



O CUIDADO DE SI E O CORPO EM MICHEL FOUCAULT: PERSPECTIVAS PARA UMA EDUCAÇÃO CORPORAL NÃO INSTRUMENTALIZADORA¹

Betania Vicensi Bolsoni²

Resumo: O presente trabalho tem por objetivo desenvolver o conceito de cuidado de si e sua relação com o corpo a partir da apropriação da filosofia antiga feita por Michel Foucault, tendo como principal referencial as obras *Hermenêutica do sujeito* e *História da Sexualidade: o cuidado de si* (v.3). Será analisado nos textos referidos de Foucault o retorno à moral greco-romana do cuidado de si para compreender o conceito explorado pelo filósofo, assim como as características do cuidado de si e a relação entre o cuidado de si e o corpo. Para tal, tentaremos nos embasar em alguns questionamentos sobre o cuidado de si, em que serão recortados os aspectos considerados mais relevantes. Desta forma o estudo será guiado pelas seguintes questões: Como aparece o conceito de cuidado de si em cada um dos momentos a partir da leitura das obras *Hermenêutica do sujeito* e *História da sexualidade: o cuidado de si* (v.3), de Michel Foucault? Quais as características ou dimensões do conceito de cuidado de si para Foucault? Qual a relação existente entre o cuidado de si e o corpo para o filósofo?

Palavras chave: Cuidado de si. Corpo. Michel Foucault.

INTRODUÇÃO

Para uma civilização muito antiga, pode-se dizer ancestral e plurissecular, o cuidado de si referia-se ao ocupar-se consigo mesmo, em que o ocupar-se consigo mesmo seria uma forma de privilégio, uma situação estatutária de poder. Na civilização grega arcaica existiam muitas técnicas ou tecnologias de si colocadas em prática no exercício de si mesmo que perduraram por muito tempo.

Esta pequena descrição do cuidado de si tem sua importância para mostrar que o conceito é antigo, mas neste trabalho o que será explorado para efeito de compreensão será uma breve análise dos três momentos referentes ao cuidado de si na moral antiga, a saber: a) o primeiro momento concerne aos gregos e que para explicitá-lo Foucault baseia-se no *Alcíbiades* de Platão. Este também é chamado momento socrático-platônico e o conceito de cuidado de si é analisado mediante uma reflexão filosófica sobre o surgimento do cuidado de si; b) o momento chamado de

¹ Este artigo é resultado parcial de um capítulo de pesquisa de dissertação de Mestrado.

² Mestranda em Educação pela Universidade de Passo Fundo (UPF).

“idade de ouro”, o qual refere-se à cultura helenística e romana; c) O momento caracterizado a partir dos textos cristãos e nas razões do cuidado de si do asceticismo cristão.

Grabois (2011) ressalta que, segundo Foucault, o terceiro momento do cuidado de si, chamado momento cristão, teria encoberto o primeiro momento socrático-platônico e o segundo momento helenístico-romano. Por isso, na *Hermenêutica do sujeito* Michel Foucault tenta resgatar o sentido de cuidado de si pela exploração mais consistente do segundo momento, o helenístico-romano, através dos textos cínicos, epicuristas e estoicos. Para nossa análise também será utilizada a mesma ordem de cada um dos momentos utilizada por Foucault. Com a compreensão do cuidado de si na moral antiga o passo seguinte será caracterizar o conceito de cuidado de si foucaultiano e, por último, buscar a compreensão de cuidado de si com relação ao corpo em Michel Foucault.

1.1 O desenvolvimento do conceito de cuidado de si nos três momentos da moral antiga

O significado de cuidado de si mesmo (*epiméleia heautoû*) no período socrático-platônico remete ao cuidado como uma espécie ou aplicação concreta, precisa e particular da regra que vinculava todo o cuidado de si mesmo. O sentido desse cuidado é assim expresso por Foucault: “é preciso que te ocupes contigo mesmo, que não te esqueças de ti mesmo, que tenhas cuidado contigo mesmo” (FOUCAULT, 2010, p. 6). O autor utiliza o texto de Platão, o diálogo *Alcíbiades*, para evidenciar que Sócrates é apresentado como alguém que incita os outros a ocuparem-se consigo mesmos, ou seja, assume o papel de despertar os outros a terem cuidados consigo mesmos.

Alcíbiades é um jovem de família com status, tanto do lado do pai como da mãe, mas que perde seus pais. Seu tutor é Péricles, que não soube nem educar seus próprios filhos, alguém que nada pode lhe ensinar, pois não possui características e comportamentos que pudessem ajudar a Alcíbiades a cuidar de si mesmo, pois ele próprio não o faz. O jovem Alcíbiades é dono de uma exagerada fortuna e também é muito belo, sendo muito assediado. Porém, ao envelhecer acaba por ficar sozinho, ou seja, quem se aproximava de Alcíbiades o fazia por interesse material, por seu status e pela sua beleza. Quando o envelhecimento chegou e a beleza já não era a mesma de quando jovem ele passou a ser algo desinteressante para aqueles que o rodeavam. No entanto,

percebe-se que Alcibíades não soube cuidar de si mesmo achando que a fortuna e a beleza fossem suficientes. Outro ponto significativo é que Sócrates deixa muito claro a Alcibíades que ter cuidados consigo mesmo aos cinquenta anos seria tarde demais, pois esses deveriam iniciar na juventude.

