

AS PRÁTICAS DE SI E A RECEPÇÃO ÉTICA DO CUIDADO DE SI EM MICHEL FOUCAULT

Maria Angélica Gazzana de Lucena¹

Jayme Paviani²

Resumo

Esse texto se constrói a partir da noção de práticas de si e *cuidado de si* trabalhada por Foucault, considerada desde suas origens no pensamento grego romano clássico à atualidade. Essa noção é trazida como sendo a maneira do sujeito constituir-se em sua subjetividade, em uma relação consigo mesmo, conhecendo a si mesmo, relacionando-se consigo mesmo, onde o *cuidado de si* se apresenta como uma alternativa que possibilita ao sujeito se constituir em um sujeito ético, moral e livre.

Palavras-chave: Cuidado de si; Ética; Foucault; Práticas de si.

Abstract

This text refers to the practices notion of the self – practices and self-care worked by Foucault, considered from its origins to today in classic Roman Greek. This worked notion by Foucault is brought as a way to establish the subject in its subjectivity, in a relationship with himself, knowing himself, relating to himself, where *self-care* is presented as an alternative that allows the subject to constitute an ethical, moral and free subject.

Keywords: Ethics; Foucault; Self-care; Self-practices.

Introdução

O presente texto refere-se à noção de práticas de si e cuidado de si expressado por Michel Foucault³, considerada desde suas origens, no pensamento grego romano clássico, à atualidade. A noção de *práticas de si e cuidado de si* é trazida pela possibilidade de revisitar um tema que se entende sempre inquietante, atual e necessário, na medida em que, tal como se apresenta nos trabalhos de Foucault e nas inquietações presentes em seus textos, se encontra a reflexão ética. O pensamento de Foucault ressoa na atualidade em diversas áreas do conhecimento e, como lembrado por Paviani (2010,

¹ Mestra em Filosofia (UCS). Bacharel em Enfermagem, com Pós-Graduação em Educação na Saúde pelo Instituto Sírio Libanês de Ensino e Pesquisa (SP) e pela Escola de Saúde Pública Sérgio Arouca (FIOCRUZ-RJ). E-mail: angelica.gazzana@gmail.com

² Doutor em Linguística e Letras, com estudos de Pós-Doutorado em Padova, Itália. Licenciado em Filosofia, Ciências Jurídicas e Sociais. Doutor Adjunto da Universidade de Caxias do Sul (UCS). E-mail: jayme.paviani@ucs.com.

³ Michel Foucault é um pensador francês contemporâneo, nascido em Poitiers, no dia 15 de outubro de 1926. Após estudos elementares na cidade natal, se muda para Paris, em 1946, ingressando na escola normal superior. Licencia-se em filosofia e psicologia, pela Sorbonne onde, em 1962, obtém doutorado. Mais tarde, ele publica *História da Loucura* (1962), *As palavras e as coisas* (1966) e *Arqueologia do saber* (1969). Em 1975, publica *Vigiar e punir* e, em 1976, o primeiro volume de *História da sexualidade*. Em 1984, são lançados os volumes 2 e 3 de *História da sexualidade*, deixando inacabado o volume 4. No dia 25 de junho de 1984, Michel morre de AIDS, em Paris (CASTRO, 2009).

p. 38), a “atualização contemporânea da questão do cuidado de si é tematizada (e divulgada) por Michel Foucault, entre outros autores. E é no campo da educação e da saúde que a questão vem adquirindo maior visibilidade”.

Problematizados no contexto geral da obra de Michel Foucault (1926-1984) ou de sua *intenção*,⁴ foram objetos de pesquisa os seguintes temas: a loucura, a medicina, a prisão, as instituições de saúde, a delinquência, a sexualidade, as noções de saberes e os poderes, as epistemes e os corpos, as formas de subjetivação e a ética. Nesse delineamento, ele aborda o “psiquiatrizado”, o doente, o anormal, o sujeito. Em suas últimas investigações e, marcando o que viria a ser considerado como um terceiro momento de sua trajetória, as investigações se voltarão para o tema do “cuidado de si” na Antiguidade greco-romana, onde se situam os dois volumes finais de *História da sexualidade – O uso dos prazeres e o Cuidado de si*.⁵ Neles se encontrará a reflexão acerca das formas de problematização moral e das práticas do “cuidado de si” e do “trabalho de si sobre si”.

