marcas do platonismo tardio) (FOUCAULT, 2006, p. 92).

Foucault (2006, p. 89) resume a relação entre o cuidado de si e o conhecimento de si indicada em *Alcibíades*: para se ocupar consigo, é preciso se conhecer. Para se conhecer, é preciso se identificar. Essa identificação passa pelo princípio do saber e do conhecimento, elemento divino. Assim, a alma poderá ser dotada de sabedoria, e poderá distinguir o bem do mal e o verdadeiro do falso.

Mais tarde, no “momento cartesiano”, temos uma requalificação do “conhece-te a ti mesmo”, desqualificando o “cuidado de si”. O conhecimento de si como forma de consciência indica tal procedimento cartesiano, que sustenta a evidência da existência do sujeito no acesso ao ser, e o conhecimento de si mesmo que permitia o acesso à verdade. Esse procedimento requalificou o *gnôthi seautón* e ao mesmo tempo contribuiu para desqualificar o cuidado de si, “desqualificá-lo e excluí-lo do campo do pensamento filosófico moderno” (FOUCAULT, 2006, p. 19).

Esse acesso à verdade, tomado a partir do desenvolvimento autônomo do conhecimento, apresentado à parte de uma exigência de transformação do sujeito e do ser do sujeito por ele mesmo, contudo, não se deu de forma

<sup>1</sup> Verdades entendidas como princípios fundamentais e virtudes.

imediate. Uma desconexão do acesso à verdade pelo sujeito cognoscente, da necessidade espiritual de um trabalho do sujeito sobre si mesmo<sup>1</sup> começou a se fazer perceber com a divisão destes dois elementos a partir da teologia em São Tomás de Aquino e na escolástica. Ao adotar como “reflexão racional fundante” uma fé cuja vocação é universal, fundava o princípio de um sujeito cognoscente que encontrava em Deus seu ponto de realização, com uma “correspondência entre um Deus que tudo conhece e sujeitos capazes de conhecer” (Ibid, p. 36). Segundo Foucault (2006, p. 36), este teria sido outro dos pontos a partir do qual o pensamento filosófico teria se separado das “condições de espiritualidade”<sup>2</sup> que os havia acompanhado até então, principalmente em termos de “cuidado de si”.

De forma distinta, a questão do acesso à verdade em Espinosa no final do século XVI tratava das exigências necessárias para o ser mesmo do sujeito poder alcançá-la, frisando a necessidade de sua transformação por ele próprio, junto à questão da busca pelo conhecimento e de um bem soberano. A partir do século XIX, diversos filósofos, como Georg Friedrich Hegel, Friedrich Joseph Schelling, Athur Shopenhauer, Friedrich Nietzsche e Martin Heidegger também atrelaram o acesso ao conhecimento às exigências da espiritualidade, “à exigência de transformações no ser mesmo do sujeito para viabilizar este acesso” (FOUCAULT, 2006, p. 38).

Veamos ainda em Platão outro aspecto do cuidado de si, o “ocupar-se consigo”, muito próximo do “conhece-te a ti mesmo” e do alcance de uma verdade, com objetivos políticos bem claros.

#### 2.4 Ocupar-se consigo

No diálogo *Alcíbiades* de Platão, afirma-se que é preciso ocupar-se consigo mesmo, porém, de acordo com o testemunho de Sócrates, corre-se o risco de se enganar, pois antes é preciso entender o que é ocupar-se de si. O texto começa com a exposição deste imperativo e do entendimento do que é preciso ocupar-se, do que é este eu. Posteriormente, é aplicado um objetivo a este “cuidado de si”, “de tornar-se capaz de governar os outros e de reger a cidade”. Sócrates em diálogo com Alcíbiades, por sua vez, já direciona a questão para este objetivo certo: “Se queres reger Atenas, vais ter que prevalecer sobre teus rivais na própria cidade, vais ter também que combater e rivalizar com os Lacedemônios e os Persas” (FOUCAULT, 2006, p. 65).

No preparo da jovem aristocracia ateniense para a política, daqueles que virão a ser os futuros governantes, temos as articulações de um “ocupar-se consigo mesmo” a partir dos diálogos de Platão (FOUCAULT, 2006, p. 55). Conforme indicado por Foucault (2006, pp. 89-91), se o jovem ateniense souber se conduzir como se deve, poderá governar a cidade e poderá se preocupar com a justiça. Sugere-se em *Alcíbiades* que, após este processo, “ocupar-se consigo

<sup>1</sup> Sujeito que se transforma e espera da verdade, proveniente da prática de si, sua iluminação e sua transfiguração, tendo as regras de conduta como verdades e prescrições.

<sup>2</sup> Foucault (2004, p. 279) define espiritualidade como aquilo que se refere ao acesso do sujeito a certo modo de ser e às transformações que o sujeito deve operar em si para atingir este modo de ser.

mesmo é ocupar-se com a justiça”. Neste diálogo, Sócrates deixa claro que o cuidado de si é um imperativo para aqueles que querem governar os outros. “O cuidado de si é um privilégio e um dever dos governantes” (Ibid, p. 94).

A estes jovens era conferida uma autoridade de antemão que, segundo Foucault (Ibid, p. 56), podia ser questionada, pois é necessário ocupar-se consigo antes de governar os outros, o que envolve uma pedagogia própria. Em Atenas, essa pedagogia existia sem ter, contudo, o mesmo nível de desenvolvimento e empenho de Esparta e dos Persas. No contexto do diálogo de Platão entre Protágoras e Sócrates, essa pedagogia recebeu um caráter secundário perante o “ocupar-se consigo”. Para Sócrates, o tempo é útil “não para aprender, mas para ocupar-se consigo” (Ibid, p. 58). A falta de uma prática de um “ocupar-se consigo” indica então uma ignorância, do que se deveria saber e “ignorância de si mesmo sem saber que ignora” (ibid, p. 57).