Neste sentido, o ocupar-se consigo mesmo indica uma relação “singular, transcendente, do sujeito em relação ao que o rodeia, aos objetos que dispõe, como também aos outros com os quais se relaciona, ao seu próprio corpo e, enfim, a ele mesmo” (FOUCAULT, 2010, p. 50). Muchail observa que, para Foucault, o cuidado de si esperado por Sócrates de Alcibíades caracteriza-se por uma natureza pedagógica e erótica, mas principalmente pela finalidade política, e conclui que “é preciso cuidar-se para bem cuidar da cidade, governar-se para governar os outros; desempenhando papel ‘claramente instrumental’, a relação de si para consigo passa, portanto, pela ‘mediação da cidade’” (2011, p. 74). Nesta perspectiva, observa-se com clareza que, se Alcibíades pretende governar a cidade e aos outros, primeiramente precisa ocupar-se com seu eu, mas esse eu é entendido apenas a título de elemento, pois a finalidade do cuidado de si neste momento figura em torno da cidade. Há também outras características que complementam o cuidado de si no contexto socrático-platônico. Trata-se, sobretudo, daquelas voltadas para o cuidado de si na necessidade de vencer a ignorância e também da ignorância do que se ignora, além da importância de conhecer a si mesmo para reconhecer o divino no próprio eu, e por último, conhecer a si mesmo pelo reconhecimento do divino pelo acesso à verdade.

Foucault faz uma breve exposição sobre o momento do cuidado de si no cristianismo ou no chamado momento ascético-monástico, sem detalhá-lo demasiadamente. Considerando ser a *Hermenêutica do sujeito* um livro de mais de seiscentas páginas, o autor se detém neste assunto em torno de apenas cinco delas, mais precisamente no final da primeira aula do curso de 1982 no *Collège de France*. Este momento do cuidado de si aparece como sendo o cuidado com a espiritualidade, em que o acesso à verdade somente é possível pela pureza da alma. Uma técnica usada neste período é a da auto-observação, ou seja, trata-se do olhar para dentro de si mesmo e conhecer-se, para saber o que ocorreu dentro de si. Em contra partida, esse olhar para dentro de si, essa técnica “apresentou uma acentuação extremamente forte das relações de si para consigo, mas sob a forma de uma desqualificação dos valores da vida privada” (FOUCAULT, 1985, p. 48).

Por conta disso alguns aspectos peculiares predominaram e caracterizaram este momento. O primeiro ponto marcante dele, também chamado ascético-monástico, segundo Grabois (2011), é a relação de circularidade entre conhecimento de si, conhecimento da verdade e cuidado de si. O segundo marco deste momento encontra-se na exegese de si, que pode ser caracterizada pela decodificação dos movimentos secretos da alma. Um terceiro ponto marcante para os cristãos é o de que o cuidado e o conhecimento de si caminham na direção da própria renúncia de si mesmo, e como consequência, esta renúncia de si mesmo seria condição determinada para vida ascética.

O segundo momento, chamado de “idade de ouro”, ou também, considerado o momento do ápice do cuidado de si, refere-se à cultura helenística e romana. Nesta cultura é acentuado o privilégio do cuidado de si, existindo um investimento no eu em favor da criação de condições para a autoconstituição do sujeito. Neste período serão rompidas as limitações existentes no período socrático-platônico, como relata Muchail:

cuidar-se não é privilégio, nem dever de alguns para o governo de outros, é imperativo para todos; [...]. Cuidar-se não se endereça a uma fase específica da vida, é tarefa para todo o tempo, e se há alguma etapa que melhor se destina é a maturidade, principalmente a velhice [...]. Cuidar-se não se circunscreve ao vínculo dual e amoroso entre mestre e discípulo, expande-se aos círculos de amizades [...], de parentesco, de profissão, quer em forma individualizadas (cartas, aconselhamentos, confidências), quer institucionalizadas e coletivas (escolas, comunidades, etc.) (2011, p. 76).

Neste momento, o cuidado de si aparece em uma teia de relações sociais, válido para todos, em todo o tempo e em todos os lugares. Foucault afirma que nessa perspectiva ter cuidados consigo mesmo “é um princípio válido para todos, todo o tempo e durante toda a vida” (1985, p.53). O cuidar de si durante toda a vida caracteriza-se como um princípio de formação do sujeito, durante a juventude para preparar-se para a vida e na velhice para rejuvenescer:

essa atividade de ter cuidados com a própria alma deve ser praticada em todos os momentos da vida, quando se é jovem e quando se é velho. Entretanto, com duas funções diferentes: quando se é jovem trata-se de preparar-se para a vida, armar-se, equipar-se para a existência; e no caso da velhice, filosofar é rejuvenescer, isto é, voltar no tempo ou, pelo menos, desprender-se dele, e isso graças a uma atividade de memorização que, para os epicuristas, é a rememoração dos momentos passados (2010, p. 80-81).

