



SOBRE O CUIDADO DE SI – A HERMENÊUTICA DO SUJEITO EM FOUCAULT

Mas o que é filosofar hoje em dia – quero dizer, a atividade filosófica – se não o trabalho crítico do pensamento sobre o próprio pensamento? Se não consistir em tentar saber de que maneira e até onde seria possível pensar diferentemente em vez de legitimar o que já se sabe? (FOUCAULT)

Os fatos teóricos que venho apresentar neste Seminário de Filosofia, de modo geral, trata-se de uma proposta epistemológica. E venho na esperança de que todos presentes possam levar ao prosseguimento da investigação pessoal e também sujeitá-la a revisão de novos conhecimentos. A finalidade é começar a acreditar em alguma coisa.

A proposta é o exercício do cuidado de si, esta é o tema de minha palestra, que será tratada a partir do posicionamento do filósofo francês Michel Foucault (1926-1984) dado em sua obra “A hermenêutica do sujeito” (1982). Não estamos diante de uma experiência reflexiva inédita. Consultando os filósofos da antiguidade, Platão, Sócrates, Aristóteles, Sêneca e Epiteto, encontramos a questão do cuidado de si como desafio de abertura interior e um caminho na direção do outro.

Logo, nas primeiras páginas Foucault nos apresenta um Sócrates como aquele que incita os outros a se ocuparem consigo mesmo. Sócrates é sempre aquele que interpelava os jovens na rua e lhes dizia: *É preciso que cuideis de vós mesmos*¹. E continua: *E se algum de vós contestar, afirmando que tem cuidados [com sua alma, com a verdade, com a razão; M.F.]. Não me irei embora imediatamente, deixando-o; vou interrogá-lo, examiná-lo, discutir a fundo*². Foucault analisa, portanto, a noção de cuidado de si no filósofo Sócrates como o momento do primeiro despertar:

Situa-se exatamente no momento em que os olhos se abrem, em que se sai do sono e se alcança a luz primeira [...]. O cuidado de si é uma espécie de agulhão que deve ser implantado na carne dos homens, cravado na sua existência, e constitui um princípio

¹ FOUCAULT, A **hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes. 2006: 11

² FOUCAULT, A **hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes. 2006:08-09



de agitação, um princípio de movimento, um princípio de permanente inquietude no curso da existência.

Então, Foucault a partir desta noção socrática nos apresenta a seguinte síntese do cuidado de si (*epiméleia heautoû*) que devemos reter por ora:

Primeiramente, [...] é uma atitude – para consigo, para com os outros, para com o mundo. Em segundo lugar, [...] é também uma certa forma de atenção, de olhar. [...] o cuidado de si implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que se passa no pensamento. [...]. Em terceiro lugar, [...]. Também designa sempre algumas ações, ações que são exercidas de si para consigo, ações pelas quais nos assumimos, nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos.³

A partir dessas noções surgem outras questões a serem conhecidas e necessárias à prática de cuidado de si. Assim vejamos:

1. O cuidado de si: nos leva a buscar sobre quem sou eu. Implica no princípio délfico: conhece-te a ti mesmo.
2. O cuidado de si: diz Foucault, é atravessado pela presença do Outro, *não é uma exigência de solidão, mas uma verdadeira prática social*⁴. Quem é o Outro?

Bom começo. A consciência disso nos põe num caminho hermenêutico mútuo, de reconhecimento na via da hospitalidade. O cuidado de si, volta-se para o cuidado do Outro.

Então, o cuidado de si aparece como princípio constitutivo de nossas ações. O cuidado de si está longe de nos isolar da comunidade planetária. O sujeito, descoberto no cuidado é totalmente o contrário de um indivíduo isolado: é um cidadão do Planeta. O cuidado de si é pois, segundo Foucault, um princípio regulador da atividade, de nossa relação com o mundo e com o Outro.

E como começar o exercício de cuidado de si mesmo? Primeiramente é preciso querer ser sujeito de sua própria vida, e, primeiro, nas menores coisas. E qual é a noção de sujeito que me leva ao entendimento da questão anterior? O sujeito não é uma essência, não é uma substância, não é uma ilusão, não é apenas um fenômeno psicológico, social, filosófico. O sujeito é um complexo de unidades (corpo, planeta, mente):

³ FOUCAULT, A **hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes. 2006: 14

⁴ FOUCAULT, A **hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes. 2006:650



Isto nós sabemos./ Todas as coisas estão ligadas/ Como o sangue que une uma família.../Tudo o que afeta a terra /O homem não teceu a teia da vida:/Ele é apenas um fio dela./ Tudo o que ele faz à terra / Ele faz a si mesmo. (SEATTLE)⁵

Então, o cuidado de si é aquilo que nos incita a agir, viver, conservar o ser bem, aquilo que nos constitui como sujeito verdadeiro no mundo.

Para tanto, Foucault, entre uma série de práticas, sugere a de exame de consciência. Tal procedimento não é para trazer à tona verdades latentes e outros segredos escondidos. O que propõe o filósofo é o exercício da franqueza que consiste em reduzir a distância entre o que sou verdadeiramente e o que creio ser; o que faço, os atos que realizo só têm valor enquanto me ajudam a melhor me conhecer. Logo, a tese de Foucault pode ser assim apresentada: “o sujeito da ação reta, na Antiguidade, foi substituída pelo sujeito do conhecimento verdadeiro. Diz Foucault:

Perante um amigo, um amigo que é caro, um amigo com que se tem relações afetivas tão intensas, faz-se o exame de consciência. Tomasse-o como diretor de consciência e é totalmente normal tomá-lo como diretor, independente de sua qualificação de filósofo – e, no caso, não é um filósofo –, simplesmente porque é um amigo. Quanto a si mesmo, tem-se em relação a si esta atitude, esta posição de quem haverá de prestar contas a alguém, de quem vive o seu dia de maneira a poder e a dever apresentá-lo, oferecê-lo, decifrá-lo perante um outro – que será quem?

O filósofo propõe uma relação verbal com o outro:

Pois bem, é este descarregamento do fardo, do que havia a fazer e da maneira como se o fez[...]. Descarrega seu fardo, descarrega o livro do dia em que estavam escritas as coisas que tinha a fazer, livro que muito provavelmente, é o livro de sua memória [...], é esta a revisão do dia que passou, revisão obrigatória no seu final, no momento em que se vai adormecer, e que permite fazer o balanço das coisas que se tinha a fazer, das que foram feitas e da maneira como foram feitas relativamente à maneira como deveriam ser feitas. E se dá explicação.

O cuidado de si cria uma disposição ética com o Outro. Seria melhor dizer que o cuidado de si nos leva a contracenar em harmonia com o Planeta. Pois, o cuidado de si

⁵ Carta do Chefe Seattle. In <http://www.dhnet.org.br/desejos/sonhos/seatle.htm>



nos leva ao conhecimento de si e devidamente a melhora de si. Como é cuidar de si mesmo sem se privar de si mesmo?