Ao realizar um deslocamento histórico, para observar a possibilidade de o sujeito constituir-se como sujeito de outro modo, sem os mecanismos disciplinares até então estudados e, a partir daí pensar a atualidade, Foucault encontrou elementos que o levaram ao tema do cuidado de si e das práticas de si. Nesse deslocamento histórico, Foucault redescobre na Filosofia antiga as relações que os sujeitos estabeleciam, em uma relação consigo mesmo, de um sujeito se auto constituindo, por ele próprio. Esse recuo à moral greco-romana antiga, segundo as declarações do autor, mostraria um interesse ético, ou seja, pela problemática da constituição de si mesmo, e é assim exposto por Ewald:

As portas do asilo, os muros da prisão desaparecem, dando lugar a falas livres em que gregos e romanos discutiam as melhores maneiras de conduzir suas vidas [...]. A paisagem do confinamento cede lugar à liberdade luminosa do sujeito (EWALD, 1984, p. 71-73).

Também Gros (2010, p. 179) assinala:

O que lhe interessa nessa filosofia [antiga], no entanto, não são doutrinas, não é a teoria, não são os elementos de conhecimento, mas o que ele chama de “técnicas de subjetivação”. Isto é: ele encontra na sabedoria antiga procedimentos pelos quais o sujeito é convidado a se construir a si próprio, como se a própria vida devesse ser para cada um de nós um material que fosse preciso trabalhar e moldar. A filosofia se entende neste caso como o empreendimento pelo qual cada um é convidado a dar uma forma à sua liberdade e, conseqüentemente, a se inventar. Passamos então do tema da produção do sujeito pelas máquinas cegas ao da autoprodução do sujeito por ele mesmo.

Foucault faz referência às práticas ou técnicas específicas a que o sujeito se utiliza para compreender o que ele é (técnicas de si). Para esse filósofo, são *as práticas de si*, *as técnicas de si* que permitem ao sujeito, sozinho ou com a ajuda de outros, realizarem certo número de operações sobre seus corpos, suas almas, seus pensamentos, suas condutas, seus modos de ser, a fim de transformarem-se, para atender certo estado de felicidade, de pureza, de sabedoria, de perfeição. Também se encontra

⁴ A *intenção* geral que orienta o trabalho de Michel Foucault, a saber: como é escolhido o objeto da investigação; quais os meios acionados para analisá-lo; quais os objetivos que uma tal análise visa a atingir.

⁵ O estudo das práticas de si encontra-se em torno de uma história da sexualidade, que culmina numa história da ética.

em Foucault, com o mesmo sentido, a expressão *técnica de existência*. Conforme Foucault (2004, p.244), “eis o que tentei reconstituir: a formação e o desenvolvimento de uma prática de si que tem como objetivo constituir a si mesmo como o artesão da beleza de sua própria vida”.

As práticas de si na Antiguidade greco-romana

Assevera Foucault (2010) que a exigência de ocupar-se consigo, essa prática – ou, antes, o conjunto de práticas nas quais vai manifestar-se o cuidado de si – enraíza-se, de fato, em práticas muito antigas. A prática dessas técnicas resultava de uma reflexão sobre os modos de vida e sobre as escolhas de existência de cada um. Para o estabelecimento dessa relação consigo mesmo era necessário um trabalho sobre si mesmo e que se realizava através de uma *askésis* (palavra grega que significa exercício, prática), ou seja, era necessário “ocupar-se consigo”, caracterizado por uma atitude constante de atenção e cuidado consigo próprio.

