

## GOVERNO DE SI, CUIDADO DE SI

---

Vera Portocarrero  
Universidade do Estado do Rio de Janeiro

### Resumo

O objetivo deste artigo é analisar a questão da formação e autotransformação do sujeito através do cuidado de si, conforme apresentada por Michel Foucault. Trata-se de estudar a relação do sujeito com a governamentalidade, o governo de si e dos outros, a partir de sua busca de uma ética do eu proposta como forma de resistência política, por ele considerada uma tarefa urgente da filosofia e da educação em nossos dias. O artigo procede a uma revisão de alguns elementos desenvolvidos nas teorizações foucaultianas, com ênfase nas noções de governo e nas problematizações sobre as relações do ser-consigo para pensar uma ética que já não esteja centrada em códigos, em comportamentos, em direitos e deveres, que não proponha um deciframento de uma verdade, mas que tome como eixo a relação dos indivíduos consigo mesmos para promover uma arte da vida.

**Palavras-chave:** cuidado de si; governo de si; governamentalidade; relação do sujeito consigo mesmo.

### GOVERNMENT OF THE SELF, CARE OF THE SELF

#### Abstract

The aim of this paper is to analyze the issue of constitution and self-transformation of the subject through self care, as presented by Michel Foucault. It presents a study about the relationship between subject and the governmentality, the government of himself and others from their pursuit of an ethic of self proposed as a form of political resistance, which is considered an urgent task of philosophy and education in our days. The article proposes a revision of some elements developed in Foucault's theories, with emphasis on the notions of government and the problematization of the relationship between one and one-self to think an ethics that is no longer focused on codes, conducts, rights and duties, and that does not propose a decipherment of a truth, but that takes as its axis the relationship between individuals and themselves to promote an art of life.

**Key-words:** care of the self; government of the self; governmentality; the subject's relationship with himself.

## **Introdução**

Ao se dirigir ao problema da relação do sujeito consigo mesmo, com os outros e com a verdade, Michel Foucault analisa modos de problematizar a auto-formação do sujeito e sua permanente autotransformação nas escolas da Antigüidade greco-romana, referindo-se à questão do poder como campo estratégico de relações móveis e transformáveis, domínio que analisa como o da governamentalidade. O objetivo deste artigo é fornecer subsídios para uma reflexão crítica sobre este problema, através das noções de governo de si e de cuidado de si.

Trata-se da análise de uma relação que não se reduz à consciência de si, mas se centraliza na idéia de constituição de si como experiência, como sujeito moral; nesta experiência, o indivíduo circunscreve a parte dele mesmo que constitui o objeto de sua prática moral, define sua posição em relação ao preceito que respeita, estabelece para si um certo modo de ser que valerá como realização moral de si mesmo. Para tanto, age sobre si mesmo, procura conhecer-se, aperfeiçoa-se, transforma-se. Como afirma Foucault, “não existe ação moral particular que não se refira à unidade de uma conduta moral; nem conduta moral que não implique a constituição de si mesmo como sujeito moral; nem tampouco constituição do sujeito moral sem “modos de subjetivação”, sem uma “ascética” ou sem “práticas de si” que as apoiem. (FOUCAULT, 1984a, p.29).

Tal constituição de si envolve inúmeras atividades, tarefas práticas, exercícios, muitos cuidados consigo mesmo, numa correlação estreita entre a prática e o pensamento pedagógicos, filosóficos, médicos e morais. Por exemplo, exame de consciência, cuidados do corpo, regimes de saúde, exercícios físicos sem excesso, satisfação tão comedida quanto possível, meditações, leituras, anotações de conversas ou de livros, a serem relidas em seguida, rememoração das verdades que já se sabem para delas melhor apropriar-se, conversas com um confidente, correspondência em que se expõe o estado de sua alma, solicitação de conselhos. Trata-se, portanto, de todo um conjunto de atividades da palavra e da escrita em que se ligam o trabalho de si sobre si e a comunicação com outro (FOUCAULT, 1984a, p. 57), que são práticas ao mesmo tempo individuais e sociais, desenvolvidas nas grandes escolas filosóficas helenísticas.

Nestas práticas, o conhecimento de si ocupa, sem dúvida, um lugar considerável. Entretanto, para Foucault, sua finalidade não é a renúncia de si, como no pensamento do cristianismo, mas a aquisição de uma virtude que permitiria a constituição de uma soberania, de uma forma de medida e da confirmação da independência quanto a tudo aquilo que não é indispensável nem essencial. Nestes trabalhos sobre si inclui-se aquele do pensamento sobre si mesmo. Seu papel é operar uma filtragem permanente das representações, seguindo o princípio daquilo que depende ou não de nós, em que se desvaloriza o que não depende de nós, para a conversão a si e a posse de si.

Esta questão é elaborada por Foucault através de uma pretensão de, por um lado, definir a filosofia como estilo de vida e não como posse da habilidade argumentativa com vistas à descoberta da verdade; por outro lado, de rediscutir a noção de ética, desvinculando-a dos tradicionais problemas morais.

A definição do trabalho a ser realizado pelo sujeito sobre si mesmo coloca a

verdade no centro do problema da constituição do sujeito, apesar de ainda ter, como ponto máximo de elaboração, a soberania do indivíduo. Como mostra Foucault, no desenrolar da Antigüidade greco-romana, esta soberania amplia-se numa experiência em que a relação a si ganha a forma não apenas de uma dominação, mas de um prazer consigo, sereno, isento de desejo e de perturbação.