Danner (2007) questiona que forma de preparação seria essa e aponta que trata-se de uma preparação não para uma certa profissão, mas para suportar as privações, infortúnios, desgraças ou perigos que poderiam aproximar-se do sujeito em sua existência. Portanto, pelo exposto, observa-se os diferentes sentidos do cuidado de si que estavam imbricados na contextualização vivenciada por Alcibíades e em todo o período posterior, aquele referente ao período helenístico-romano e ao período cristão ou ascético-monástico.

1.2 Características e dimensões do conceito de cuidado de si

Para Foucault, “o termo epimeleia não designa simplesmente uma preocupação, mas todo um conjunto de ocupações” (FOUCAULT, 1985, p.55), ou também, uma ocupação regrada, um trabalho com procedimentos e objetivos. Sendo assim, esse cuidado de si “implica um labor” que exige tempo para praticá-lo em um exercício de si mesmo e em toda a filosofia antiga o cuidado de si foi considerado dever e técnica, contendo um grau de obrigação fundamental. Para tanto, abrangia um conjunto de procedimentos elaborados com muito zelo. Por isso, o cuidado de si constitui-se em uma prática constante e abrangia um vasto e amplo significado, o qual envolve o cuidado de si mesmo pelo viés do ocupar-se consigo mesmo, preocupar-se consigo próprio, enfim, é algo que está rodeado por uma gama de significações em torno de como cada um pode cuidar de si mesmo. Dentro da teia de significados do conceito cuidado de si mesmo ocorreram evoluções em seu sentido. Porém, o objetivo deste estudo está em conceituar o sentido mais recente, aquele em que Michel Foucault faz uma espécie de resgate do cuidado de si do momento helenístico, o qual apresenta aspectos importantes que tende a constituir o “si” e para isso tem como meta buscar a autofinalização do cuidado de si ou a conversão de si.

Segundo Grabois, “Foucault vê no modelo helenístico alguns paradoxos e um deles é o fato de que tenha se formado, a partir de seus preceitos, imperativos e reflexões, uma moral exigente, rigorosa, restritiva e austera” (2011, p.112). Contudo, observa-se a existência de um paradoxo também na forma atual de definir o cuidado de si, por isso é lançado o questionamento: São resquícios herdados daquele momento ou o paradoxo do cuidado de si da atualidade tem um

sentido totalmente diferente daquele que vigorava no momento helenístico, ou ainda, o cuidado de si segue com uma interpretação errônea quanto ao seu sentido? Pode-se constatar que o sentido do cuidado de si difundido hoje é a existência de uma crença de que seu intento estabelece-se em forma de egoísmo de si mesmo, pois:

em nossas sociedades, a partir de um certo momento – e é muito difícil saber quando isso aconteceu –, o cuidado de si se tornou alguma coisa um tanto suspeita. Ocupar-se de si foi, a partir de um certo momento, denunciado de boa vontade como uma forma de amor a si mesmo, uma forma de egoísmo ou de interesse individual em contradição com o interesse que é necessário ter em relação aos outros ou com o necessário sacrifício de si mesmo (FOUCAULT, 2006, p. 268).

Mas Foucault ressalta que as regras austeras da moral cristã foram tomadas de forma diferente, ou seja, “foram por nós reaclimatadas, transpostas, transferidas para o interior de um contexto que é o de uma ética geral do não egoísmo” (2010, p.14). Do contexto primeiro de ocupar-se consigo mesmo nasceu a obrigação de ter cuidados com o outro, e com isso o cuidado de si não pode ser caracterizado com proporções egoístas. Na perspectiva de Grabois (2011), “Michel Foucault, ao conferir importância às práticas de si, não defende uma posição individualista; defende ao contrário, que essas práticas se inserem num contexto mais amplo de práticas sociais” (p. 106). Portanto, as práticas sociais necessitam da presença do outro para se efetivarem, e colocam o cuidado de si em evidência, pois ninguém é capaz de cuidar sozinho de si, e sim, tal cuidado se fundamenta na troca de cuidados com o outro, em que primeiro vem o próprio cuidado e após o cuidado com o outro.