Originalmente colocada pelo preceito délfico “conhece-te a ti mesmo”, na conduta de si por si e em sua relação com o outro. De acordo com Foucault (2010, p. 6) este preceito é “como uma das formas, uma das consequências, uma espécie de aplicação concreta, precisa e particular da regra geral” do cuidado de si, fundamentada na ideia de *epiméleia heautoû*, termo grego para o *cuidado de si*, complexo e rico, e que foi se ampliando, da filosofia grega para o helenismo e à espiritualidade cristã.

Ao identificar no preceito délfico “conhece-te a ti mesmo” (*gnôthi seautón*) a fórmula fundadora da questão das relações entre sujeito e verdade, Foucault apresenta pensadores como Platão, Filon, Sêneca, Epíteto, Epicuro, Filodemo, Aristóteles, Plutarco, Cícero, Marco Aurélio, Demétrio, Gregório de Nissa, entre outros.

“Desde o personagem de Sócrates, interpelando os jovens para lhes dizer que se ocupem consigo, até o ascetismo cristão, que dá início à vida ascética com o cuidado de si, vemos uma longa história de *epiméleia heautou*” (FOUCAULT, 2010, p. 11).

Dentre uma série de práticas que se constituíam, na sua maioria, em exercícios, citadas por Foucault (2010) encontram-se as técnicas de meditação, as quais se aproximam ao que conhecemos na atualidade: as de memorização do passado, de exame da consciência, de verificação das representações⁶ na medida em que elas se apresentam ao espírito, etc. Também enumera certo número de práticas, pertinentes às tecnologias de si, como os ritos de purificação, as técnicas de concentração da alma, a técnica do retiro (*anakhóresis* = anacorese) e a prática da resistência “que faz com que se consiga suportar as provações dolorosas e difíceis, ou, ainda, resistir às tentações que possam advir” (FOUCAULT, 2010, p. 45). Esse conjunto de práticas, então, já existia na civilização grega arcaica e foi

⁶ Sobre a técnica de filtragem das representações, particularmente em Marco Aurélio e comparativamente ao exame das ideias de Cassiano (aula de Foucault 2010, p. 259).

integrado nos movimentos religiosos, espirituais e filosóficos, em especial no pitagorismo (FOUCAULT, 2010, p. 46-48).

Foucault apresenta a história do cuidado de si em diversos momentos denominados por ele de socrático-platônico, de surgimento da *epiméleia heautoû* na reflexão filosófica, cujo foco é o Alcibíades de Platão; o segundo identificado como helenístico, o período da idade de ouro da cultura de si, da cultura de si mesmo, do cuidado de si mesmo, que pode ser situado nos dois primeiros séculos de nossa era, tendo como suporte os escritos de Sêneca, Marco Aurélio e outros estoicos, assim como de epicuristas e cínicos; o terceiro que trata do momento entre a passagem aos séculos IV-V, passagem, genericamente, da ascese filosófica pagã para o ascetismo cristão (FOUCAULT, 2010, p. 30).

Encontra-se no momento, caracterizado como socrático-platônico, a busca da verdade e das suas bases como o prazer, a felicidade, a natureza das sensações e a própria dúvida sobre a verdade são eixos norteadores deste período e a concepção de cuidado de si torna-se explícita a partir do texto chamado de *Alcibíades* de Platão. Foucault se ocupa de dois textos de Platão, a saber: o *Político* e o *Alcibíades*⁷ (atribuído a Platão como o ponto de partida da história do cuidado de si). Em *Alcibíades* a problemática do cuidado de si aparece relacionada a três questões: a política, a pedagogia e o conhecimento de si. A propósito da pergunta “o que significa ocupar-se?”, emerge o que poderia denominar-se o momento constitutivo das práticas (exercícios) do cuidado e o conhecimento. Do *Político*, Foucault se serve para marcar a oposição conceitual entre duas formas de exercício do poder, o político e o pastoral.