Minha hipótese é que há, pelo menos, duas questões relevantes do pensamento tardio de Foucault que permitem traçar um quadro de inteligibilidade esclarecedor a respeito da formação de um sujeito ativo. Por um lado, a questão das relações de forças e do governo, governo de si e governo dos outros; por outro lado, a atualidade da investigação foucaultiana ao traçar um recuo genealógico até as práticas e o pensamento das escolas helenísticas – dos epicuristas, dos cínicos, dos estóicos – pelo viés das técnicas de si.

### **Relações de forças e governo**

Desde que não consideremos, com Michel Foucault, que há um sujeito previamente dado – *a priori*, universal, essencial - o que quer dizer que estaríamos representando um ‘sujeito-fundamento’ tanto do ponto de vista da ética quanto do conhecimento, e estaríamos buscando decifrar ‘o que somos nós’, ‘qual é nossa essência’; desde que consideremos que o sujeito é uma construção histórica, uma possibilidade, uma forma de problematizar o indivíduo, e o que temos são formas de lidar com aquilo que chamamos de subjetividade; então, em seu estudo das práticas e do pensamento helenísticos, importa a lição de que é preciso investigar as diferentes formas de relação do sujeito consigo mesmo, pesquisar as técnicas de si que podem ser encontradas, em todas as culturas, de modos diferentes.

Para Foucault, devemos questionar as técnicas de si, através das quais o sujeito se constitui, exatamente do mesmo modo como é necessário estudar e comparar as diferentes técnicas de produção de objetos e de direção dos homens pelos homens através do governo.

O problema é que a análise de si é muito difícil. Em primeiro lugar, porque as técnicas de si não exigem o mesmo aparato material que a produção de objetos, sendo, inclusive, técnicas sobre objetos muitas vezes invisíveis. Em segundo lugar, são freqüentemente ligadas às técnicas de direção dos outros. Por exemplo, no caso das instituições educacionais, chama a atenção o fato de, sempre, alguém estar governando outros e ensinando-lhes a governar-se.

A luta contra as formas de sujeição, ou melhor, a luta contra a submissão da subjetividade, estaria se tornando cada vez mais importante relativamente às lutas contra as formas de dominação e exploração econômica e social, que, é claro, se mantêm. O problema da submissão da subjetividade se coloca, no pensamento de Foucault, através de sua suspeita de que o mais evidente dos problemas filosóficos é a questão do tempo presente e a daquilo em que estamos nos transformando neste exato momento. A suspeita de que, hoje em dia, é preciso recusar o que somos, e, talvez, não mais buscar descobrir o que somos.

Daí a injunção foucaultiana de imaginar e construir o que poderíamos estar nos tornando, livrando-nos do duplo constrangimento político da modernidade ocidental, que é a simultaneidade dos processos de individualização e de totalização, próprios das estruturas do poder moderno. Trata-se de pensar formas de exercício de poder afastadas da determinação do sujeito objetivado pelos saberes e pelos poderes modernos institucionalizados, tais como o saber das ciências do homem, bem como o poder disciplinar e o biopoder.

Na modernidade, nossa subjetividade não deixa de apontar para possibilidades de novas invenções. Já que o poder é concebido por Foucault como algo diferente da violência, como sendo forças em relação, relação em que o outro é indispensável, em que a liberdade é intransitiva, é possível pensar a realidade diferentemente do que ela é.

Além de não se definir como violência, uma relação de poder não é um modo de ação que age direta e imediatamente sobre os indivíduos, mas uma “ação sobre a ação, sobre ações eventuais, ou atuais, futuras ou presentes” (DREYFUS & RABINOW, 1995, p. 243). Ao contrário das relações de poder, “uma relação de violência age sobre um corpo, sobre as coisas; ela força, ela submete, ela quebra, destrói; ela fecha todas as possibilidades” (idem). A noção de ação sobre ação é da ordem do governo.

Ao se dirigir ao período helenístico, Foucault busca enfocar a relação do indivíduo consigo mesmo, pensando-a em termos de governo – governo sobre a ação dos outros e governo de si sobre si mesmo. Certamente, poder-se-ia objetar, como ele mesmo lembra ao referi-se e este seu interesse, que todos os tipos de sujeição são fenômenos derivados, meras conseqüências de outros processos econômicos e sociais tais como forças produtivas, lutas de classes, estruturas ideológicas, todo um Estado determinando a forma de subjetividade.

Contudo, em sua opinião, o maior problema político, ético, social e filosófico de nossos dias não consistiria apenas em tentar liberar os indivíduos do Estado, nem de suas instituições, mas nos liberarmos tanto do Estado quanto do tipo de individualização que a ele se liga. Seria necessário promover novas formas de subjetividade, recusando este tipo de individualidade que nos foi imposto há vários séculos, através das tecnologias disciplinares e de normalização.

Lembremos que, em *Vigiar e Punir*, Foucault faz ver que diversos procedimentos disciplinares que já existiam há muito tempo nos conventos, nas Forças Armadas, nas escolas, nas oficinas; que se tornam, a partir do século XVII, fórmulas gerais de dominação. Os modos da repartição disciplinar aparecem, então, correspondendo a saberes e técnicas de classificação e de ordenação em quadros que introduzem o problema específico dos indivíduos e da população. O corpo do indivíduo aparece como provido de condições de funcionamento próprias de um organismo, que fazem com que o poder disciplinar se dirija a uma individualidade analítica, celular, individual, natural, a partir dos corpos que controla.