No diálogo platônico *Alcibíades*, tenta-se definir o que seria o “ocupar-se consigo”, subdividindo-o em “o que é si mesmo” e “o que é ocupar-se” (FOUCAULT, 2006, p. 58).

Sobre a primeira questão, “o que é o eu”, faz-se referência ao oráculo de Delfos, à sacerdotisa Pítia e seu preceito de que é preciso conhecer-se a si mesmo. Na segunda referência ao oráculo de Delfos, também fica clara a importância de se saber o que é o eu, “elemento que é o mesmo do lado do sujeito e do lado do objeto”. “Tu te ocupas com algo que é a mesma coisa que tu mesmo... Tu mesmo como objeto” (Ibid, p. 66)(Platão, *Alcibíades*, 129b), elemento idêntico que se articula com o cuidado.

“Ocupar-se consigo mesmo” no texto do *Alcibíades*, a princípio, indica a referência à conhecida técnica de se ocupar com a própria alma. Na *Apologia*, também, Sócrates incentiva a todos que se ocupem com sua alma, a fim de que ela se torne a melhor possível (Ibid, p. 67). Em *Alcibíades*, fica clara a diferença entre o sujeito e o conjunto de elementos que constituem a ação. A alma, como sujeito da ação, se serve do corpo, das ações corporais, instrumentais e da linguagem. Assim, é possível perceber o “sujeito em sua irreducibilidade, distinguir o sujeito dos instrumentos, utensílios e meios técnicos que ele pode pôr em ação” (Ibid, pp. 68-69).

Neste contexto, considerando a ação de se servir que a alma assume, ocupar-se consigo mesmo designa “a posição de certo modo singular, transcendente, do sujeito em relação ao que o rodeia, aos objetos de que dispõe, como também aos outros com os quais se relaciona, ao seu próprio corpo e a ele mesmo” (FOUCAULT, 2006, p. 71). Para que se possa ocupar-se consigo, é necessário ser sujeito de alguma coisa, o que indica a alma como sujeito.

Quer no *Alcibíades* ou nos diálogos platônicos de uma forma geral, “salienta-se a importância do outro” (Ibid, p. 158) para o cuidado de si. O mestre cuida do cuidado que o discípulo deve ter consigo mesmo, “possibilidade que surge a partir do amor do mestre para com o discípulo” (Ibid, pp. 73-74). A partir do amor do mestre, temos um “princípio e modelo de cuidado” que o discípulo deve ter de si próprio enquanto sujeito.

Em *Alcibíades*, Foucault indica as articulações do cuidado de si primeiro no que tange a esta questão do vínculo entre o cuidado de si e a relação amorosa



– que se forma em referência ao outro<sup>1</sup> –, mas também no modo pelo qual o cuidado de si passa a ser empregado junto à medicina – prática dietética de cuidado com o corpo e os regimes – bem como sua forma econômica – relação entre cuidado de si e atividade social.

Considerando a atividade social, em Plutarco, temos a sugestão de que para cuidar de si seria necessário confiar uma série de trabalhos corriqueiros a hilotas, indicando uma existência ligada a um privilégio sociopolítico e econômico. Esta prática foi confirmada por Platão.

No diálogo que leva seu nome, Alcibíades figura como aquele que pertence à aristocracia, porém o “cuidado de si” não aparece ali como aspecto de uma elite e sim como uma condição para a passagem de um privilégio estatutário (e de uma vida sem brilho) para uma ação política. “Não se pode governar os outros” (Ibid, p. 48) se não se ocupa consigo mesmo. É necessário ocupar-se da cidade, porém é preciso aprender como. É preciso conhecer a natureza do objeto com que tem de se ocupar. A partir do ocupar-se, pode-se entender o objeto do bom governo: “o bem-estar, a concórdia dos cidadãos entre si” (Ibid, p. 49).

Assim, em *Alcibíades*, deve-se considerar o objetivo político ali empregado junto ao “cuidado de si”, tendo em vista a necessidade de uma modificação deste sujeito (que possui um *status* privilegiado) em termos políticos, mas que ainda não foi educado ou possui uma educação deficiente. Alcibíades não se contenta apenas com sua família, riqueza e beleza. “Quer voltar-se para o povo, quer tomar nas mãos o destino da cidade, quer governar os outros” (Ibid, p. 44). Passa por um governo efetivo de si próprio para posteriormente poder governar os outros. Vemos aqui um “cuidado de si” vinculado a um exercício de poder.

O objetivo político da prática do “cuidado de si” acerca dos ensinamentos de Sócrates também é ressaltado por Xenofonte. Em diálogo com Cármides, Sócrates indica que “é preciso dar um pouco de atenção a ti mesmo; aplica teu espírito sobre ti, toma consciência das qualidades que possuis, e poderás assim participar da vida política” (Ibid).

A evidência do “cuidado de si” também aparece em *A apologia de Sócrates*, quando Sócrates se apresenta como aquele que tem por função incitar os outros a se ocuparem consigo, terem cuidados consigo e não se descuidarem de si; uma ordem confiada a Sócrates pelos deuses. Buscava persuadir o outro a se preocupar com sua própria pessoa, mais do que com o que lhe pertence, visando “se tornar tão excelente e sensato quanto possível” (FOUCAULT, 2006, pp. 7-9). “O cuidado de si é uma espécie de agulhão que deve ser implantado na carne dos homens, cravado na sua existência, e constitui um princípio de agitação, um princípio de movimento, um princípio de permanente inquietude no curso da existência” (Ibid, p. 11). A partir de *Alcibíades*, Foucault (Ibid, p. 41) mostra que teríamos o momento socrático-platônico de surgimento do “cuidado de si” na reflexão filosófica. Na segunda parte e no desfecho de *Alcibíades*, temos uma análise de uma teoria relacionada ao cuidado de si. Aqui, aparece o princípio de “ocupar-se consigo” como regra, como um “imperativo positivo”, destinada aos jovens que passam pela rua e não necessariamente para filósofos.