Também cabe ressaltar que Foucault não defende nem uma das formas do cuidado de si. Existem equívocos em afirmar que o autor de *Hermenêutica do Sujeito* defende a forma de cuidado de si dos estóicos. Diferentemente, o que o filósofo defende são as técnicas utilizadas pelo estoicismo, porém ele afirma que não podem ser transplantadas técnicas de dois mil anos atrás para a atualidade. Neste sentido, ressalta que

ao longo dos textos de diferentes formas de filosofia, de diferentes formas de exercícios, práticas filosóficas ou espirituais, o princípio do cuidado de si foi formulado, convertido em uma série de fórmulas como “ocupar-se consigo mesmo”, “ter cuidados consigo”, “tirar-se em si mesmo”, “recolher-se em si mesmo”, “sentir prazer em si mesmo”, “buscar deleite somente em si”, “permanecer em companhia de si

mesmo”, “ser amigo de si mesmo”, “estar em si como numa fortaleza”, “cuidar-se” ou “prestar culto a si mesmo”, “respeitar-se”, etc (2010, p. 13).

Observa-se uma variedade de fórmulas utilizadas para caracterizar o cuidado de si, mas é preciso lembrar que o conhecimento de si ganhou relevada importância antes mesmo do cuidado de si. Neste âmbito Foucault afirma que o cuidado de si passa por uma evolução ao longo de sua trajetória, ou seja, o sentido de cuidar de si ganha novas dimensões e significados, “de modo que o cuidado de si, de repente e de vez, adotasse novas formas” (2010, p.76).

A primeira mudança visível no sentido do cuidado de si, é que passou a vigorar como imperativo para todos e em todo o tempo, sem que este exigisse condições de status e, assim, “o cuidado de si é formulado como um princípio incondicionado. ‘Como um princípio incondicionado’ significa que se apresenta como uma regra aplicável a todos, sem nenhuma condição prévia de status e sem nenhuma finalidade técnica, profissional ou social” (FOUCAULT, 2010, p. 114). E, acrescenta o filósofo que este tempo não é vazio, mas precisa ser povoado por exercícios, pelas tarefas práticas, ou seja, é preciso ocupar o tempo e dedicar-se a si mesmo com atividades diversas. Um segundo fator dessa mudança consiste no fato de que o ocupar-se consigo ganha um sentido com finalidade em si mesmo, pois o eu com quem precisa ter cuidados é o eu com finalidade de seu próprio cuidado de si e não mais o ocupar-se consigo para governar os outros. Desta forma, “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” (FOUCAULT, 2010, p. 114). Outro traço significativo desta mudança perpassa o significado do conhecimento sobre si, em que “o cuidado de si não mais se determina manifestadamente na forma única do conhecimento de si” (FOUCAULT, 2010, p. 77).

Foucault afirma que o imperativo do conhece-te a ti mesmo não desapareceu, mas ganhou outro sentido, ao qual transborda a singela atividade do conhecer a si mesmo, por integrar-se a um conjunto vasto de significações que não remete apenas à dimensão de atitude de espírito, formas de atenção e de memorização. Bem mais que isso, envolve a prática de si mesmo e “refere-se a uma forma de atividade, atividade vigilante, contínua, aplicada, regrada, etc.” (2010, p.77). Neste sentido, o cuidado de si deve ter o objetivo de fim em si mesmo, do ocupar-se de si como uma prática de vida, prática que se revela como crítica e inventiva sobre si mesmo que reflita na prática de liberdade sobre si mesmo.

Segundo Foucault para o cuidado de si constituir o sujeito é importante estabelecer uma intensidade de relações de si para consigo, em que o sujeito consiga tomar a si mesmo como objeto de conhecimento e ação, que através das relações de si possa transformar-se, corrigir-se, purificar-se, e promover a própria salvação. O cuidado de si pode ser entendido como o conhecimento de si, que exige um certo número de regras de conduta e princípios que precisam ser conhecidos. Assim, o sujeito encontra sua singularidade através da valorização de si próprio e do conhecimento de si realizado através do cuidado de si mesmo.

Neste sentido, reafirma o filósofo não ser possível cuidar de si sem se conhecer e advém deste conhecimento conhecer regras de conduta e princípios concomitantes com verdades e prescrições em que “cuidar de si é se munir dessas verdades” (FOUCAULT, 2006, p. 269). Pois, diferente dos animais, em que a condição de vida e de tudo o que necessitam está a sua disposição para que não necessitem ocupar-se consigo e nem que os seres humanos o façam os humanos são dotados de razão para livremente apropriar-se de si próprios e servir-se como convém e com a capacidade de tomar-se a si próprios (FOUCAULT, 1985). Nesta perspectiva, o cuidado de si torna-se coextensivo à vida e o ser por inteiro do sujeito deve ser cuidado ao longo de sua existência, e a prioridade do sujeito precisa ser a de voltar a si mesmo e consagrar-se a si, ou seja, é preciso um movimento real do sujeito sobre si mesmo. Mas, como interpela o próprio Foucault, nós transcrevemos este questionamento aqui: “o que significa retornar a si?” (FOUCAULT, 2010, p. 222).