Através da disciplina, surge o poder da normalização. Do mesmo modo que a vigilância, a normalização torna-se um dos grandes instrumentos de poder a partir do final da época clássica. Ela substitui ou acrescenta graus de normalidade, que são signos de pertença a um corpo social homogêneo, mas que se divide em classes. A normalização, para Foucault, constrange para homogeneizar as multiplicidades, ao

mesmo tempo em que individualiza, porque permite as distâncias entre os indivíduos, determina níveis, fixa especialidades e torna úteis as diferenças.

Em *Vigiar e Punir* e em *A Vontade de Saber*, apontam-se não só o modo peculiar de funcionamento das normas modernas, mas o mal-estar que causam. Dentre as técnicas e os saberes por ele analisados, a normalização constitui um problema fundamental, visto que todas as sociedades têm normas de socialização dos indivíduos. Mas o perigo de nossas normas é que, a partir da modernidade, elas funcionam de modo muito sutil, com estratégias sem estrategista aparente, impondo uma rede uniforme de normalidade.

Na constituição desta rede uniforme de normalidade, as relações de poder não devem ser confundidas com as relações de comunicação nem com capacidades objetivas. O que não significa que se trata de três domínios separados: o domínio das coisas, da técnica finalizada, da capacidade objetiva, do trabalho e da transformação do real; o domínio dos signos, da comunicação, da reciprocidade e da fabricação do sentido; e, finalmente, o domínio da dominação dos meios de coação, de desigualdade e de ação dos homens sobre os homens.

Trata-se, antes, de três tipos de relação que, de fato, estão sempre imbricados uns nos outros, apoiando-se reciprocamente e servindo-se mutuamente de instrumento. A aplicação da capacidade objetiva, nas suas formas mais elementares, implica relações de comunicação – seja de informação prévia, ou de trabalho dividido; liga-se a relações de poder – seja de tarefas obrigatórias, de gestos impostos por uma tradição ou um aprendizado, de subdivisões ou de repartição mais ou menos obrigatória do trabalho. As relações de comunicação implicam atividades finalizadas – mesmo que seja apenas a ‘correta’ operação dos elementos significantes – e induzem efeitos de poder pelo fato de modificarem o campo de informação dos parceiros.

Quanto às relações de poder, elas se exercem através da produção e da troca de signos; mas não são dissociáveis das atividades finalizadas, seja daquelas que permitem exercer este poder (como as técnicas de adestramento, os procedimentos de dominação, as maneiras de obter obediência), seja daquelas que recorrem, para se desdobrarem, a relações de poder (como acontece na divisão do trabalho e na hierarquia das tarefas).

Sem dúvida, para Foucault, a coordenação destes três tipos de relação não é uniforme nem constante. Não há, numa sociedade dada, um tipo geral de equilíbrio entre as atividades finalizadas, os sistemas de comunicação e as relações de poder. Há, antes, diversas formas, diversos lugares, diversas circunstâncias ou ocasiões em que estas inter-relações se estabelecem sobre um modelo específico.

Porém, há blocos, que são conjuntos, nos quais o ajuste das capacidades, os feixes de comunicação e as relações de poder constituem sistemas regulados e concordes. Por exemplo, numa instituição escolar: sua organização espacial, o regulamento meticuloso que rege sua vida interior, as diferentes atividades aí organizadas, os diversos personagens que aí vivem e se encontram, cada um com uma função, um lugar, um rosto bem definido – tudo isto constitui um bloco de capacidade-comunicação-poder.

A atividade que assegura o aprendizado e a aquisição de aptidões ou de tipos de comportamento aí se desenvolve através de todo um conjunto de comunicações reguladas (lições, questões e respostas, ordens, exortações, signos codificados de

obediência, marcas diferenciais do ‘valor’ de cada um e dos níveis de saber), bem como através de toda uma série de procedimentos de poder (enclausuramento, vigilância, recompensa e punição, hierarquia piramidal).

Portanto, o exercício do poder é muito complexo e não se constitui simplesmente numa relação entre parceiros individuais ou coletivos. Há muito mais em jogo. Como se trata de um modo de ação de alguns sobre a ação dos outros, pertence à dimensão da conduta: conduzir os outros, conduzir condutas e ordenar probabilidades, governar. De acordo com Foucault, as relações de poder são da ordem do governo no sentido restrito da palavra e foram progressivamente governamentalizadas, ou seja, elaboradas, racionalizadas e centralizadas na forma das instituições do Estado ou sob sua caução.

Mas não é somente no sentido restrito que as relações de poder foram governamentalizadas. Também o foram em seu sentido mais amplo. Em *A Hermenêutica do Sujeito*, Foucault remete o poder político à governamentalidade. Aí, a governamentalidade é definida como um campo estratégico de relações de poder não mais restrito a seu âmbito político. A governamentalidade é entendida, assim, em seu caráter cambiante de relações estratégicas de forças móveis, transformáveis e reversíveis. Nesta perspectiva, as relações de poder passam, teórica e praticamente, não por um sujeito de direito, um sujeito-identidade, mas por um sujeito definido pela relação de si para consigo.