<sup>1</sup> A relação entre o cuidado de si e a erótica será desconectada pouco a pouco nas civilizações gregas, helenísticas e romanas, se transformando em “uma prática singular, duvidosa, inquietante, talvez até condenável” (FOUCAULT, 2006, p. 75).

Em Platão, temos numerosos indícios das outras técnicas de si, conforme nos mostra Foucault (Ibid, p. 62). Em *Fédon*, por exemplo, temos referências a uma prática de concentração da alma, quando diz que ela deve “se reunir sobre si mesma, ... refluir sobre si, ... residir em si mesma tanto quanto possível”. Fala-se em *Fédon*, também, sobre uma prática de isolamento, do “retiro em si mesmo que se manifestará essencialmente na imobilidade”. A imobilidade também é apresentada no *Banquete* na evocação da figura de Sócrates em pé na neve. No *Banquete*, temos também a representação de outra técnica, da resistência à tentação, quando Sócrates, ao deitar ao lado de Alcibíades consegue dominar o seu desejo (Ibid, pp. 62-63).

Características proeminentes do platonismo, como a colocação do conhecimento de si como expressão maior e soberana do cuidado de si, de um conhecimento de si que permite o acesso à verdade, e de uma verdade que permite reconhecer o que há de divino em si, não estarão presentes no epicurismo e estoicismo.

## 2.5 Deslocamento e aplicação do cuidado de si

No movimento que se dá nas articulações das técnicas de si em relação ao sujeito e às relações de poder, nota-se uma diferença relacionada ao tipo de mudança que se busca alcançar e ao seu objetivo ulterior. Estes aspectos podem variar em termos de alcance ou de foco.

Sugere-se, em Platão, que a idade para ocupar-se consigo seria a passagem para a vida adulta. Especificamente na *Apologia de Sócrates* fica claro o apelo a que todos os cidadãos se ocupem consigo mesmos, como um exercício para toda a existência, e em *Alcibíades* aparece como um momento necessário na formação do jovem. Nas filosofias epicurista e estoica, conforme mostra Foucault (2006, p. 49), este cuidado se tornou obrigação permanente de todo indivíduo ao longo de toda a sua existência.

Para Epicuro (2002, p. 21), ninguém deve hesitar “em se dedicar à filosofia enquanto jovem, nem se cansar de fazê-lo depois de velho, porque ninguém jamais é demasiado jovem ou demasiado velho para alcançar a saúde do espírito”, uma “filosofia como exercício permanente dos cuidados consigo” (FOUCAULT, 2005, p. 12, 51). Ocupar-se prescinde de *therapeúein* (θεραπεία)<sup>1</sup>. Sêneca (2009), através de Demetrius, o cínico, também mostra a importância do cuidado de si. Deve-se dirigir o olhar para as “coisas imediatas que concernem a nós mesmos e para certas regras pelas quais podemos nos conduzir e controlar o que fazemos” (FOUCAULT, 2006, p. 12), colocando de lado especulações sobre fenômenos naturais. Para os estoicos, o “cuidado de si” seria uma condição de acesso à vida filosófica, princípio de toda conduta racional relacionada à moralidade.

Na corrente estoica e em certos textos de Plutarco, mostra-se o aprendizado através do ensino de certo número de verdades, regras de conduta e prescrições. Essas regras dizem em cada situação de que forma deve-se conduzir. A partir da concentração em torno destes princípios, é possível controlar desejos, apetites e temores, com um “logos que falará conforme a voz do mestre” (FOUCAULT, 2004, p. 269).

<sup>1</sup> Termo que indica cuidados médicos, terapia da alma, serviço que se presta ao mestre ou serviço a um culto de determinada divindade.

Nas práticas pré-filosóficas da Grécia arcaica, não temos como objetivo atingir uma racionalidade moral que visa à vida filosófica, mas uma transformação do sujeito para permitir o contato com os deuses e a verdade.

O conjunto de práticas relacionadas ao cuidado de si tem raízes muito antigas, práticas ritualizadas anteriores a Sócrates e Platão. As práticas pré-filosóficas da Grécia Arcaica, segundo Foucault (2006, p. 59), seriam uma forma de se atingir a verdade e o saber, de transformar o modo de ser do sujeito, uma tecnologia de si colocada em prática para este fim.

Destas ações, temos os ritos de purificação, procedimentos necessários para que o indivíduo pudesse ter acesso aos deuses, realizar sacrifícios, ouvir o oráculo e decifrar sonhos. Para Foucault (Ibid), seria não apenas um contato com os deuses, mas um contato com o que os deuses podem nos dizer de verdadeiro. Essa era uma relação comum nas Grécia clássica e helenística, e no mundo Romano.

A técnica de concentração da alma era exigida para evitar que a alma – como sopro, que pode ser agitada e atingível pelo exterior – se dispersasse. Assim, é preciso concentrar essa alma, “recolhê-la, retini-la, fazê-la refluir sobre si mesma, conferir-lhe um modo de existência, uma solidez que lhe permitirá permanecer, durar, resistir ao longo de toda a vida e não se dissipar quando o momento da morte chegar” (Ibid, pp. 59-60).

A técnica do retiro, outra que data da Grécia Arcaica, era uma forma de se desligar e se ausentar do mundo. “Não mais sentir as sensações, não mais se agitar com tudo o que se passa em torno de si”<sup>1</sup> (Ibid). A prática da resistência, vinculada à concentração na alma e ao retiro, envolve a resistência a provações dolorosas e difíceis.