Foucault utiliza a metáfora da navegação para entoar o sentido utilizado na expressão “retorno a si mesmo”; relata que como na metáfora da navegação o objetivo final é chegar no porto de partida, pois ali é encontrada a segurança e proteção de tudo, ou seja, é o ancoradouro. Acrescenta ele, utilizando a metáfora, que se queremos tanto chegar à origem é porque a trajetória é perigosa, mas é vivenciando os perigos e percalços do caminho que se chega à meta final. Na analogia da metáfora, o retorno a si mesmo significa liberar-se, ser si mesmo, ser autêntico na busca incessante pela busca da ética do eu. Assim,

é preciso ir em direção ao eu como quem vai em direção a uma meta. E esse não é mais um movimento apenas dos olhos, mas do ser inteiro que deve dirigir-se ao eu como único objetivo. Ir em direção ao eu é ao mesmo tempo retornar a si: como quem volve ao porto ou como um exército que recobra a cidade e a fortaleza que a protege (FOUCAULT, 2010, p.192).

No exposto acima o filósofo expõe de forma muito clara o significado do retorno a si próprio, em que volvemos para nosso eu. Mas, nisso tudo está envolvido um certo problema: o retorno a si mesmo, ao nosso eu, seria uma meta a ser atingida, dada de antemão, ou, seria uma meta a ser proposta por cada um e o acesso a ela é permitida pelo alcance de sabedoria que cada um adquire ao longo de sua existência? Na concepção de Foucault seria uma espécie de incógnita, uma oscilação fundamental na prática do eu, estas oscilações são estabelecidas nas várias formas de relações de si para consigo que cada sujeito pode volver-se ou dirigir-se. O retorno a si mesmo pertence a um dos procedimentos que envolvem a prática de si. Segundo Danner (2008), fazem parte das práticas de si procedimentos como: os procedimentos de provação, o exame de consciência e o trabalho do pensamento sobre ele mesmo.

1.3 O cuidado de si e sua relação com o corpo

Iniciamos este tópico dentro do contexto do cuidado de si com algumas inquietações, e, ao longo da abordagem tentaremos buscar alguns esclarecimentos para essas questões. Desta forma, tentaremos esclarecer os seguintes aspectos: Qual a relação do cuidado de si com o corpo? Qual a concepção de corpo para Foucault? O primeiro indício de esclarecimento é o de que a relação de corpo e cuidado de si para Foucault envolve o corpo em uma unidade corpo-alma, que precisa ser compreendido de um modo integral, pois um elemento está inteiramente conectado com o outro. Portanto, é fundamental a ocupação de si mesmo de forma não instrumental da alma com seu próprio corpo e vice-versa. Neste sentido, é pertinente a busca do cuidado de si na alma-substância e na alma-sujeito, em que o cuidado de si revela-se no ocupar-se de si enquanto sujeitos de ação. Pois, segundo Foucault, de acordo com a tradição grega, o cuidado de si mantém laços estreitos com o pensamento e a prática médica, em que tanto a filosofia quanto a medicina lidam com o “páthos”³, que tanto remete à paixão da alma quanto as doenças físicas, ou também para afirmar a estreita correlação entre alma e corpo, expõe que, “para o corpo, toma a forma de uma afecção que perturba o equilíbrio de seus humores ou de suas qualidades e que, para a alma,

³ O termo Páthos, “tanto se aplica à paixão da alma como a doença física, à perturbação do corpo como ao movimento involuntário da alma” (FOUCAULT, 1985, p. 59), que pode tornar-se qualidade de passividade como de movimento, ou seja, tanto pode ser entendida como paixão e como doença.

toma a forma de um movimento capaz de arrebatá-la apesar dela própria” (FOUCAULT, 1985, p.59-60).

É preciso lembrar que na cultura de si o cuidado médico refere-se a atenção e ao cuidado com o corpo e que para esse cuidado era indispensável a atenção com os mal-estares e com as perturbações que podiam circundar corpo e alma. Neste sentido, Foucault acentua a importância do cuidado de si ser significativo e valoroso para o sujeito, e para isso precisa de um equilíbrio entre as coisas da alma e o que pertence ao corpo, pois um está conectada com o outro. Assim, “os males do corpo e da alma podem comunicar-se entre si e intercambiar seus mal-estares: lá onde os maus hábitos da alma podem levar a misérias físicas enquanto que os excessos do corpo manifestam e sustentam as falhas da alma” (FOUCAULT, 1985, p.62).

Nesta dimensão, para o filósofo o corpo não está a serviço da alma, assim como a alma não está do corpo, mas corpo e alma complementam-se e, por isso, não podem ser tomados de forma instrumental de um sobre o outro. Neste contexto, o conceito de alma empregado por Foucault está em um sentido de alma enquanto sujeito de ação, onde o sujeito possa exercer uma relação singular com ele próprio, ou seja, um sujeito agente consigo mesmo. O filósofo defende “que o fim principal a ser proposto para si próprio deve ser buscado no próprio sujeito, na relação de si para consigo” (FOUCAULT, 1985, p. 69). Neste sentido, o corpo não pode ser tomado como instrumento da alma, isto é válido também na relação oposta, pois, o que realmente é significativo para Foucault é a existência de uma relação de complementaridade, de integração recíproca para que os seres humanos possam manter ou alcançar o bem-estar no mundo e viver harmonicamente, tanto o corpo como a alma devem receber cuidados especiais.

