

# A ÉTICA DO “CUIDADO DE SI” EM MICHAEL FOUCAULT E O RETORNO PARA O MUNDO

Joana Elisa da Silva **Roqueti**<sup>1</sup>

Rafael Henrique **Antunes**<sup>2</sup>

## RESUMO

Conforme observado por Foucault, os indivíduos na contemporaneidade encontram-se descuidados de si devido aos mecanismos de dominação. Logo, segundo o Filósofo, os sujeitos permanecem em um estado subjetivante de passividade, por meio da racionalidade instrumental, baseada nas representações universais imutáveis de verdade e vida. Mediante tais afirmações, Foucault propôs uma Ética baseada no preceito grego do “cuidado de si”, definido como o conjunto de práticas em que sujeito exerce um trabalho sobre si, para que assim, possa reestabelecer-se uma relação de afeto para consigo, permitindo criar-se enquanto sujeito no devir, possibilitando momentos de resistência aos mecanismos de dominação. Portanto, a “Ética do Cuidado de Si” em Michel Foucault, convida o indivíduo a voltar-se para si, e em consequência, retornar conscientemente para o mundo.

## 1. Introdução

Diante das relações de trabalho e os mecanismos de dominação, onde há o incentivo do viver a verdade mercadológica e tecnicista, faz-se necessário a compreensão de um conceito ético onde o ser humano retorne para si, para que assim crie meios de resistência aos mecanismos de dominação e padronização do Homem no mundo. Diante disto, por meio da análise da *Ética do cuidado de si* em Michel Foucault, inicia-se uma investigação dos preceitos da antiguidade grega, onde o *epiméleia heautoû*<sup>3</sup> era um processo contínuo da existência humana, e base para o viver bem na *polis* (sociedade), assim sendo, uma via de mão dupla de retorno para o mundo, servindo de base para uma consciência ética e política no presente.

Em meio ao período correspondente a Idade Contemporânea, a humanidade vê-se embrenhada aos mecanismos de dominação, inconsciente, não o percebe, criando assim,

---

<sup>1</sup> Graduada em História pela Faculdades Integradas Regionais de Avaré e Pós-graduanda em Estudos Filosóficos pela Faculdades Integradas Regionais de Avaré.

<sup>2</sup> Mestre em História pela Universidade Estadual Paulista – UNESP. Docente da FIRA.

<sup>3</sup> Preceito grego que se refere ao “cuidado de si”.

segundo Foucault, uma barreira ao seu desenvolvimento enquanto sujeito. Conforme afirma Heidegger, citado por ROCHA (2012), o homem está “esquecido de seu esquecimento”, devido aos as limitações conceituais que insistem em moldá-lo a uma verdade padronizada. No entanto, de acordo com FOUCAULT (2018), essa universalidade do sujeito e da verdade, não surgiu na contemporaneidade, mas, foi uma construção de longo período, que fora sendo substituído o cuidado de si (*epiméleia heautoû*) em detrimento do “conhecimento de si” ou *gnôthi seautón*, tendo seu ápice na modernidade com o racionalismo de Descartes, nomeado segundo Foucault de “momento cartesiano”. Dessa forma, ocorreu no período racionalista, a compreensão da verdade como objeto que pode ser conhecido e o homem como ser racional através do método correto, poderia obter a verdade. Logo, por meio deste método, cravou-se a universalidade da verdade e do sujeito como finitos e passíveis de compreensão.

Foucault (2018) ressalta que o surgimento do esquecimento do homem ocorreu através da separação da filosofia e espiritualidade, espiritualidade vinculada ao cuidado de si, já que, conforme analisado na filosofia antiga, o cuidado para consigo e as transformações e modificações do sujeito por meio do retorno a si, seria conforme afirmado pelo filósofo Heidegger, um eterno vir a ser, e um preceito básico para que o homem vivesse de maneira plena na *polis*. Por meio da análise dos diálogos socráticos, Foucault concluiu que, o cuidado de si, seria o cerne de resistência aos mecanismos de dominação contemporâneos, pois, só o homem que cuida de si é capaz de retornar para o mundo e agir sobre ele.

Dessa forma, ao compreender a concepção ética do cuidado de si em Foucault, o presente trabalho pretende demonstrar como os preceitos formulados pelo autor são de grande relevância para que homem na contemporaneidade possa regressar para si, e posteriormente retornar para o mundo de maneira ética e consciente, podendo assim, criar momentos de resistência aos mecanismos de dominação.