No pitagorismo, temos ainda algumas das técnicas de si da Grécia Arcaica. Elas parecem indicar e reverberar as práticas místicas anteriores, porém inseridas em um caráter ritualístico, movimento espiritual, religioso e filosófico. A purificação ganhou especificidade nesta escola, na forma de uma preparação purificadora para o sonho. Também teve, segundo Foucault (2006, p. 60), aplicação nas escolas filosóficas posteriores. Para os pitagóricos, a preparação para o sonho possibilitava uma aproximação com o mundo divino, o da imortalidade e da verdade. Foucault (Ibid, p. 61) mostra que esta seria a razão pela qual devemos nos preparar para o sonho. Este preparo auxiliaria na compreensão das mensagens ambíguas com as quais se tem contato durante o sono. As práticas rituais relacionadas ao preparo para o sono incluíam escutar música, respirar perfume e realizar um exame de consciência. Este último era uma prática característica atribuída a Pitágoras, onde se realizava uma reconstrução do dia, lembrando das faltas cometidas e expurgando-as.

Outra técnica de si encontrada entre os pitagóricos que ganhou especificidade em seu contexto próprio, a partir da técnica de resistência, é a técnica de provação. Consistia em buscar alguma coisa ou situação que tivesse

<sup>1</sup> Originalmente, no processo de retirar-se de si mesmo, o sujeito era cortado do mundo exterior. Com técnicas de purificação dos estoicos, por outro lado, era possível discernir as representações puras das impuras, as que podem ser admitidas e as que devem ser excluídas (FOUCAULT, 2006, p. 63).

a força de uma tentação e enfrentar sua presença, verificando a possibilidade de resistência.

No contexto helenístico e romano, o “cuidado de si” se tornou um fenômeno cultural de conjunto, com uma prática de incitação e a “aceitação geral de que é preciso ocupar-se consigo mesmo” (Ibid, p. 13). Indica não uma origem, mas uma “proveniência possível” para práticas posteriores (FOUCAULT, 1979, pp. 20-21)<sup>1</sup>.

Questões prementes articuladas em torno do cuidado de si e do ingresso do jovem na vida adulta na Grécia clássica presentes em *Alcíbiades*, como a política, pedagogia e erótica dos rapazes<sup>2</sup>, podem ser percebidas quase continuamente ao longo da história do pensamento greco-romano, porém com soluções e formulações ligeiramente distintas (deslocamentos na cultura de si pós-clássica).

De um cuidado de si que era privilégio dos governantes, temos um imperativo que passa a se generalizar e envolver a todos. Porém, ainda são necessários capacidade, tempo e cultura. Essa generalização, por outro lado, indica um princípio de limitação, pois visa criar no indivíduo uma diferença em relação à maioria, absorvida na vida de todos os dias. Assim, temos a possibilidade de articulação de um cuidado de si não só por uma elite (o *status* não é mais uma condição para se praticar o cuidado de si), mas também por aqueles que conseguem aplicar o princípio ético sobre si (FOUCAULT, 2006, p. 94). Não é mais uma atividade particular que tem por finalidade governar os outros e como objeto privilegiado a cidade. Ocupar-se consigo agora tem uma finalidade em si mesmo: o eu como objeto do qual se cuida, algo com que se deve preocupar. Trata-se agora de uma “prática autônoma, autofinalizada e plural em suas formas” (Ibid, p. 106). O conhecimento de si se integrou no interior de um conjunto (Ibid, pp. 103-104). Percebe-se, assim, também uma generalização com dois moldes. Uma generalização do cuidado de si na vida do indivíduo e uma coextensão à vida de todos os indivíduos.

Após Platão e até os primeiros séculos de nossa era, o cuidado de si passou a ser uma “obrigação permanente que deve durar toda a vida” (Ibid, pp. 108-109), generalização em termos de idade que esteve indicada, por exemplo, na carta de Epicuro a Meneceu (Ibid): “Quando se é jovem, não se deve hesitar em filosofar, e, quando se é velho, não se deve deixar de filosofar. Nunca é demasiado tarde para ter cuidados com a própria alma”. Esse cuidado e o alcance da felicidade em todas as fases da vida passam a ser o próprio objetivo da atividade de filosofar. Para Musonius Rufus (*apud* PLUTARCO, 1939, p. 98, 453d), professor de Epiteto, apenas cuidando de si sem parar a vida inteira seria

<sup>1</sup> Proveniência se refere ao termo *Herkunft* utilizado por Foucault com referência à obra de Nietzsche, como o tronco de uma raça, o pertencimento a um grupo (com mesmo sangue, tradição ou estatura). A partir de começos inumeráveis, a análise da proveniência permite dissociar o eu, colocando em evidência em sua síntese vazia “mil acontecimentos agora perdidos”, permite reencontrar “sob o aspecto único de um caráter ou de um conceito a proliferação de acontecimentos através dos quais... eles se formaram” (FOUCAULT, 1979, pp. 20-21).

<sup>2</sup> Onde o jovem adolescente na passagem para a vida adulta (foco constante da filosofia grega, principalmente o que compõe a forma socrático-platônica de discurso filosófico) deixaria de ser objeto de desejo e de estar nas mãos de pedagogos, para exercer um poder ativo.

possível ter segurança, com um eixo temporal privilegiado que estaria agora na idade adulta.

Posteriormente, a partir dos primeiros séculos de nossa era, será necessário cuidar de si não só porque é jovem e pela falha de determinada pedagogia<sup>1</sup>, mas porque toda e qualquer pedagogia seria incapaz de assegurar o acesso à verdade. É preciso se ocupar consigo durante toda a vida, com um privilégio para a maturidade. “O adulto se preparará para a velhice” (Ibid, p. 95), tendo a velhice como meta, “meta positiva da existência”, a que não se deve resignar (Ibid, p. 135).

Com este novo centro do cuidado de si para a maturidade, de acordo com Foucault (Ibid, p. 114), é acentuada sua função crítica, uma crítica em relação a si mesmo, ao seu mundo cultural e à vida dos outros; uma função crítica sobre a função formadora. Apesar de todas as dificuldades, infortúnios e eventuais acidentes, temos, conforme nos mostra Lúcio Aneu Sêneca, uma formação para que o indivíduo possa suportar os mais diversos reveses, não apenas no exemplo de Sócrates na cadeia, mas também com Múcio, que consegue suportar a dor da mão queimada em um braseiro (SÊNeca, 2004, 24, 5) ou na capacidade de se preparar, conceber e suportar a morte (Ibid, 61, 4). Sêneca (2004, 113, 28) também indica um mecanismo de segurança, uma armadura protetora em relação ao resto do mundo em face dos acontecimentos. Segundo ele, deve-se desenvolver suas próprias armas contra o acaso, pois este não fornece defesas contra ele mesmo.