A teoria do poder político como instituição está, em nossa tradição, ligada a uma concepção jurídica do sujeito de direito, sem dúvida, importante. Mas o principal interesse da proposta de Foucault é que ela está ligada a uma análise do poder em sua potencialidade de reversibilidade e remete a uma ética do sujeito ativo, definido pela relação de si para consigo. O importante em sua proposta é o tipo de análise que se funda na idéia de que é preciso “considerar que relações de poder/governamentalidade/governo de si e dos outros/ relação de si para consigo compõem uma cadeia, uma trama e que é em torno destas noções que se pode articular a questão da política e a questão da ética.” (FOUCAULT, 2004, p. 306-7).

Através da hipótese desta trama, explicitada em seu pensamento tardio, Foucault busca estudar um campo de historicidade no qual o indivíduo é chamado a se reconhecer como sujeito moral da conduta sexual. Sua análise é, então, dirigida à maneira pela qual certa forma de subjetivação se estabeleceu e se transformou, a partir da relação do sujeito consigo mesmo, desde o pensamento grego clássico até a constituição da doutrina e da pastoral cristã da carne.

Com estas análises, buscam-se formas de resistência a um tipo de subjetividade que, desde o começo da modernidade, aparece como uma produção dos saberes e do poderes que se exercem em nossa sociedade, escapando de seus pontos mais vivos que são as instituições. Busca-se, ainda, rejeitar a afirmação de um sujeito universal, na tentativa de encontrar um modo de o pensamento escapar de si mesmo e “mostrar que as pessoas são muito mais livres do que pensam; pois elas consideram evidentes e verdadeiros temas que foram fabricados e esta pretensa evidência pode ser criticada e destruída. (...)” (FOUCAULT, 1994, n. 362, p. 777). Esta atitude consiste na capacidade e na coragem de elaborar sua própria subjetividade, afastada da “verdade” do “sujeito-identidade” e do poder normalizador da lei e das ciências do homem hegemônicos em

nossa educação.

A relevância destas análises deve-se à possibilidade que nos oferece de avaliar até que ponto é possível entrever um novo campo de invenções que permita fazer ver, hoje, margens, em que o sujeito se constitua como sujeito ético de ação, através da experimentação no pensamento. Pois, ainda pertencemos “(...) à escola de um mestre que só pergunta a partir das respostas já inteiramente escritas em seu caderno; o mundo é nossa sala de aula. Ínfimas crenças (...) A tirania de uma vontade boa, a obrigação de pensar “em comum” com os outros, o domínio do modelo pedagógico, (...), eis toda a vilania moral do pensamento, da qual seria fácil sem dúvida decifrar o jogo em nossa sociedade. É preciso nos libertarmos disso.”(Foucault, 2000, p.242-243).

Em *A Hermenêutica do Sujeito*, Foucault explicita a importância histórica e a singularidade, na cultura ocidental, da ‘figura prescritiva’ do retorno a si como forma de resistência a ser privilegiada. Ao afirmar a importância de uma ética do eu, ele considera que talvez haja uma certa impossibilidade de a estabelecer. Contudo, esta talvez seja “uma tarefa urgente, fundamental, politicamente indispensável, se for verdade que, afinal, não há outro ponto, primeiro e último, de resistência ao poder político senão na relação de si para consigo.” (FOUCAULT, 2004, p. 306)

### **Cuidado de si e conhecimento de si**

Esta proposta de resistência ao poder político através da relação do sujeito consigo mesmo converge para o tema da conversão e do retorno a si. Podemos dizer, com Foucault, que o tema do retorno a si, a partir do século XVI, é um tema recorrente na cultura ocidental. No entanto, “este tema, no fundo, foi reconstituído – por fragmentos, por migalhas – em sucessivas tentativas que jamais se organizaram de modo tão global e contínuo como na Antigüidade helenística e romana.” (FOUCAULT, 2004, p. 305). Mesmo no século XVI, aparece diretamente referido aos autores gregos e latinos.

O retorno a si remete ao tema da conversão. Inspirado em Pierre Hadot, mas a seu modo, Foucault apresenta esquematicamente três modelos básicos de conversão: o platônico, o helenístico romano (quando o cuidado de si torna-se uma arte autônoma, que valoriza a existência inteira do sujeito durante todo o decorrer da vida) e o modelo cristão.

No modelo platônico, exemplificado por *Alcibíades*, a relação entre o cuidado de si e conhecimento de si passa pelo reconhecimento da ignorância de Alcibíades, que para governar os outros precisa cuidar-se; toda a superfície de seu cuidado deve ser ocupada pelo imperativo do conhecimento de si que se volta para a própria alma. A reminiscência é o ponto de junção destes elementos. É o modelo da lembrança do próprio ser anteriormente contemplado. Neste modelo, promove-se a transformação do ser mesmo do sujeito, para que ele tenha acesso à verdade e alcance o bom governo da cidade e dos outros; para tanto, precisa governar-se. É preciso cuidar-se para cuidar dos outros.

Ao lado do platonismo, a partir dos séculos III-IV, forma-se o modelo cristão de

conversão, em que o cuidado de si consiste num retorno a si e num conhecimento de si que, paradoxalmente, é renúncia a si em nome de uma vida depois da morte, em nome de Deus. O conhecimento da verdade é obtido pela decifração do Texto divino, pela Revelação e pela exegese de si que permite detectar a natureza e a origem dos movimentos interiores que se produzem na alma. Correlativamente a este modelo, encontramos o governo das ovelhas pelo Pastor.