Em *Alcibíades*, o objeto maior do cuidado de si era o próprio *si*, definido naquele momento como a alma. Mas o fim e a finalidade do cuidado de si era a *pólis*, onde a cidade era a mediadora da relação a si, elemento este integrante dessa *pólis*, como também fim do cuidado de si, que visava, em primeiro lugar, à salvação da cidade. O *si* era fim do cuidado de si, mas somente a partir da mediação da cidade, já que cuidar de si, desde os gregos, esteve ligado à relação com o outro na *pólis*. O deslocamento da questão política para o cuidado de si ocorre quando Sócrates sustenta a necessidade de ocupar-se consigo mesmo para governar os outros. “Quem se ocupa consigo – torna-se capaz de ocupar-se com os outros”, explica Foucault (2010, p. 158).

Paviani ajuda a compreender esse momento de surgimento do cuidado de si, em seu contexto social e histórico, ao trazer os esclarecimentos que seguem:

O cuidado de si é examinado no *Alcibíades Primeiro*⁸, na perspectiva da formação social e política do cidadão. Ele refere-se ao indivíduo (e aos outros) e também ao cuidado da cidade. Sócrates, na *Apologia* e no *Crítion*, deixa claro seu dever às leis da cidade. A *techné* terapêutica socrática tem

⁷ O curso no Collège de France dos anos 1981-1982, *A hermenêutica do sujeito*, está amplamente dedicado ao Alcibíades.

⁸ Alcibíades (450-404) é filho de uma das famílias mais ricas de Atenas. Após a morte do pai foi confiado a Péricles, de quem era parente. Alcibíades participou intensamente da vida política de Atenas no final do século V a.C., comandou a política de Atenas, Esparta e Pérsia. Nobre, rico, sedutor, nem sempre um príncipe bem qualificado, acabou assassinado (PAVIANI, 2010, p. 38).

como objetivo a natureza humana, isto é, a alma, a partir do cuidado que exige o conhecer-se a si mesmo. A meta é a vida feliz do ser humano e do cidadão (PAVIANI, 2010, p. 38).

Assim, cuidar de si é primeiramente conhecer a si mesmo, sendo que esse si mesmo é a própria alma, a alma sujeito de ação, pois o corpo não pode ser, diz Foucault (2010, p. 52), nem a título de adjuvante, o que se serve do corpo. E indica:

Portanto, qual é o único elemento que, efetivamente, se serve do corpo, das partes do corpo, dos órgãos do corpo e, por conseguinte, dos instrumentos e, finalmente, se servirá da linguagem? Pois bem, é e só pode ser a alma. Portanto, o sujeito de todas essas ações corporais, instrumentais e da linguagem é a alma: a alma enquanto se serve da linguagem, dos instrumentos e do corpo. Chegamos, pois à alma. [...] É a alma unicamente enquanto sujeito da ação, a alma enquanto se serve [do] corpo, dos órgãos [do] corpo, de seus instrumentos, etc.

Como segundo elemento de contexto de aparecimento do imperativo socrático do cuidado de si, Foucault apresenta a noção de cuidado de si como vinculada à pedagogia, na insuficiência da educação de Alcibíades, com destaque a dois aspectos: ao escolar e ao amoroso. Afirma Foucault (2010, p. 35-36) que “a necessidade do cuidado de si inscreve-se, pois, não somente no interior do projeto político, como no interior do déficit pedagógico”. Sobre as relações amorosas, Sócrates observa que aqueles que assediam os mais jovens buscam apenas a satisfação de seus desejos, sem outra tarefa formadora.

Como terceiro elemento do contexto no qual apareceu a prescrição “ocupa-te contigo mesmo” é a ignorância, a “ignorância que se ignora”. No diálogo em pauta, Alcibíades, acreditando saber o que é a concórdia e como deve ser o bom governo da cidade, padece de ignorância, pois não apenas não sabe, como ignora que não sabe, o que lhe é mostrado por Sócrates. A deficiência na educação de *Alcibíades* também está relacionada à falta do cuidado de si.

Dessa maneira, e conforme diz Paviani (2010, p.48), pode-se apresentar que, para Foucault, no *Alcibíades Primeiro*, as razões e as formas do cuidado de si consistem em saber “quem deve ocupar-se consigo mesmo” (os jovens aristocratas destinados a exercer o poder), qual o objetivo do cuidado de si (ocupar-se consigo mesmo para poder exercer o poder) e, finalmente, o ocupar-se consigo e o conhecer-se.