Assim, temos uma prática de si para este período helenístico-romano que se impõe sobre um “fundo de erros, de maus hábitos, de deformação e de dependência estabelecidas”, que se quer combater. “Correção-liberação, bem mais que formação-saber: é neste eixo que se desenvolverá a prática de si” (FOUCAULT, Ibid, p. 116).

A idade de ouro do cuidado de si apresentada por Foucault em *Hermenêutica do sujeito* envolve a época do estoicismo romano de Musonius Rufus até a de Marco Aurélio, o período do renascimento da cultura clássica do helenismo, fase anterior à difusão do cristianismo. Inclui também as filosofias cínica e epicurista que se apresentaram como artes de viver.

Para esta era de ouro, Foucault (2006, pp. 105-106) apresenta a prática do cuidado de si de acordo com diferentes tipos de expressão. Primeiro, como aquela que remete aos atos de conhecimento, com uma referência “à atenção, ao olhar, à percepção que se pode ter em relação a si mesmo”. Ocorre não só em Platão, mas também em Plutarco, quando este atenta para a necessidade de fechar as janelas para que se possa olhar para o interior da casa e de si mesmo. Em segundo lugar, mostra o cuidado de si como um “movimento global da existência que é conduzida, convidada, a girar de certo modo em torno de si mesma e a dirigir-se ou voltar-se para si”, o que inclui expressões que se referem “à atividade, à atitude de refluir sobre si mesmo, retrair-se, ou então estabelecer-se, instalar-se em si mesmo”. Para este tipo de expressão, indica as práticas de Epiteto, Marco Aurélio e Plotino (Ibid, p. 255). Um terceiro grupo se refere a atividades, condutas particulares em relação a si, aparentemente

<sup>1</sup> A pedagogia, em Sócrates e Platão, é dada como insuficiente, por isso é necessário cuidar de si.



inspiradas em um vocabulário médico, principalmente em Epiteto e sua escola de filosofia (hospital da alma): “tratar-se, curar-se, amputar-se, abrir seus próprios abscessos”, quando a prática de si assume funções de corrigir ou reparar, e quando existe a desmedida de um *pathos* (paixão ou doença) (Ibid, p. 119). Inclui também atividades em relação a si mesmo, como se deu em carta de Sêneca a Lucílio, é preciso “reivindicar-se a si mesmo”, é preciso fazer valer os direitos, “direitos que se tem sobre si mesmo”, direitos “sobre o eu que se acha atualmente carregado de dívidas e obrigações das quais deve livrar-se” para sair de um estado de escravidão. Assim, é necessário se liberar e se desobrigar. Aqui, podem ser incluídas também expressões com um cunho quase religioso, como “cultuar-se, honrar-se, respeitar-se, envergonhar-se diante de si mesmo”, uma atitude de reverência presente em Marco Aurélio. O quarto e último grupo de expressões designa uma relação permanente consigo, seja de domínio ou de soberania (ser mestre de si), ou de sensações, como “sentir prazer consigo, alegrar-se consigo, ser feliz em presença de si, satisfazer-se consigo mesmo”, como é possível perceber em outras cartas de Sêneca a Lucílio.

Outro ponto importante, conforme nos mostra Foucault (Ibid, p. 133) que ocorre na idade de ouro do cuidado de si é que a distinção platônica entre arte do corpo e da alma passa a ser abolida pouco a pouco. A reintegração ocorre nos epicuristas e nos estoicos, para os quais a saúde do corpo estaria ligada a uma tensão na alma, conforme se percebe em relato de Estobeu. E ocupar-se consigo envolve ocupar-se com a alma e com o corpo, conforme aparece em Sêneca, Marco Aurélio, Frontão e Élio Aristides.

Posteriormente, no cristianismo, deve-se considerar a inversão sofrida pela noção de “cuidado de si” e todas as suas técnicas relacionadas, no desdobramento na noção de cuidado do ascetismo cristão. A partir desse, é desenvolvida uma moral restritiva e rigorosa, que deve ser atribuída, segundo Foucault (2006, p. 17) não ao cristianismo, mas à moral dos primeiros séculos de nossa era (morais cínica, estoica e epicurista) e da Grécia arcaica.

Assim, regras austeras foram retomadas das primeiras práticas filosóficas para uma moral cristã e também na moral moderna não-cristã, com um caráter totalmente distinto. A estrutura das regras permaneceu idêntica, mas foram transferidas “para o interior de um contexto que é o de uma ética geral do ‘não-egoísmo’” (Ibid), com a renúncia de si cristã ou na obrigação para com os outros (coletividade, classe, pátria etc.) “moderna” – seja o outro ou a coletividade. Nestes dois contextos, o cuidado de si foi dimensionado como uma forma de egoísmo, de interesse individual que se chocava com a relação com os outros e com o sacrifício de si mesmo, tendo em vista a salvação (envolvendo a renúncia de si) (FOUCAULT, 2004, p. 268). Essa salvação depois da morte e a renúncia de si, de acordo com Foucault (Ibid, p. 273), desequilibraram e perturbaram a temática do cuidado de si<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Nos gregos e romanos, de forma distinta, o cuidado de si em vida e a própria reputação são as únicas preocupações. Assim, temos a importância do cuidado de si: no que se faz e no lugar que se ocupa perante os outros, permitindo a aceitação da morte e até o desejo por ela. “Apressamo-nos em envelhecer, precipitamo-nos para o final que nos permitirá nos reunirmos conosco mesmos” (FOUCAULT, 2004, p. 273-274).