O terceiro modelo, apresentado por Foucault em *A Hermenêutica do Sujeito*, foi praticado no final da era antiga e início da nossa era. Este modelo foi recoberto, posteriormente, pelo prolongamento do modelo da conversão platônica e pelo da conversão cristã. Neste modelo, cuidado de si e conhecimento de si não se identificam, tampouco um é absorvido pelo outro. É o que Foucault chama de auto-finalização do cuidado de si. Com suas práticas austeras, neste período há uma autonomização da relação a si, do governo de si, que vai se constituir como uma arte de si, modificada e repatriada pelo ascetismo cristão.

Pierre Hadot, a quem Foucault agradece em seus últimos trabalhos, volta-se para o estudo da conversão em suas diferentes modalidades históricas no contexto de uma análise da questão da auto-formação do sujeito na Antigüidade. É relevante, aqui, não apenas sua observação sobre as técnicas de conversão a si, a idéia de exercícios para a auto-formação e autotransformação do sujeito, que Foucault denomina de técnicas de si e de vida. Hadot a desenvolve particularmente em *Exercices Spirituels et Philosophie Antique* (HADOT, 2002).

Segundo Hadot, a expressão exercícios espirituais desconcerta um pouco o leitor contemporâneo. Mas é necessário resignar-se com o emprego deste termo, porque os outros adjetivos ou qualificativos possíveis, como psíquico, moral, ético, intelectual, de pensamento, da alma, não recobrem todos os aspectos da realidade que ele pretende.

De fato, estes exercícios correspondem a uma transformação da visão do mundo e a uma metamorfose da personalidade que a palavra espiritual, segundo Hadot, permite compreender. Pois, estes exercícios são obra não apenas do pensamento, mas de todo o psiquismo do indivíduo e, sobretudo, de sua dimensão de elevação à vida do Espírito Objetivo, na perspectiva do Todo. Dos exercícios espirituais da Antigüidade, Hadot ressalta aqueles cujo objetivo é aprender a viver, a dialogar, a morrer e a ler.

É nas escolas helênicas e romanas de filosofia que eles aparecem de forma mais clara; para os estóicos, por exemplo, a filosofia é um conjunto de exercícios que não se restringe ao ensino de uma teoria abstrata nem à exegese de textos. Trata-se de “exercitar-se a viver, quer dizer, consciente e livremente” (HADOT, 2002, p.33); ultrapassando os limites da individualidade para se reconhecer como parte de um cosmos animado pela razão; renunciando ao desejo daquilo que não depende de nós e que nos escapa, para ligar-se apenas àquilo que depende de nós, constituindo uma ação conforme à razão.

O ato filosófico, então, não se situa apenas na ordem do conhecimento, mas na ordem do si e do ser. Corresponde a um progresso que nos torna melhores: é uma conversão que transforma toda a vida, mudando o ser daquele que a alcança. Ela permitiria passar de um estilo de vida obscurecido pelo inconsciente e marcado pela preocupação a um estado de vida autêntico, no qual o homem atingiria a consciência de



si, a visão exata do mundo, a paz e a liberdade interiores.

Apesar de suas diferenças, para todas as escolas filosóficas, a principal causa de sofrimento, desordem e inconsciência do homem são as paixões, explica Hadot. Neste sentido, a filosofia será primeiramente, uma terapêutica das paixões; cada escola tem seu método terapêutico próprio, mas todas o ligam a uma transformação profunda da maneira de ver e de ser do indivíduo. O papel dos exercícios é justamente operar pouco a pouco uma transformação interior, difícil de ser alcançada.

Os exercícios espirituais são diversos: pesquisa, exame aprofundado, leitura, audição, atenção, mestria de si, indiferença às coisas indiferentes, meditação, retórica, memorização. A atenção, por exemplo, é a atitude espiritual fundamental do estoíco: vigilância, tensão do espírito, que exige uma concentração no momento presente, uma vez que a paixão é sempre provocada pelo peso do passado ou pelo medo do futuro, que não dependem de nós. Exercício, então, de voltar-se para o minúsculo momento presente, sempre passível de ser dominado, em sua exigüidade, que abre nossa consciência à consciência cósmica, ampliando-a e fazendo-nos conferir um valor infinito ao instante, a cada instante.

A meditação busca a mestria do discurso interior através do diálogo consigo mesmo e com o outro, a mestria da escritura, a da ordenação dos pensamentos e a da transformação da representação do mundo e do comportamento exterior. Através da meditação, busca-se a representação prévia das dificuldades da vida como a pobreza, o sofrimento e a morte que não dependem de nós, mas fazem parte do curso da Natureza. Chega-se a uma transformação total da representação do mundo, do seu próprio clima interior e do seu próprio comportamento exterior, através de três procedimentos: o exercício do discurso interior que diferencia aquilo que depende de nós – a liberdade - daquilo que não depende de nós – a Natureza; o diálogo consigo mesmo e com o outro; a escritura. Trata-se de um profundo conhecimento do poder terapêutico atribuído à palavra.