Após analisar o período socrático-platônico, Foucault ocupa-se da evolução do tema do cuidado de si mesmo até o helenismo e que tem como objetivo a constituição do eu. Nas palavras de Foucault (2010, p.146) “a meta da prática de si é o eu. Somente alguns são capazes de si, muito embora a prática de si seja um princípio dirigido a todos”, pois o indivíduo devia ocupar-se não somente para o governo da *pólis*, mas para fazer do seu próprio *eu* uma obra constante e auto finalizada. Desse modo, segundo Paviani (2010, p. 46), a noção de cuidado de si é ampliada e multiplicada em seus significados sobre a governabilidade da vida.

Foucault (2010, p. 146) indica também os três grandes domínios desse momento do cuidado de si: o corpo, na prática da dietética (medicina, alimentação, regime); os familiares e a casa, na prática da vida econômica; e o cuidado com o amor, na prática da erótica.

No momento descrito como ascético cristão, ao qual Foucault (2010, p.193) nomeia como ascético monástico, as artes da existência, as “técnicas de si” perderam certa importância e autonomia “ao serem integradas, no exercício de um poder pastoral⁹ e, mais tarde, às práticas do tipo educativo, médico ou psicológico”, especialmente as técnicas de “deciframento” dos segredos da consciência. Foucault relaciona o cuidado de si cristão como uma maneira de governar, não mais a um cuidado de si próprio e de uma estética da existência, própria dos períodos socrático platônico e helenístico. Com essa transformação sofrida, há uma perda da autonomia, expressa por Ortega (1999, p. 94) “na substituição do cuidado de si (*epimélia beautoú*) pelo cuidado dos outros (*epimélia ton allon*)” e pode ser constatada na prática da penitência, na confissão (como a verdade de si mesmo), na escrita de si ou no jejum como forma de abstinência.

Resgatando o estudo da *epimélia beautoú* realizada por Foucault, temos que a cultura de si, as técnicas de si e as práticas de si foram se modificando e acompanhando cada momento histórico apresentado, assim como as questões morais e as configurações éticas relacionadas a cada período, as relações de si para consigo, as reflexões sobre a própria existência, e que, de certa forma, também colaboraram na reflexão sobre a verdade de si.

Temos, pois, se quisermos, no nível das práticas de si, três grandes modelos que historicamente se sucederam uns aos outros. O modelo que eu chamaria ‘platônico’, gravitando em torno da reminiscência. O modelo ‘helenístico’, que gira em torno da autofinalização da relação de si. E o modelo ‘cristão’, que gira em torno da exegese de si e da renúncia a si (FOUCAULT, 2010, p. 230-231).

Nos estudos realizados por Foucault, há também menção sobre um período moderno do cuidado de si, denominado por ele de “momento cartesiano”¹⁰ (período este não vinculado tão somente a Descartes), considerado por Foucault como o de uma requalificação do “conhece-te” e uma desqualificação do “cuida-te”, sendo a causa dessa transformação histórica às condições de acesso, na Modernidade, do sujeito à verdade e ao conhecimento e, não mais ao “cuidado de si”.

Ao examinar por que o “cuidado de si” foi desconsiderado pela história da filosofia e reduzido, com o decorrer do tempo, ao “conhece-te a ti mesmo”, Foucault aponta diversos paradoxos em torno do “ocupar-se consigo mesmo” (visto pelos antigos de modo positivo) e conclui que a razão da transformação do “cuidado de si”, de perspectiva moral, para o “conhece-te a ti mesmo”, de perspectiva epistemológica, foi o “momento cartesiano”. A causa dessa

⁹ Foucault apresenta o poder pastoral como um tipo de poder exercido pelo pastor não só ao rebanho como um todo, de modo totalizante, mas a cada ovelha, individualmente. O pastor do judaico-cristianismo não exerce seu poder sobre um território, mas sobre um rebanho; o pastor deve abandonar o rebanho para sair em busca da ovelha perdida, deve dar a própria vida por cada uma de suas ovelhas (CASTRO, 2009, p. 328).