## **2. “O Esquecimento de Si”**

De acordo com ROCHA (2012), a racionalidade moderna baseada na objetivação do mundo acarretou segundo Heidegger, na alienação do homem, pois, ao estabelecer a razão tecnicista como meio para se chegar à verdade das coisas, compartimentou e limitou o homem e o mundo objetivo como passíveis de serem conhecidos. Sobretudo, seria o processo de racionalização do mundo, como também na divisão sujeito-objeto, que fomentaria na

objetificação do próprio homem, que, ao limitar-se enquanto sujeito para além do mundo objetivo, se alienaria de si, ocasionando, segundo o autor, no “esquecimento de si”.

A separação sujeito-objeto, colocou o homem para além do seu próprio mundo e o deixou só com suas próprias interpretações acerca deste, esquecendo-se que, ao objetivar as coisas para além de si, objetifica a si próprio, limitando sua própria essência enquanto sujeito.

Segundo GALVÃO (2014), a verdade, conforme esclarece Heidegger, não se encontra na dicotomia sujeito-objeto, mas, no próprio Ser, indivisível, pois tudo que é o homem, está no mundo, e é através desse relacionamento que segundo o filósofo, o homem poderá encontrar o sentido do “ser” e por conseguinte, compreender sua própria essência.

Heidegger ressalta a questão colocada pelos gregos antigos, do que é o “ser”, e afirma ter sido desvirtuado o conceito inicial, pois, em toda história da filosofia, o ser teria sido pensando de forma equivocada, compreendido como “ente”. Em Platão aparece como “ideia”, em Kant como “razão”, em Hegel como “Espírito absoluto”, entre outros filósofos (PESSOA, 2007).

A essa forma de pensar, Heidegger teria chamado de “pensamento metafísico”, que, segundo ele, teria acarretado no obscurecimento do “ser” e conseqüentemente no seu esquecimento. Entre a diferença do “ser” e do “ente”, PESSOA elucida:

“[...] ‘ser’ e ‘ente’ consiste no fato de o ente corresponder a aquilo ‘que se efetua, tudo que é real e efetivo; ente é a realização do ser, o que é’ e ‘ser’ corresponde à ‘possibilidade de ente aparecer – ele é o seu princípio original’” (2007, p.79).

Portanto:

[...] tudo o que é real e aparente, que se mostra, corresponde à esfera dos entes e, diferentemente, o “ser” ocupa a esfera da possibilidade de o ente vir-a-ser. Porém, o ser não corresponde a uma entidade aquém ou para além dos entes ou corresponderia ainda ao somatório desses, o ser, enquanto possibilidade de existência de cada ente oculta-se nestes na medida em que se mostram, ou seja, “o ser é a possibilidade do aparecer, que se oculta em todo ente que aparece – como vigor do possível, o ser se encobre no que se realiza”. (GALVÃO, 2014, p.6)

Dessa forma, o esquecimento da verdade do “ser”, diz respeito a decadência do pensamento dos “entes”, tomando como verdadeiro somente o que aparece, anulando assim, o horizonte de possibilidades do “ser” nos “entes”.

Conforme citado por PESSOA (2007), Heidegger afirma ser a modernidade responsável pela valorização dos entes, em que a representação das coisas passou a descrever precisamente o que elas são, inabilitando o horizonte de possibilidade destes.

Dessa forma, de acordo com GALVÃO (2014), em detrimento da modernidade, criam-se técnicas de observação, vigilância e catalogação do conhecimento, que, ao delimitar o mundo por meio da verdade subjetiva, priva o homem, tornando-o passível à análise, limitando-o em representações conceituais, e conseqüentemente a uma única possibilidade de “ser”. Diante disto, as possibilidades de os “entes virem a ser” é esquecida e aponta-se outros direcionamentos por meio de táticas de exercícios de poder associados a construções de verdades sobre o homem, conduzindo-os a uma subjetividade dócil. Diante disso, ao compreender essa subjetividade do cuidado, tem-se a necessidade de conceber o distanciamento, isto é, o processo pelo qual o sujeito se afasta de si, vinculado a subjetivação deste, que são as formas de construções da verdade por meio de modelos institucionais de moralidade e de vida, confundindo sua identidade ontológica com os mecanismos de padronização. Dessa forma, há um modelo de abstração idealizado que é a vida compreendida segundo regras de conduta, onde os sujeitos são direcionados e conseqüentemente afastados de si mesmos, “ou segundo Deleuze, aproximando-se de Heidegger, os sujeitos esquecem-se que se encontram esquecidos” (GALVÃO, 2014, p.4).