Michel Foucault defende que o cuidado com o corpo enquanto sujeitos de ação é um investimento nas práticas de si que cada ser humano não pode dispensar a si próprio, pois se constituem em preocupações de várias ordens, que são elas: “o medo do excesso, a economia do regime, a escuta dos distúrbios, a atenção detalhada ao funcionamento, a consideração de todos os elementos (estação, clima, alimentação, modo de vida) que podem perturbar o corpo e, através dele, a alma” (1985, p.62). A partir da apropriação da escrita do filósofo Foucault, entende-se que a prática de si envolve o sujeito de forma que se constitua face a si próprio, que se reconheça como alguém que precisa ser cuidado, seja por si próprio ou que dispense a quem tem capacidades para fazê-lo. Com base nisso, relata Foucault que

as desordens do corpo podem, em geral, ser detectadas pelo pulso, a bile, a temperatura, as dores; e que, aliás, as piores doenças físicas são aquelas em que o sujeito, como na letargia, na epilepsia, na apoplexia, não se dá conta de seu estado. Nas doenças da alma o grave é que elas passam despercebidas ou mesmo que podem ser tomadas por virtudes (a cólera por coragem, a paixão amorosa por amizade, a inveja por emulação, a covardia por prudência) (1985, p.63).

Na perspectiva do filósofo, o mais importante dos cuidados que se deve ter consigo próprio é um olhar atencioso sobre o corpo e a alma, para isso é preciso manter atitudes constantes sobre seu próprio ser, ou seja, é fundamental adotar sobre si próprio o papel e a postura de um vigia noturno, mantendo controle sobre tudo o que se passa com seu ser e a sua volta, sem deixar passar nada despercebido. “O fim principal a ser proposto para si próprio deve ser buscado no próprio sujeito, na relação de si para consigo” (FOUCAULT, 1985, p.69). Nesta perspectiva, a constituição do sujeito perpassa todas as vivências do corpo, ou seja, o corpo é constituído pelas experiências que cada um desenvolve em si próprio, assim o corpo pode ser compreendido na visão de Mendes embasado no filósofo da seguinte maneira:

Para Foucault, o corpo é ao mesmo tempo uma massa, um invólucro, uma superfície que se mantém ao longo da história. [...], isto é, matéria, literalmente um lócus físico e concreto. Essa matéria física não é inerte, sem vida. [...] pode-se dizer que o corpo seria um arcabouço para os processos de subjetivação, a trajetória para se chegar ao “ser” e também ser prisioneiro deste. A constituição do ser humano, como um tipo específico de sujeito, ou seja, subjetivado de determinada maneira, só é possível pelo “caminho” do corpo (2006, p.168).

Foucault também apresenta a concepção de dois filósofos sobre o corpo e cada um deles significam o corpo de modo diferente. São eles: Musonius Rufus e Platão e diz ele que Rufus afirmava que o corpo não pode ser negligenciado de exercícios, embora, relata ele, o corpo não seja mais que um instrumento útil para as ações da vida, mas que “para tornar-se ativa a virtude deve passar pelo corpo. Portanto, é preciso ocupar-se com o próprio corpo” (2010, p. 383). Este filósofo percebeu a importância do corpo, mas parece não dar-lhe o significado merecido, preferiu deixá-lo no campo da instrumentalização, ou seja, do corpo como instrumento das ações da vida. E, na concepção de Rufus, existem os exercícios para o corpo, aqueles para a alma e aqueles que podem ser destinados conjuntamente para corpo e alma, mas os exercícios do corpo

não os reconhecia como importantes, senão na medida em que através deles desenvolviam a coragem e o domínio.

Já Platão acredita nos exercícios físicos de forma mais confiante e precisa, e remete aos exercícios físicos em um patamar elevado para sua importância e afirma: “o que assegurará as duas virtudes – coragem em relação ao mundo exterior, domínio em relação a si mesmo – são os exercícios físicos, exercícios de ginástica, literalmente” (FOUCAULT, 2010, p.384). Porém, existem diferenças entre Rufus e Platão, pois para o primeiro o corpo deve ser um corpo de paciência, resistência e abstinência, já para o segundo o corpo é vislumbrado como um corpo atlético (FOUCAULT, 2010).