¹⁰ Na edição do curso *Hermenêutica do sujeito* se apresenta uma nota em que Foucault aborda sobre o momento cartesiano, caracterizado, segundo o autor, pela autonomia do conhecimento em relação a uma transformação do sujeito que se conhece e que teria iniciado quando “Descartes disse que a filosofia sozinha se basta para o conhecimento, e quando Kant completou dizendo que, se o conhecimento tem limites, eles estão todos na própria estrutura do sujeito cognoscente, isto é, naquilo mesmo que permite o conhecimento” (FOUCAULT, 2010, p. 25).

transformação histórica está nas condições de acesso, na Idade Moderna, do sujeito à verdade e ao conhecimento, e não mais ao cuidado de si. O cartesianismo aceitou o conhecimento de si como acesso à verdade. A *epimeleia beautou* aparece na atualidade como algo negativo, melancólico, ao contrário da Antiguidade, quando tinha um significado positivo (PAVIANI, 2010, p. 46-47).

A análise do “momento cartesiano” aparece, em especial, em livros como a *História da loucura* (1978; 2000), *As palavras e as coisas* (1995; 2007) e *A hermenêutica do sujeito* (2004; 2010). Foucault denomina “momento cartesiano” não exclusivamente a filosofia de Descartes e explica:

Pois bem, se fizermos agora um salto de muitos séculos, poderemos dizer que entramos na Idade Moderna (quero dizer, a história da verdade entrou no seu período moderno) no dia em que admitimos que o que dá acesso à verdade, as condições segundo as quais o sujeito pode ter acesso à verdade, é o conhecimento e tão somente ao conhecimento. É aí que, parece-me, o que chamei de “momento cartesiano” encontra seu lugar e sentido, sem que isso signifique que é de Descartes que se trata, que foi ele o inventor, o primeiro a realizar tudo isso (FOUCAULT, 2010, p. 17-18).

Nesse ponto, busca-se no filósofo, o entendimento do mesmo sobre modernidade. Para Foucault, a modernidade começa quando o acesso à verdade passa a ser uma questão de conhecimento, o que implica condições internas (método) e externas (consenso em estudos), mas que não envolvem o sujeito em sua estrutura interna. Conforme observa Paviani (2011, p. 50) “na Idade Moderna, a verdade já não salva o sujeito, parece não mais atuar sobre ele”.

A recepção ética do cuidado de si

Ao abordar o que se convencionou seu terceiro eixo (sexo-ética), Foucault identifica na Antiguidade uma moral mais voltada para a ética. Na moral grega e romana Foucault mostra um tipo de relação do sujeito consigo mesmo que não se baseia nem na universalidade de um fundamento nem em uma reflexão sobre o sujeito como algo preexistente. A escolha do modo de vida é tratada como questão pessoal e o trabalho sobre a própria vida se apoia em uma série de técnicas de caráter não normativo, que não se organiza em forma de códigos. O elemento sobre o qual repousa a moral antiga é o trabalho sobre si, a ascese como constitutiva do *éthos*, onde *éthos* implica relação do sujeito consigo mesmo, relação com os outros e com a verdade.

No lugar de estudar a sexualidade nos limites do saber-poder, Foucault realiza uma pesquisa de como era constituído, para o sujeito mesmo, a experiência de sua sexualidade como desejo, o que o levou a considerar textos gregos muito antigos e descobre que, através dos séculos, não é a sexualidade que foi problematizada, mas o desejo. Desse momento, então, estuda a formação, desde a Antiguidade, de uma hermenêutica de si, tendo como fio condutor a seguinte questão: “de que maneira, por que e sob que forma a atividade sexual foi constituída como campo moral? Por que esse cuidado ético tão insistente, apesar de variável em suas formas e em sua intensidade? Por que essa “problematização”?” (FOUCAULT, 1984, p. 17).