No que diz respeito ao processo de subjetivação em Foucault, Deleuze, afirma que, o sujeito enquanto imerso em relações de poder que insistem em normatizá-lo, por meio do cuidado de si, possibilitaria pontos de resistência aos fluxos de poder, compreendidos como o “lado de fora”. Conforme o sujeito é influenciado pelas forças externas, a força dobra, pois, há um sujeito que resiste, e resistir, significa ser afetado. “Portanto, o diferencial nesta relação do sujeito que resiste e os fluxos do poder que lhe afetam se dá no quanto de si o sujeito retém.” (*ibid.*, 2014, p.5)

Deleuze elucida que a memória é o verdadeiro nome da relação de afeto para consigo, logo, na dobra, junção entre os fluxos de poder, o sujeito e a contra força que este exerce, há uma tensão de forças. De modo que, esse processo do sujeito que resiste e os diagramas de poder, nada mais são que um jogo de forças entre a memória e esquecimento, sendo a memória o cuidado em relação a si e o esquecimento a força contrária de descuido de si. No entanto, memória e esquecimento coexistem no sujeito, sendo o esquecimento constitutivo da memória, uma vez que, apesar do sujeito em determinado momento encontrar-se esquecido de si, imerso

em mecanismos de poder, este continua atuando no local onde está situado, e tais experiências possibilitam à memória enquanto subjetividade, refazer-se. (GALVÃO, 2014)

[...] enquanto o lado de fora está dobrado, um lado de dentro lhe é coextensivo, assim como a memória é coextensiva ao esquecimento. É esta co-extensividade que é a vida, longo período. O tempo se torna sujeito, por ser a dobra do lado de fora e, nessa condição, faz com que todo o presente passe ao esquecimento, mas conserva todo o passado na memória, o esquecimento como impossibilidade de retorno e a memória como necessidade de recomeçar. (*ibidem*.2014, p.5)

Assim, diante do embate entre os fluxos de poder e o sujeito desejante, Foucault propõe uma saída para além do pensamento heideggeriano do ‘esquecimento de si’, resgatando Nietzsche, para que por meio da “vontade de potência”, o indivíduo possa criar meios para resistir, isto é, por meio de sua vontade, dobra a força que lhe é contrária, ocasionando no afeto para consigo. Por conseguinte, conforme afirma VILLA (2012), Nietzsche assim como Foucault, destacam-se por sua ética voltada à autonomia, haja vista que, propõe que o ser humano retorne a si, abandonando os padrões metafísicos dos quais o mantiveram alienados de seu próprio ser e conseqüentemente negassem o mundo objetivo. Logo, pode-se encontrar tanto em Nietzsche quanto em Foucault, a necessidade de um indivíduo consciente, capaz por meio da memória e de sua força desejante, gerar afeto em relação a si, para que se chegue a um princípio de autonomia, resistência e afirmação da vida.

### **3. A ética em Michel Foucault e o “retorno para o mundo”**

Durante o período racionalista, Foucault (2018) afirma ter ocorrido o enaltecimento do conhecimento de si em detrimento ao cuidado de si, intitulado pelo filósofo por “Momento Cartesiano”, no qual, a verdade era revelada por meio da evidência. Essa racionalidade validada pelas representações instituiu um modelo Universal do que é o homem, e ao mesmo tempo o afastou do cuidado de si, haja vista que, por meio do conhecimento, poderia se chegar à verdade.

Portanto, ao compreender que as relações do sujeito para consigo eram estreitas com os modelos de verdade, Foucault propôs uma Ética baseada no preceito grego do “cuidado de si”, definido como o conjunto de práticas em que o sujeito direciona suas atitudes para si, constituindo segundo o filósofo, um “duplo retorno”, primeiramente para si e num segundo momento para o mundo. No entanto, esse “duplo-retorno” acarretou no aparecimento de uma questão de cunho reflexivo, pois, ao sujeito retornar para si, encontra-se com sua atual condição,

que é um lugar distinto de si, este lugar “fora de si”, não consiste em um mundo para além do sujeito, como em Platão, mas, em um estado de poder subjetivante e normatizador em que os sujeitos permanecem. (ibid. 2018)

Dessa forma, o retorno para si, corresponde a uma transformação da subjetividade, logo, o “cuidado de si”, no primeiro momento, constitui como um retorno ou saída de um estado subjetivo de “descuido de si”, onde não nos ocupávamos com nós mesmos, e que, segundo Bolsoni, “o retorno a si mesmo, em uma de suas modalidades, corresponde ao trabalho da consciência sobre si mesma” (*apud* GALVÃO, 2014). Também Foucault (2018), em seu livro *A Hermenêutica do Sujeito* destaca a importância do cuidado de si, que servirá primeiramente como despertar, que constitui exatamente o momento em que os olhos se abrem e sai-se do sono para alcançar a luz.