Por outro lado, o autor de *Hermenêutica do Sujeito* lembra que por um período o corpo ficou esquecido dos cuidados que os sujeitos deveriam desempenhar consigo próprios, isto aconteceu no período socrático-platônico, mas que mais tarde no momento do período helenístico-romano, considerado momento da “idade de ouro” do conceito cuidado de si, o corpo passou a ser reintegrado no cuidado que cada um poderia dispor a si mesmo. Neste âmbito, relata:

nos epicuristas, de modo muito claro, por razões evidentes, como também nos estoicos para os quais os problemas relativos a tensão da alma/saúde do corpo estão profundamente ligados, veremos o corpo reemergir como um objeto de preocupação, de sorte que ocupar-se consigo será, a um tempo, ocupar-se com a própria alma e com o próprio corpo (FOUCAULT, 2010, p.97).

Foucault também ressalta que na atualidade o cuidado com o corpo aumenta significativamente e o conhecimento do corpo segue em um progresso cada vez maior, deixando a impressão que o cuidado demasiado em outras épocas dispensado à alma, agora vigora sobre o corpo. Tal cuidado coloca o caráter do sujeito em uma condição vulnerável, pois se for dado demasiado cuidado de um sobre o outro a constituição do sujeito fica debilitada. Desta forma, a visão sobre o corpo é de um olhar instrumental, em que tanto o cuidado exagerado quanto o conhecimento ilimitado do corpo podem produzir a sua instrumentalização. Se o cuidado demasiado o coloca em situação de evidência e o instrumentaliza, o conhecimento sobre o corpo se concretiza sob sua instrumentalização, pois a maior proporção desse conhecimento estabeleceu-se nas relações de poder exercidas sobre ele, na disciplina imposta aos corpos. Portanto, as dificuldades enfrentadas hoje estão vinculadas no poder enraizado sobre o corpo.

Mas, também deve ser sublinhada a importância do conhecimento sobre o corpo, pois através dele muitos avanços significativos foram alcançados para melhorar a vida humana. Porém, o cuidado e conhecimento sobre o corpo não podem ser tomados em um sentido que o instrumentaliza. Por este foco, Foucault explica como são dominados os corpos:

o corpo humano entra numa maquinaria de poder que o esquadriha, o desarticula e o recompõe. Uma anatomia política, que é também igualmente uma mecânica do poder, ela define como se pode ter domínio sobre o corpo dos outros, não simplesmente que façam o que se quer, mas para que operem como se quer, com as técnicas, segundo a rapidez e a eficácia que se determina” (FOUCAULT, 1984, p.127).

O filósofo afirma a existência da abordagem do corpo sob óptica do poder e sob diferentes técnicas desse poder, as quais foram muito utilizadas no âmbito institucional de escolas, hospitais e prisões. Em vista do exposto, é possível afirmar que essas técnicas que instrumentalizam o corpo ganharam outros sentidos, mas que de uma certa forma continuam vivas nestes espaços. Qual a possibilidade da afirmação de que estas técnicas de domínio sobre o corpo sustentam uma nova forma de dominá-los na modernidade, por exemplo, mediante as técnicas utilizadas para padronização estética do corpo? Foucault nos ajuda a compreender tal problemática afirmando em certo sentido tal suposição e expõe a forma sobre a vinculação do corpo na atualidade, a qual causa prejuízos a vida humana, pois

o corpo se tornou aquilo que está em jogo numa luta [...] e às instâncias de controle. A revolta do corpo sexual é o contra efeito desta ofensiva. Como é que o poder responde? Através de uma exploração econômica (e talvez ideológica) da erotização, desde os produtos para bronzear até os filmes pornográficos... como resposta à revolta do corpo, encontramos um novo investimento que não tem mais a forma de controle-repressão, mas de controle-estimulação: ‘fique nu...mas seja magro, bonito, bronzeado!’(2003, p.147).

O corpo é colocado em uma posição de evidência, onde se vincula um controle que o estimule em suas decisões. E estas decisões estão intimamente ligadas às ações do sujeito, implicando na constituição desse sujeito. Por isso, os controles exercidos exteriormente passam a fazer parte do ser humano, e, em muitos casos, o controle externo transforma-se em um autocontrole. Porém, se o sujeito conseguir olhar por um viés diferenciado, por um olhar próprio e autônomo e buscar sua constituição de forma singular, passa a não ser estimulado pelos ideais

exteriores. Neste contexto, Foucault expõe que para o homem ser livre, para que possa conduzir sua vida de forma saudável e para que se sinta inserido na sociedade, não deve estar preso a certos ditames.

Neste âmbito a concepção de corpo defendida por Foucault está voltada para a formação de uma corporeidade significativa e aos valores formadores de personalidades autênticas. Segundo o autor, a educação do corpo pertence ao nível de formação do sujeito, em que cada um precisa cuidar de si mesmo, pois “[...] o cuidado de si é um privilégio-dever, um dom-obrigação que nos assegura a liberdade obrigando-nos a tomar-nos nós próprios como objeto de toda a nossa aplicação”, (FOUCAULT, 1985, p.53), atitude indispensável por todos. E, contudo, cada um deve ter os cuidados com o corpo de acordo com seus objetivos, ou seja, “quem quiser ter uma visão penetrante deve ter cuidado com os olhos para ver, se quiser ser ágil na corrida, deve-se tomar cuidados com os pés que servem para correr [...]. Ocorre o mesmo com todas as partes do corpo do qual cada um deve cuidar segundo suas preferências” (FOUCAULT, 1985, p. 51).