Foucault, então, apresenta que a moral não se esgota no código moral, nas regras de conduta que são prescritas aos indivíduos e grupos, nem na adequação a essas regras na conduta desses indivíduos e grupos. Entre a regra e a conduta que se avalia pela regra, há o que Foucault traduziu por subjetivação, os modos de conduzir-se, as maneiras pelas quais o sujeito se transforma em sujeito moral. Desse modo, além dos códigos e comportamentos, há diferentes maneiras de “conduzir-se”, ao que complementa Foucault:

É verdade que toda ação moral comporta uma relação ao real em que se efetua, e uma relação ao código a que se refere; mas ela implica também uma certa relação a si; essa relação não é simplesmente “consciência de si”, mas constituição de si enquanto “sujeito moral”, na qual o indivíduo circunscreve a parte dele mesmo que constitui o objeto dessa prática moral, define sua posição em relação ao preceito que respeita, estabelece para si um certo modo de ser que valerá como realização moral dele mesmo; e, para tal, age sobre si mesmo, procura conhecê-lo, controla-se, põe-se à prova, aperfeiçoa-se, transforma-se (FOUCAULT, 1984, p. 37).

A todo esse domínio da constituição de si mesmo como sujeito moral refere-se o termo ética e sua história (e de seus elementos constitutivos) e que, conforme Foucault (1984), trata-se da “história da maneira pela qual os indivíduos são chamados a se constituir como sujeitos de conduta moral”. E, essa história, nas palavras de Foucault:

Será aquela dos modelos propostos para a instauração e o desenvolvimento das relações para consigo, para a reflexão sobre si, para o conhecimento, exame, a decifração de si por si mesmo, as transformações que se procura efetuar sobre si. Eis aí o que se poderia chamar uma história da “ética” e da “ascética”, entendida como história das formas de subjetivação moral e das práticas de si que estão destinadas a assegurá-la (FOUCAULT, 1984, p. 38).

Desse modo, ao trazer o tema das práticas de si, das formas de subjetivação, na perspectiva de uma história da subjetividade, Foucault propõe um sujeito ético, compreendido como um sujeito que se constrói, capaz de se autotransformar e que se forma através das práticas de si. A formação do sujeito ético é pensada como efeito das práticas de si que objetivam a condução de uma vida bela, redirecionando a investigação para o estudo das práticas de si e sua potencialidade na criação de novas formas de vida na atualidade (FOUCAULT, 2010).

Um sujeito capaz de se apropriar de sua vida e de refletir sobre os seus modos de viver. Sem dúvida, um sujeito envolvido no campo das relações de saber-poder, mas que pode exercer a liberdade. Mas, como nos coloca Foucault, é também preciso praticar a liberdade eticamente, na prática refletida da liberdade. Nesse ponto, Foucault (2012, p. 261) compreende a liberdade como uma realidade ética em si mesma, quando afirma que “a liberdade é condição ontológica da ética. Mas a ética é a forma refletida assumida pela liberdade”.

Em Foucault, ética faz referência à relação consigo mesmo, é uma prática, um *éthos*, um modo de ser, no sentido grego do termo, ou seja, “como uma escolha voluntária de uma maneira de pensar e de sentir, de agir e conduzir-se” (CASTRO, 2009, p. 154). Ainda com apoio em Castro (2009, p. 156), entende-se o conceito de ética concebido por Foucault como a maneira pela qual o sujeito se transforma, constituindo-se ele próprio sujeito moral do código.

Ao estabelecer para si certo modo de ser, como sujeito moral de si mesmo, o sujeito age sobre si mesmo, procura conhecer-se, controla-se, põe-se à prova, aperfeiçoa-se, transforma-se. Como afirma em *A hermenêutica do sujeito*, “não existe ação moral particular que não se refira à unidade de uma conduta moral; nem conduta moral que não implique a constituição do sujeito moral sem ‘modos de subjetivação’, sem uma ‘ascética’ ou sem ‘práticas de si’ que as apoiem” (FOUCAULT, 1984, p. 37).