Em razão disso, utilizando-se dos diálogos de Platão, pode-se observar que, Alcibiades ao conversar com Sócrates sobre sua vontade de governar a cidade, é convencido de que não dispunha de amadurecimento suficiente para tal, e ao perguntar a Sócrates o que poderia fazer a respeito, Sócrates em resposta aconselha-o a ocupar-se consigo mesmo, pois, segundo o filósofo, cuidar de algo é fazer algo a seu respeito. Portanto, o cuidado apoia-se em lapidar algo, retirando suas imperfeições, para que se possa melhorá-lo, porém, ocupar-se consigo difere de ocupar-se com objetos de nosso pertencimento (GALVÃO, 2014).

Sócrates utiliza vários exemplos para ilustrar isso, como o caso do sapateiro que, ao ocupar-se dos sapatos não se ocupa dos pés, ele torna melhor um aparato de conforto para os pés, porém não melhora o pé em si mesmo. Sócrates conclui então que “não é a arte por meio da qual deixamos melhor qualquer coisa que nos pertença, mas a que nos deixa melhores a nós mesmos”. Portanto, o cuidado de si consiste na saída desta “localização” ou estado de subjetividade em que nos ocupamos com coisas que, mesmo próximas e que nos dizem respeito, não são nós mesmos. (Ibid., 2014, p. 4)

Tendo a necessidade de uma prática voltada à reflexão individual, Foucault pretendeu resgatar a relação do cuidado de si precedente ao racionalismo, denominado segundo ele de “Espiritualidade”, que seria:

[...] o conjunto de buscas, práticas e experiências tais como as purificações, as ascetes, as renúncias, as conversões do olhar, as modificações de existência, etc., que constituem, não para o conhecimento, mas para o ser mesmo do sujeito, o preço a pagar para ter acesso à verdade (GALVÃO, 2014, p.8).

Dessa forma, segundo GALVÃO, espiritualidade se resume “no conjunto de atitudes as quais o sujeito exerce sobre si mesmo para ter acesso à verdade” (*ibid.*, 2014). Portanto, a

verdade nesse sentido se diferencia da evidência moderna, pois, para que se tenha acesso a ela, é necessário que haja uma conversão do olhar, modificação e transformação do sujeito que observa, é um trabalho sobre si mesmo.

Assim, a espiritualidade “postula a necessidade de que o sujeito se modifique, se transforme, se desloque [...]”, pois “a verdade só é dada ao sujeito a um preço que põe em jogo o ser mesmo do sujeito”. A espiritualidade postula que o sujeito deva “converter-se” a si mesmo e também “trabalhar” sobre si. Portanto, “conversão” e “trabalho” formam um par de atitudes com as quais o homem deve haver-se para ter acesso à verdade. Convertendo-se a si, o sujeito é arrancado de seu status atual na medida em que a “verdade” vem sobre ele e o ilumina. Consciente de si e de suas verdades, este indivíduo guia suas atitudes de maneira diferenciada de sua condição anterior, portanto, ascender à verdade exige do sujeito um trabalho sobre si objetivando sua transformação. (GLAVÃO, 2014, p.8)

Portanto, conforme BRANDÃO (2015), a Ética do cuidado de si para Foucault, se relaciona com o eu ético para consigo, como prática da liberdade, no entanto, não a liberdade concedida, que, conforme declara o filósofo, há de se desconfiar, mas, aquela em que o sujeito se compreende como transformável, modificável, que estipula regras de conduta para si, além dos conceitos das universalidades humanas, visando formas de reflexão e reinvenção por meio da elaboração do bem viver. Ao serem concebidas formas de vida para além das concepções de verdade, constrói-se a si como obra de arte, culminando conforme propõe Foucault, a uma estética da existência.

Assim, a ética em Foucault manifesta-se como uma estética da existência, como liberdade possível no fazer-se existir. Dizer-a-verdade a si próprio, desprender-se de si mesmo, estilizar a vida, num processo de constituição moral, caracterizam, fortemente, a estética da existência foucaultiana. Deste modo, o sujeito se apresenta não como substância; é, antes, uma forma. Sendo forma, é passível de transformação. O si mesmo anseia por afigurar-se enquanto obra de arte, inventando-se a si mesmo, o que nos direciona para um conceito do eu que não se dirigindo a uma interioridade, mas a um exterior, se organiza em torno da capacidade de dar forma a essa superfície. Dito de outra maneira, o eu, esse sujeito de experiência, se organiza menos a partir de um princípio de identidade onde se pressupõe uma unidade, uma unicidade, mas, antes, a partir de um princípio de transformação; ou seja, um modo de ação no qual o sujeito se concebe no devir, sendo, em si mesmo, o nó de múltiplas relações. (BRANDÃO, 2015, p.1)