Nesta perspectiva, o corpo para Foucault não é sinônimo de organismo, mais que organismo pode ser entendido como uma determinada disposição do corpo em uma adaptação ou criação do próprio corpo. Esta adaptação exige transformação, que somente é possível nas relações com o outro, com ideias, com imagens e essas relações tem por força o prazer. Segundo Foucault são através das práticas de si que os indivíduos tornam-se sujeitos, ou seja, pelo desenvolvimento dessas práticas que cada um constitui a si próprio, os modos de subjetivação. E, para o filósofo a subjetividade acontece no corpo, nas relações que se estabelecem no corpo de cada sujeito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: cuidado de si e educação do corpo

Conclui-se que a forma de cuidado de si envolve-se nas relações com os outros, na maneira de cuidar de si mesmo e na forma de cuidar dos outros, porém essas relações são consideradas complexas. Sob esta perspectiva, da importância de cuidar do outro, adverte Foucault: “não se deve fazer passar o cuidado dos outros na frente do cuidado de si; o cuidado de si vem eticamente em primeiro lugar, na medida em que a relação consigo mesmo é ontologicamente primária” (FOUCAULT, 2006, p. 271), e enfatiza ele que o imperativo socrático

“ocupa-te de ti mesmo” pode ser traduzido em nosso tempo como “constitua-te livremente, pelo domínio de ti mesmo (2006, p. 287). A partir do exposto, pode-se aproximar as relações existentes do contexto do ocupar-se consigo mesmo com o domínio de si mesmo, e, em consequência desse domínio aparece a constituição do sujeito e a forma que cada um pode se constituir. Em consequência a constituição de um sujeito de caráter exemplar passa pela relação com o corpo, pois ele é a marca do que é levado em diante, ou seja, é através do corpo interconectado com a alma que todas as virtudes do sujeito são passadas para os demais, nas relações existentes entre os sujeitos e de tudo o que os rodeia. Nesta perspectiva Danner, enfatiza a importância em manter os cuidados com o próprio corpo e a alma, os quais constituem o sujeito em suas próprias ações.

Neste contexto, os exercícios físicos e cuidado com o corpo mantêm uma forte relação com o cuidado de si no âmbito prazeroso quanto a realização dos exercícios físicos, que em primeira instância e lugar, prioritariamente devem ser significativos para quem está se exercitando, e que não sejam simples e meras repetições, em que os quais não conseguem envolver o praticante de corpo inteiro, por isso a importância dos exercícios físicos serem completos de significados, por implicarem na constituição do sujeito por suas próprias ações, sendo deste modo, reflete-se no cuidar de si mesmo. Pois, o sujeito está sendo autônomo em suas ações e no modo de agir consigo próprio. Nesta perspectiva, o corpo não pode ser entendido como somente biológico, mas é fruto das relações vivenciadas pelo sujeito e de processos educativos que possam propiciar a formação de uma corporeidade significativa, através de relações de si para consigo e nas relações socializadas entre sujeitos, assim buscar suas virtudes e cultivá-las, na formação e valorização de personalidades autênticas com consciência e educação com seu próprio corpo.

Referências Bibliográficas

DANNER, F. Cuidado de si e estética da existência em Michel Foucault. *Filosofazer*. Passo Fundo, n. 32, jan./jun. 2008, p. 73-94.

_____. Dimensões formativo-pedagógicas do Cuidado de si Foucault. Dissertação de Mestrado. UPF, 2007.

FOUCAULT, M. *História da sexualidade: o cuidado de si*. 10 ed. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

_____. *Microfísica do Poder*. 18 ed. Rio de Janeiro: Graal, 2003.

_____. *Hermenêutica do sujeito*. 3 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

_____. A Ética do Cuidado de Si Como Prática da Liberdade. In: FOUCAULT, Michel. *Ética, sexualidade, política*. Col. Ditos e Escritos V. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004.

_____. *Vigiar e Punir: nascimento da prisão*. 3 ed. Petrópolis: Vozes, 1984.

_____. *Ética, sexualidade, política*. Col. Ditos e Escritos (v.V). Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.

GRABOIS, P. F. Sobre a articulação entre cuidado de si e cuidado dos outros no último Foucault: um recuo histórico à antiguidade. *Ensaios filosóficos*. v. 3., p. 105-120, abril de 2011.

MENDES, C. L. O corpo em Foucault: superfície de disciplinamento e governo. *Revista de Ciências Humanas*. Florianópolis EDFSC, n. 39, p. 167-181, abr 2006.

MUCHAIL, S. T. *Foucault, mestre do cuidado: textos sobre hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Edições Loyola, 2011.