Como visto em Foucault, a ética (relação consigo) é estética quando aponta um estilo de vida como seu fundamento e não uma regra universalmente válida e a liberdade se mostra como projeto ético decorrente e possível. Liberdade essa enquanto “condição ontológica da ética”, de uma ética que se apresenta como a forma refletida que essa liberdade toma.

Reportando-se, mais uma vez, a Paviani para resumir o que foi apresentado nesse texto:

A ética do cuidado de si de Foucault, inspirada em Platão, na Antiguidade e nos primórdios do cristianismo tem relação com a prática da liberdade e a estética da existência. A ética é a prática da liberdade. A liberdade é a condição ontológica da ética. O cuidado de si é o modo pelo qual a liberdade individual e cívica se realiza. É em torno disso que a ética grega, romana e do início do cristianismo realizou a ação ética. Somente quem cuida de si, antes mesmo do *conhece-te a ti mesmo*, pode cuidar dos outros (PAVIANI, 2014, p. 60).

Considerações finais

Resgatando o estudo da *epiméleia beautoû* realizada por Foucault, resume-se que a cultura de si, as técnicas de si e as práticas de si foram se modificando e acompanhando cada momento histórico apresentado, assim como as questões morais e as configurações éticas relacionadas a cada período, as relações de si para consigo, as reflexões sobre a própria existência e que, de certa forma, também colaboraram na reflexão sobre a verdade de si.

Para caracterizar a cultura grega, helenística e romana, Foucault se refere à noção grega de *epimelêia beautoû*, e traduzida pelos latinos por *cura sui*, que diz respeito ao cuidado de si mesmo, ao ocupar-se consigo mesmo. Por trás dessa noção há um determinado sujeito, o sujeito do conhecimento. Na Antiguidade, o cuidado de si, o domínio de si representava um valor moral e estético, de uma relação consigo, constituída a partir da liberdade, numa estética da existência. Para Foucault, essa é a fórmula original sobre a questão e relação entre sujeito e verdade.

A noção sobre as práticas de si e cuidado de si na perspectiva apresentada por Foucault, parece nos convidar a pensar sobre a vida de cada um em relação a outras vidas, como uma prática constante, como um preceito de vida, pois coloca o sujeito diante de um sentido ético para um modo de viver e que pode ser trazido para a atualidade como um estilo de vida. Não se acredita, no entanto, sugerir que o sujeito contemporâneo deva voltar-se para si mesmo, em uma prática circunscrita a si como uma prática narcísica, mas em um exercício que se fundamenta em um trabalho que pretende uma autoconstrução de si, uma maneira de conduzir-se, cuja trajetória se dá ao longo de toda a vida, em conformidade com a verdade.

O cuidado de si é concebido por Foucault como valor ético por si mesmo e que implica sempre uma escolha de modo de vida ou, de outro modo, a ética como uma prática refletida de liberdade, o que vale lembrar que, mesmo sem escolher, isto já é uma escolha. Uma escolha por vezes difícil de ser vivida na contemporaneidade, onde se assiste ao triunfo do indivíduo e ao *reality show*, que parece espelhar um ideal de modo de vida, numa sociedade comprometida com “um projeto de vida boa” e de gratificação imediata, mas que se observa no desafio do sujeito pensar sobre seu modo de vida, em uma prática refletida de liberdade, e que percebe as sujeições a que está submetido, questionando-as e sendo menos sujeitado.

Referências

- FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
- _____. **Ética, sexualidade, política**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012. (Coleção Ditos & Escritos; V).
- _____. **História da sexualidade: a vontade de saber**. 12. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1997.
- _____. **História da sexualidade: o cuidado de si**. 3. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1985. v. 3.
- _____. **História da sexualidade: o uso dos prazeres**. 7. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1984. v. 2.
- ORTEGA, Francisco. **Amizade e estética da existência em Foucault**. Rio de Janeiro: Graal, 1999.
- PAVIANI, J. Platão, a educação e o cuidado de si: a recepção de Foucault. **Hypnos**, São Paulo, n. 24, jan./jun. 2010.