Na era moderna, temos não mais uma renúncia de si, mas uma ênfase em se descobrir e em se construir, em função de uma necessidade de objetivação do sujeito imposta pela racionalidade política.

Na prática de campos de saberes como a psicanálise e o marxismo, também se nota a apropriação de técnicas de si, com ciências que ganharam ares de cultos, na medida em que demandavam uma conversão do sujeito e prometem, ao fim de seu curso, uma iluminação do sujeito, através de uma estrutura e de exigências de espiritualidade. Tanto no Marxismo como na psicanálise,

por razões totalmente diferentes, mas com efeitos relativamente homólogos, temos o problema a respeito do que se passa com o ser do sujeito (do que deve ser o ser do sujeito para que ele tenha acesso à verdade, uma verdade relacionada a uma conformação social) e... do que pode ser transformado no sujeito pelo fato de ter acesso à verdade (FOUCAULT, 2006, pp. 38-40),

características de uma espiritualidade, questões fundamentais relacionadas ao "cuidado de si". As transformações nestes casos, contudo, visam à construção do sujeito tendo em vista uma posição de classe ou partido, a manutenção do pertencimento a um grupo, pensadas em termos de organização social. Na psicanálise temos, porém, em relação às práticas do "cuidado de si" uma manutenção de alguns aspectos recontextualizados, como a "questão do preço que o sujeito tem a pagar para dizer o verdadeiro", agora em termos monetários, e "a questão do efeito que tem sobre o sujeito o fato de que ele disse, de que pode dizer e disse, a verdade sobre si próprio" (Ibid). Antes, nos primeiros séculos, esta prática visava sua própria ascese e o alcance do ser mesmo do sujeito, e agora a adequação a uma construção social.

## 2.6 Cuidado de si e as relações de poder

Em *História da sexualidade I* (1999), Foucault apresentava pontos de resistência relacionados ao dispositivo de sexualidade (pontos de resistência no corpo e nos prazeres) que, contudo, segundo Francisco Ortega (1999, p. 33), não seriam capazes de ser colocados contra o poder subjetivante, pois não permitem "nenhuma possibilidade de resistência para além do poder", e ficam presos às relações de poder, tendo a vida e a subjetividade como objetos do bio-poder. Porém, em 1977, no texto *A vida dos homens infames*, Foucault (2003) suscita a possibilidade de inclusão de outra perspectiva, no que tange o sujeito.

Alguém me dirá: isto é bem próprio de você, sempre a mesma incapacidade de ultrapassar a linha, de passar para o outro lado, de escutar e fazer ouvir a linguagem que vem de outro lugar ou de baixo; sempre a mesma escolha, do lado do poder, do que ele diz ou do que ele faz dizer. Essas vidas, por que não ir escutá-las lá onde, por elas próprias, elas falam? (FOUCAULT, 2003).

Nesta nova fase da obra de Foucault, temos uma ênfase nessas vozes, uma ênfase na força dos indivíduos e seu potencial de contestação e modificação do poder, uma resistência em diversas frentes que se conjuga nas relações de poder (“formas de resistência aos diferentes tipos de poder como ponto de partida” (FOUCAULT, 1994, p. 225)).

Mais tarde, em 1984, em *A Ética do Cuidado de Si como Prática da Liberdade*, Foucault (2004) mostra que se apenas houvesse poder por toda parte não haveria lugar para liberdade. “Ninguém pode afirmar que para mim o poder é um sistema de domínio que controla tudo e não deixa lugar para a liberdade”.

Assim, temos um deslocamento no pensamento de Foucault no qual a relação consigo (dos indivíduos livres em suas lutas, afrontamentos e projetos, constituindo-se como sujeitos em suas práticas e/ou recusando práticas a ele impostas) seria uma forma de resistência ao poder ou forma de se converter ao poder para mantê-lo sob controle, uma subjetividade ética que permite conferir autonomia e resistência a um tipo de subjetividade proveniente do bio-poder. Uma ética que, nos jogos de poder, permite jogar com o mínimo possível de dominação.

As práticas de si, conforme já visto, tiveram nas civilizações greco-romanas grande importância e autonomia – com um exercício de si sobre si mesmo através do qual se procurava elaborar, para se transformar e atingir um certo modo de ser – antes de serem utilizadas por instituições religiosas, pedagógicas, médicas e psiquiátricas (FOUCAULT, 2004, p. 265).

Em seu texto *O sujeito e o poder*, Foucault (1995) salienta uma recorrência na transposição de certos mecanismos utilizados e associados às práticas de poder. O fascismo e o nazismo, por exemplo, se valeram de ideias e artifícios de uma racionalidade política para implantar seus objetivos. Fica claro nestes contextos a relação entre a racionalidade e excessos políticos.

A racionalização da sociedade e da cultura pode ser percebida como reflexo em diversos campos, como a psiquiatria, a medicina e a justiça, sempre com referência a uma experiência fundamental, como a loucura, a doença, a morte, a sexualidade etc. Devem, segundo Foucault (1995, p. 233), contudo, ser analisadas racionalidades específicas, ao invés de uma racionalização geral.

Foucault (Ibid, p. 234) sugere uma postura para lidar com as relações de poder que tem como ponto de partida a utilização de diferentes formas de resistência contra diferentes formas de poder<sup>1</sup>. Utiliza a resistência (sua posição, aplicação e métodos) como modo de esclarecer as relações de poder, para analisá-las através de suas posições antagônicas. Assim, segundo ele, para se compreender a sanidade em nossa sociedade, devemos entender o que ocorre no campo da insanidade.

Outras oposições correntes em nossa sociedade, indicadas por Foucault (1995, p. 234), incluem a oposição entre as mulheres e o poder dos homens, entre pais e filhos, entre doentes mentais e a psiquiatria, entre a medicina e a população, e entre a administração e os modos de vida da população.