A análise desta questão constitui temática atual e original, tendo em vista a forma inovadora com que aí é concebida a relação do sujeito com a verdade e a liberdade, bem como a originalidade por ela traçada a partir de seu afastamento em relação às modalidades convencionais de pensamento da filosofia ocidental.

Esta questão é elaborada através de uma pretensão de definir a filosofia, ora como estilo de vida e não apenas como posse da habilidade argumentativa com vistas à descoberta da verdade (como em Foucault e Pierre Hadot, por exemplo); ora como artes de vida essencialmente fundadas nas práticas da argumentação com vistas ao uso da verdade numa terapêutica da vida e do desejo (Martha Nussbaum, por exemplo). Em ambos os casos se rediscute a ética, desvinculando-a dos tradicionais problemas morais.

A preocupação com o cuidado de si apresenta-se, hoje, como de grande interesse em diversos campos de práticas e de pensamento: no campo da educação, da saúde, das ciências. É preciso concordar com Alain Touraine quando afirma, em *La Recherche de soi. Dialogue sur le Sujet* (TOURAINÉ & KHOSROKHAVAR, 2000a), que, hoje, o cuidado de si como valor central está em toda parte. O sujeito é sua versão positiva; a versão negativa é a subordinação dos atores a um sistema de poder que quebra as estruturas sociais para deixar o indivíduo flexível ou submetê-lo a uma ideologia.

As referências a grandes valores desapareceram e foram substituídas por um individualismo da autenticidade ou da abertura para os outros: responsabilidade pessoal ou coletiva. Isto começa nas condutas mais próximas: o cuidado do corpo, da estética, de si. Daí a busca da relação do sujeito consigo; a estima de si supõe o olhar do sujeito sobre si mesmo. O tema da conversão, no sentido da relação de si a si e da construção do sujeito por si mesmo está presente em toda parte. No meu entender, é um importante debate ainda em aberto.

Cada vez mais, a preocupação com o cuidado de si perpassa o pensamento filosófico e ético, exigindo novas elaborações sobre os conceitos de liberdade, moral, subjetividade, individualismo, verdade, prazer, desejo, entre outros, conferindo-lhes relevância renovada para a constituição de estratégias tanto de crítica à sociedade contemporânea quanto de reflexões sobre as questões daí decorrentes.

A análise das diversas formas ético-filosóficas de elaborar a questão do cuidado de si, nome por mim utilizado para designar um conjunto nocional, que liga a concepção de sujeito ético ativo às de verdade e de liberdade, enfoca o problema da auto-formação e da permanente autotransformação do indivíduo.

Este problema consiste na busca e no estabelecimento de certa unidade entre diversas noções como: tecnologias ou técnicas de si, cultura de si, estética da existência (Michel Foucault); auto-estilização, estilo de existência (Peter Brown); exercícios espirituais (Pierre Hadot); artes de vida (Martha Nussbaum); e os exemplos podem-se prolongar.

Há diferenças entre tais noções, não só na medida em que são cunhadas com diferentes objetivos e metodologias, mas, também, na medida em que correspondem a diferentes modos de conceber o que é fazer filosofia e como usar este fazer. Entretanto, há, sem dúvida, nesta pluralidade de noções, conceitos e categorias, elementos que permitem reuni-las sob uma mesma designação – o cuidado de si. Pois, fazem com que as diversas concepções tangenciem-se, conferindo-lhes uma unidade.

Os elementos a que me refiro são: primeiro, a ênfase na pesquisa da historicidade do pensamento em sua relação com a preocupação com as questões “o que é pensar, hoje?”, “o que é a atualidade?”, elaboradas em termos atitude de vida e de constituição de um sujeito ético ativo; segundo, a inspiração, por parte dos filósofos contemporâneos acima citados, no pensamento ético-filosófico da Antigüidade clássica, compreendido entre o século V AC. e os dois primeiros séculos da era cristã. Inspiração voltada para reflexões alicerçadas em certas formas de história do pensamento, estabelecendo uma reabilitação deste pensamento; terceiro, a presença recorrente, nestas pesquisas, das noções gregas de *tekhnê tou biou* ou *biou tekhnê* (artes da vida, tecnologias de vida), *epimeleia heautou* (cuidado de si), *gnôti seauton* (conhece-te a ti mesmo), *askesis* (acese), *terapeuiein* (terapêutica); em quarto lugar, a relevância atribuída à analogia clássica entre o pensamento filosófico e o médico, a saber, ao caráter terapêutico da filosofia greco-romana, explicitado por Pierre Hadot, Michel Foucault, Martha Nussbaum. Analogia que não se dá apenas pelo uso do discurso médico, suas metáforas e suas noções centrais pela filosofia, mas também pela própria idéia de que a filosofia é ela mesma terapêutica.

Como ressalta Martha Nussbaum, em *The Therapy of Desire. Theory and practice*

in *Hellenistic Ethics* (1994a), até recentemente, na Europa e nos EUA – e eu acrescentaria no Brasil – a filosofia fez menos uso da ética do helenismo do que deveria. No Brasil, há enorme escassez de literatura sobre esta questão e a pouca bibliografia aqui produzida a este respeito está vinculada às interpretações ou aos usos da obra de Michel Foucault.