Tendo em vista que a Ética de Foucault se dá no retorno a si, e na busca pela construção de uma individualidade própria, poderia ser cogitado em consequência, a formação de um ser humano distante do mundo, numa espécie de narcisismo. No entanto, conforme destaca Foucault citado por GALVÃO, seria numa via totalmente oposta a essa que se encontraria a ação do ser, pois: “O sujeito cria uma ‘distância’ entre si e o mundo não egoisticamente, mas

sim, criando essa distância, volta-se para si, para agir sobre o mundo”(ibid.,2014), ou seja, trata-se de um ‘eu’ que reflete de acordo com as circunstâncias, recolhe-se para depois agir.

Assim, retornar para si, significa ser ético para consigo e para com o mundo, criando simultaneamente novas formas de organização e vida. Logo, a Ética do cuidado de si em Michel Foucault afirma-se também como eixo político, pois, segundo o pensador, só é capaz de agir eticamente sobre o mundo, aquele que possui cuidado para consigo, isto é, ser consciente de si em um eterno devir, para além das construções de verdades imutáveis, mas, em uma eterna transformação do eu e da verdade, em um mundo de representações universais de passividade e alienação, é ser ético e político para com o mundo.

#### 4. Considerações Finais

Perante os desafios da contemporaneidade, em que o ser humano se encontra embrenhado aos fluxos de poder, vinculado a concepções universais de verdade, ocasionando conforme já citado, no ‘esquecimento de si’ e, por conseguinte, na passividade diante dos mecanismos de dominação, torna-se necessário uma concepção ética em que o sujeito retorne para si, e reflita sobre as condutas estabelecidas pelos modelos de verdade e vida.

Desse modo, Foucault propôs uma Ética baseada no preceito grego do “Cuidado de Si”, isto é, práticas de reflexão sobre si e sobre o mundo, que possibilitem aos indivíduos sair do estado de substância para se encontrar enquanto forma maleável, podendo então obter momentos de resistência aos fluxos de poder, exercendo sua força desejante enquanto sujeito. Tecendo novas formas de verdade e de vida, possibilitando enquanto sujeito produzir-se por meio da arte na vida, que ao criar a si, culminaria segundo Foucault na “estética da existência”, cedendo espaço as infinitas possibilidades no devir.

Logo, pode-se compreender a Ética do “Cuidado de Si” como prática da liberdade e autonomia, que conseqüentemente culmina no ser político, que é pensar o retorno do indivíduo ao mundo, para além das representações universais de conduta, moralidade e verdade, tendo em vista que, ao retornar para si, compreende-se como parte do mundo objetivo, e não para além deste, podendo estar consciente no presente e agir de maneira ética sobre ele.

#### 5. Referências Bibliográficas

BOLSONI, B, V. **O cuidado de si e o corpo em Michel Foucault: perspectivas para um** educação corporal não instrumentalizadora. Disponível



em:<<http://www.ucs.br/etc/conferencias/index.php/anpedsul/9anpedsul/paper/viewFile/1577/920>>. Acessado em: 04 de ago. 2019.

BRANDÃO, R, T, P. **Foucault e o cuidado de si**: os caminhos prováveis de uma subjetividade contemporânea autônoma. Anais do Seminário dos Estudantes de Pós-Graduação em Filosofia da UFSCar. 2015. 11 ed. Disponível em:<<http://www.ufscar.br/~semppgfil/wp-content/uploads/2012/04/Ramon-T.-P.-Brand%C3%A3o.pdf>>. Acessado em: 04 de ago. 2019.

GALVÃO, B, A. **A ética em Michel Foucault**: do cuidado de si à estética da existência. Porto Alegre, 2014. Disponível em:<<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/intuitio/article/view/17068/11428>>. Acessado em: 04 de ago. 2019.

FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do Sujeito**. wmfmartinsfontes. São Paulo, 2018.

PESSOA, F. **Entre pensar e ser, Heidegger e Parmênides**. Anais de Filosofia Clássica, Vol. 1 nº 1, 2007. Disponível em: <<http://afc.ifcs.ufrj.br/2007/pessoa.pdf>>. Acessado em: 04 de ago. 2019.

VILLA, L. **Nietzsche, o eterno retorno e a ética do cuidado de si**. Cadernos do PET Filosofia, Vol. 3, n. 5, Jan-Dez, 2013. p. 41-49. Disponível em:<<http://www.ojs.ufpi.br/index.php/pet/article/view/653/732>>. Acessado em: 04 de ago. 2019.