Existe uma relação de violência e subjetivação que age sobre os corpos e ao mesmo tempo uma resistência. A relação de poder se articula em torno destes

<sup>1</sup> O cuidado de si seria, de acordo com FOUCAULT (2004, p. 272), uma maneira de controlar e limitar o poder.

dois polos que lhe são indispensáveis, dois polos que funcionam através de atos de violência e consentimentos, instrumentos ou efeitos do poder. Esta relação aponta para o procedimento de análise histórica de acontecimentalização (*événementialisation*) caracterizado pela ruptura que faz surgir a singularidade, pelo encontro dos apoios, bloqueios, jogos de força. Implica em uma multiplicação causal, com a análise dos acontecimentos segundo processos múltiplos que os constituem, considerando o acontecimento como polígono de inteligibilidade, sem que se possa definir de antemão todos os seus lados, um polimorfismo crescente de elementos que entram em relação (FOUCAULT, 1980, pp. 24-25).

Relação de poder é um modo de ação que age diretamente sobre sua própria ação, “uma ação sobre a ação, sobre ações eventuais, ou atuais, futuras ou presentes” (FOUCAULT, 1995, p. 243). Podem ser encontradas em diferentes níveis e formas, e se estendem pelas relações humanas. Móveis, reversíveis e instáveis (efeitos), “não são dadas de uma vez por todas” (FOUCAULT, 2004, p. 276). Podemos pensar em relação de poder também como incitação recíproca e de luta (campo com múltiplas modalidades de luta, contra dominação, exploração e subjetivação), uma agonística e uma provocação permanente (FOUCAULT, 1994, p.238), de um mundo de forças em confronto. “A agonística entre relações de poder e a intransitoriedade da liberdade são tarefas políticas incessantes... inerente a toda existência social” (FOUCAULT, 1994, p. 239), com liberdade e poder se enfrentando constantemente, como faces de uma mesma moeda em contraste permanente, gerando contextos éticos e políticos provisórios.

O conceito de conduta reflete estes dois polos, como ato de conduzir e maneira de se comportar. O exercício de poder<sup>1</sup>, para Foucault (1995, p. 244), consiste em conduzir condutas.

Apesar de acumular mortes e se abrigar sob ameaças, o exercício do poder não é em si mesmo uma violência<sup>2</sup> ou um consentimento, mas sim um conjunto de ações sobre ações, uma maneira de agir sobre um ou vários sujeitos ativos. “Opera sobre um campo de possibilidades onde se inscreve o comportamento dos sujeitos ativos” (FOUCAULT, 1995, p. 243) e não se refere apenas às estruturas políticas e à gestão dos estados.

Para que o poder possa ser exercido, os indivíduos ativos, segundo Foucault (1995, p. 244), devem ser livres – capazes de diversas reações ou modos de comportamento. Não há relação de poder quando as relações estão saturadas – com os sujeitos completamente à disposição a se tornar coisa ou objeto sobre o qual pode ser aplicada violência ilimitada –, mas sim quando, no limite, o homem pode escapar. Temos, assim, uma relação de incitação recíproca e de luta, uma provocação permanente de ambos os polos.

É preciso que haja esses dois lados. Mesmo com a relação de poder completamente desequilibrada – estados de dominação onde não é mais possível uma mobilidade que permite que os diferentes parceiros modifiquem estratégias

<sup>1</sup> Para FOUCAULT (1995, p. 242), o exercício de poder é um modo de ação de alguns sobre outros.

<sup>2</sup> Assim como relação de poder não é má em si mesma, mas que comporta perigos (FOUCAULT, 1994, p. 374).

(FOUCAULT, 2004, p. 266) –, para o subjugado ainda é possível matar ou se matar. Existe uma possibilidade de resistência. Se existem relações de poder no campo social, é porque existe liberdade (Ibid, pp. 276-277). Essa liberdade é uma “experiência do limite”, acontecimento que se dá como efeito na superfície, limite dos corpos, junto a outros processos, movimento de forças que nós não conhecemos, mas que nos atravessam (CASTRO, 2004, p. 25), forças que provêm dos corpos e do encontro entre os corpos.

Com o abuso de poder – quando se vai além do exercício legítimo – fantasias, apetites e desejos do tirano são impostos aos outros. Aproveita-se assim do poder e da riqueza para abusar dos outros, para impor um poder indevido. De acordo com Foucault (2004, pp. 271-272), na realidade este dominador que é o escravo, escravo de seus apetites. O bom soberano, por outro lado, é aquele que exerce seu poder adequadamente. Exerce seu próprio controle sobre si da mesma forma, pois “o poder sobre si que vai regular o poder sobre os outros”, o cuidado de si como forma de limitar e controlar o poder.

Nas *Mémorables* de Xenofonte, indica-se a necessidade de cuidado de si do bom governante, como “condição pedagógica, ética e ontológica para sua constituição” (Ibid, p. 278), pois ele não deve ser escravo de seus apetites. A noção de governamentalidade (*gouvernementalité*) exige igualmente um cuidado de si por parte do sujeito, pois está relacionada ao “conjunto de práticas pelas quais é possível constituir, definir, organizar, instrumentalizar as estratégias que os indivíduos, em sua liberdade, podem ter uns em relação com os outros” (Ibid, p. 285).

### 3. Considerações finais

As técnicas de si emergiram a partir da antiguidade. Sua articulação em contextos distintos e com objetivos diversos são práticas que serviram tanto para a constituição de uma liberdade e ética pessoais, como para a constituição de normas de conduta e processos de subjetivação individualizantes. Primeiramente, podemos conceber uma verdade que está na própria prática de si, que concerne o próprio indivíduo e a coletividade. No segundo caso, temos uma verdade induzida em função do interesse de poucos e a busca por uma verdade em função da normatização.

Para além de uma prática de conhecimento de si que busca conhecer a verdade - ato de conhecimento que, em si mesmo e por si mesmo, jamais conseguiria dar acesso à verdade -, temos uma prática de si que é a própria verdade, uma filosofia como forma de pensamento que se interroga sobre a possibilidade de haver verdadeiro ou falso, se é possível ou não separar o verdadeiro do falso.