Contudo, de acordo com Nussbaum, hoje, deve-se muito aos estóicos, epicuristas e cétricos, até mesmo mais do que a Aristóteles e Platão. Ela o afirma a partir de sua hipótese de que ignorar as concepções filosóficas que atrelam lógica e emoção como as do período helenístico não é apenas ignorar o melhor material da tradição ocidental, mas é desconhecer sua influência no desenvolvimento posterior da filosofia.

Ela cita dívidas a esta tradição não só por parte dos vários tipos de pensamento cristão, como por parte dos pensadores modernos como Descartes, Espinoza, Kant, Adam Smith, Hume, Nietzsche, Marx. Os exemplos por ela fornecidos: o tema da cólera divina e do perdão dos cristãos como resultante do estoicismo romano; a correspondência entre Descartes e Elizabeth sobre as paixões, devedora de Sêneca; a dívida de Espinoza à teoria estóica das paixões; a teoria moral dos sentimentos de Smith que se funda no modelo estóico; a noção de piedade em Rousseau que se deve ao debate entre os estóicos e Aristóteles; a piedade em Kant baseada no estoicismo; a piedade em Nietzsche e sua dívida a Epíteto e Sêneca.

A seu ver, a negligência quanto à importância do pensamento clássico começa a ser reparada. A partir do final do século XX, alguns acadêmicos importantes vêm trabalhando nesta linha. A principal referência fornecida por Nussbaum é o pensamento tardio de Michel Foucault.

O maior valor por ela atribuído a Foucault é ter mostrado algo fundamental a respeito desta tradição helenística, quando salienta até que ponto os mestres não estão somente dando aulas, em suas escolas, mas estão, sobretudo, se engajando em práticas complexas de auto-formação.

Conforme fica demonstrado em *A Hermenêutica do Sujeito*, na filosofia da Antigüidade, como no diálogo de Sócrates com Alcibiades, a noção do cuidado de si e do conhecimento (de si e do mundo) estavam completamente misturados como formas de experiência de formação e autotransformação do sujeito; a prova da relação sujeito/verdade se estabelecia através da relação modo de vida/ discurso de verdade); o cuidado de si e o preceito socrático do conhece-te a ti mesmo foram separados pelos historiadores da filosofia e pelos filósofos da tradição ocidental que priorizaram o caráter do conhecimento e desvalorizaram as práticas do cuidado de si; que o princípio cartesiano da evidência e da dúvida hiperbólica como fundamento da relação sujeito/verdade acentuam esta prioridade.

De acordo com Foucault, conforme ele afirma em *A propósito da genealogia da ética* (*Ditos e Escritos IV*, n.344, 1994) e em *Ética do cuidado de si como prática da liberdade* (*Ditos e Escritos IV*, n.356, 1994): não é necessário ligar problemas morais e sistemas de saber teórico-científico daquilo que é o eu, o desejo, o inconsciente, etc., como fazem os atuais movimentos de liberação, na tentativa de elaboração de uma nova moral; dentre as invenções culturais da humanidade há um tesouro de procedimentos, técnicas, idéias, mecanismos - esta é a lição da Antigüidade greco-romana. Estes não

podem ser exatamente reativados, mas ajudam a constituir um tipo de ponto de vista que pode ser muito útil para analisar e transformar o que se passa em torno de nós, hoje.

Este tesouro não se restringe à razão, ao conhecimento, a um sistema de representações e argumentos auto-referenciados, mas se liga a uma experiência que é um conjunto de práticas refletidas da liberdade. Práticas que constituem uma estética da existência, cujo alvo é a vida do indivíduo como auto-estilização, a vida como obra de arte.

Foucault discute muitos temas éticos como autonomia, egoísmo, felicidade, liberdade, individualismo, prazer, austeridade, etc. O tema da liberdade é tratado por Foucault, primeiramente, como imanente às relações de forças na medida em que estas são por ele diferenciadas de uma relação de violência, em sua genealogia do poder, desenvolvida na década de 1970; mais tarde, é tratado através de uma pesquisa sobre o liberalismo em nossa sociedade que a coloca, paradoxalmente, como uma obrigação para o funcionamento do Estado liberal, e também através do recuo histórico correlacionado à ascense antiga e a seu princípio de autotransformação e auto-dominação.

O tema do individualismo, ao qual o projeto de uma genealogia do homem do desejo com ênfase no cuidado de si e no uso dos prazeres poderia conduzir – como criticam alguns especialistas – é tratado por Foucault por meio do caráter social necessariamente incluído nas práticas de si.

A reflexão foucaultiana sobre a ética é de fundamental interesse para os problemas da ética filosófica contemporânea, se for compreendida como um recuo histórico, que não consiste numa mitificação da Antigüidade como algo a ser transposto ao presente, mas como forma de questionar as evidências de nosso presente, suas falsas necessidades tanto no nível teórico como no nível das práticas institucionais, inclusive as educacionais. Apesar de terem uma lição a nos dar, os gregos têm seus próprios problemas, não são uma solução para nós, explica Foucault.

Vemos que Foucault se afasta das análises dos sistemas filosófico-morais que a ética coloca tanto em termos da legitimidade e dos limites dos códigos, como em termos dos comportamentos, dos direitos e dos deveres dos indivíduos ante estes sistemas. Sua pretensão é pensar uma ética tendo como eixo um outro elemento que a constitui – a relação dos indivíduos consigo mesmos – a partir de uma arte da vida. A relação da subjetividade com a verdade é buscada não no interior do conhecimento, como na tradição, mas na história. Portanto, não se trata de dedicar-se à problemática do conhecimento, do fundamento do sujeito e da verdade, segundo o qual o sujeito conheceria verdades sobre o mundo, sobre si mesmo e sobre sua conduta.

Mas às formas históricas em que foram tramadas, no Ocidente, as relações entre a subjetividade e a verdade fora do âmbito das teorias do conhecimento, através de um recuo até o regime dos comportamentos e prazeres sexuais na Antigüidade – não às idéias ou aos comportamentos propriamente, mas àquilo que os regulamenta: o regime dos *aphrodisia* – “era realmente no regime dos *aphrodisia* e de modo algum na moral cristã ou, pior, judaico-cristã, que se encontrava o arcabouço fundamental da moral sexual européia moderna.” (FOUCAULT, 2004: 4).

## Considerações Finais

Ao analisar a maneira pela qual é inventado, na Antigüidade grega e romana, um tipo de relação de si com o corpo e com o prazer, Foucault mostra sua irredutibilidade ao modelo cristão da decifração do desejo. Ele tenta analisar a ética como um modo de vida no qual bem e bom não são contraditórios entre si; em que o indivíduo e o outro não se sujeitam à elementos externos como regras transcendentais, princípios formais ou universalidades racionais previa e definitivamente dadas. Seu objetivo é deslocar as fronteiras das morais vigentes para que o sujeito possa ser levado a se transformar, estilizando sua vida na presença do outro, amigo ou mestre virtuoso.

Neste contexto, coloca-se a hipótese foucaultiana que o preceito délfico do “conhece-te a ti mesmo” teria aparecido na filosofia ligado a Sócrates, subordinado ao quadro mais geral do preceito do cuidado de si, sendo uma de suas formas, uma de suas aplicações concretas e particulares; que o cuidado de si teria percorrido, com diferentes modalidades, todo o decurso da filosofia antiga, tendo seu apogeu nos séculos I e II de nossa era; teria sido reencontrado no cristianismo tornando-se uma espécie de matriz do ascetismo cristão.

Para Foucault, o cuidado de si teria perdido sua importância com a introdução, na filosofia moderna, do princípio da evidência da consciência. Tal princípio interroga as condições e os limites do acesso do sujeito ao conhecimento, situando-as no próprio conhecimento, através de uma analítica da verdade. As técnicas de si ou artes da existência perderam parte de sua importância e de sua autonomia não somente quando se impõe o princípio da evidência do sujeito e da verdade na consciência, mas já anteriormente com o cristianismo, quando estas técnicas foram integradas no exercício de um poder pastoral e, mais tarde, nas práticas modernas de tipo educativo, médico ou psicológico.

Ao investigá-lo, Foucault dirige-se à Antigüidade greco-romana, na qual a filosofia liga-se à constituição de formas de subjetividade inteiramente afastadas da normalização de nossa modernidade, aprofundando uma das mais importantes questões da filosofia política contemporânea, que é a relação do indivíduo com as estruturas mais abrangentes de poder das quais faz parte. Este pensamento, com suas novas abordagens a respeito de como nos libertarmos a nós mesmos dos constrangimentos da sociedade contemporânea, através de um trabalho de nós mesmos sobre nós mesmos no pensamento, pode ser compreendido, sem dúvida, como uma contribuição para pensar em que consiste a atividade filosófica hoje.

## Referências

- DREYFUS, H.; RABINOW, P. *Michel Foucault. Uma trajetória filosófica: para além do estruturalismo e da hermenêutica*. Trad. Vera Portocarrero. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995.
- FOUCAULT, Michel. *Surveiller et Punir*. Paris: Gallimard, 1975.
- FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade I: a vontade de saber*. Trad. Maria Theresa da Costa Albuquerque e J. Guilhaon de Albuquerque. Rio de Janeiro: ed. Graal, 1977.

FOUCAULT, Michel. *L'histoire de la Sexualité II: l'usage des plaisirs*. Paris: Gallimard, 1984. *História da Sexualidade II: o uso dos prazeres*. Trad. Maria Theresa da Costa Albuquerque. Rio de Janeiro: Ed. Graal, 1984a.

FOUCAULT, Michel. *L'histoire de la Sexualité III: le souci de soi*. Paris: Gallimard, 1984b.

FOUCAULT, Michel. In: DÉFERT, D.; EWALD, F. (eds.). *Dits et écrits*. Paris: Gallimard, 1994.

FOUCAULT, Michel. A vida: a experiência e a Ciência. In: Motta, M.B.(org.) *Arqueologia das ciências e história dos sistemas de pensamento/Michel Foucault*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2000.

FOUCAULT, M. *A Hermenêutica do Sujeito*. Edição estabelecida sob a direção de François Ewald, Alessandro Fontana e Frédéric Gros. Trad. Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

HADOT, P. *Exercices Spirituels et philosophie antique*. Paris: Albin Michel, 2002.

TOURAINÉ, A. Invitation. In: TOURAINÉ, A. & KHOSROKHAVAR, F. *La recherche de soi. Dialogue sur le sujet*. Librairie Athème Fayard, 2000a.

### **Correspondência**

**Vera Portocarrero** – Professora da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, UERJ, Brasil.  
**E-mail:** veraport@superig.com.br

---

Texto publicado em *Currículo sem Fronteiras* com autorização da autora.

---