A busca pelo conhecimento de si, predominante no platonismo, que visava atingir a verdade e tinha como meta a construção de sujeitos - tendo em vista o preparo do jovem aristocrata ateniense para governar – pode ser pensada na era moderna com uma adaptação onde passa a vigorar uma prática de subjetivação contínua e uma vontade de verdade que é deslocada para o institucional. A possibilidade de uma verdade do indivíduo se encontra nos atos de resistência e nas propostas que emergiram na era de ouro do cuidado de si.



Como resistência, a arte da existência exige uma prática de si constante ao longo da vida, quando um processo de autotransformação pode ter efeito.

Nos pontos pelos quais as técnicas de si se deslocaram através dos tempos, temos um privilégio para uma arte da existência, justamente quando essas técnicas se destinam e tem como objetivo a criação de si pelo próprio indivíduo.

A proposta ética de transformação passa a ser suscitada como forma de resistência a partir do último Foucault, onde fica clara a reapropriação mútua de técnicas de si como forma de poder ou resistência. Por outro lado, ambos, poder e resistência, em relação, permitem a emergência de singularidades em meio a uma agonística constante.

As técnicas de si utilizadas como técnicas de poder podem e devem ser vivenciadas, não com o objetivo de construção de sujeitos em série, mas uma ultrapassagem destas práticas de subjetivação, indicando não um fim, mas novos limites a serem ultrapassados, tendo em vista a criação de si pelo próprio indivíduo, em processo contínuo.

Com a construção de si, temos uma possibilidade de expressão do sujeito no momento presente, mostrando-o diante da atualidade, capaz de sentir, pensar, agir, conduzir e se posicionar, com uma aproximação ao ethos grego, modo de ser e forma de agir do sujeito, como pertencimento e tarefa.

## Referências

- DEFRADAS, Jean. **Lesthèmes de La propagandedelphique**. Paris: Les Belles Lettres, 1972.
- DIÔGENES LAËRTIOS. **Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres**. Brasília : Editora Universidade de Brasília, 2008.
- EPICURO. **Carta sobre a felicidade** (a Meneceu). São Paulo: Editora UNESPE, 2002.
- HADOT, Pierre. **O que é a filosofia antiga?** São Paulo: Edições Loyola, 1999.
- HADOT, Pierre. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. São Paulo: É Realizações, 2014.
- FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Graal, 1979.
- FOUCAULT, Michel. O sujeito e o poder. *In*: **Michel Foucault: uma trajetória universitária, para além do estruturalismo e da hermenêutica**. Ed.: Hubert L. Dreyfus e Paul Rabinow. Rio de Janeiro: Editora Forense, 1995.
- FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade 1: a vontade de saber**. São Paulo: Graal, 1999.
- FOUCAULT, Michel. Michel Foucault explica seu último livro. *In*: **Ditos e escritos II**. Arqueologia das ciências e história dos sistemas de pensamento. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2000.
- FOUCAULT, Michel. A vida dos homens infames. *In*: **Ditos e escritos IV: Estratégia, poder-saber**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2003. pp.203-222.
- FOUCAULT, Michel. A ética do cuidado do si como prática de liberdade. *In*: **Ditos & Escritos V – Ética, Sexualidade, Política**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004.
- FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade 3: o cuidado de si**. São Paulo: Graal, 2005.

FOUCAULT, Michel **A hermenêutica do sujeito**. Coleção Tópicos. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2006.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **In Praise of Philosophy and Other Essays**. Evanston: Northwestern University Press, 1988.

ORTEGA, Francisco. **Amizade e estética da existência em Foucault**. Rio de Janeiro: Graal, 1999.

PLATÃO. **Êutifon, Apologia de Sócrates, Críton**. Lisboa: Imprensa Nacional, 1983.

PLATÃO. **Diálogos. O Banquete, Fédon, Sofista e Político**. São Paulo: Editora Abril, 1972.

PLATÃO. **Charmides, Alcibiades I e II, Hipparchus, The lovers, Theages, Minos e Epinomis**. London: William Heinemann, 1947.

PLUTARCO. Whether an Old Man Should Engage in Public Affairs. *In: Moralia*. Vol. X. Harvard: the Loeb Classical Library edition, 1936. Disponível em: [https://penelope.uchicago.edu/Thayer/E/Roman/Texts/Plutarch/Moralia/An\\_seni\\_republica\\_g erenda\\_sit\\*.html](https://penelope.uchicago.edu/Thayer/E/Roman/Texts/Plutarch/Moralia/An_seni_republica_g erenda_sit*.html). Acesso em: 20 jun. 2022.

PLUTARCO. On the Control of Anger. *In: Moralia*. Vol. VI. Harvard: the Loeb Classical Library edition, 1939. Disponível em: [https://penelope.uchicago.edu/Thayer/E/Roman/Texts/Plutarch/Moralia/De\\_cohibenda\\_ira\\*.html](https://penelope.uchicago.edu/Thayer/E/Roman/Texts/Plutarch/Moralia/De_cohibenda_ira*.html). Acesso em: 22 maio 2022.

ROSCHER, Wilhelm Heinrich. Weiteres über die Bedeutung des E zu Delphi etc. *In: Philologus*. Leipzig: Dieterich'scheVerlags-Buchhandlung, 1901.

SÊNECA, LúcioAneu. **Cartas a Lucílio**. Lisboa: Fundação CalousteGulbenkian, 2004.

SÊNECA. LúcioAneu. **On Benefits**. The Project Gutenberg, 2009. Disponível: <https://www.gutenberg.org/files/3794/3794-h/3794-h.htm>. Acesso em: 20 jun. 2022.

XENOFONTE. **Memoráveis**. São Paulo: Annablume, 2009.

Recebido em: 22 de junho de 2022.  
Aceito em: 6 de setembro de 2022.  
Publicado em: 11 de dezembro de 2022.