



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO – UFMA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS – CCH
LICENCIATURA EM FILOSOFIA

LUCAS CARVALHO MELO

ASPECTOS DO CUIDADO DE SI NO ÚLTIMO FOUCAULT:
PRÁTICAS DE LIBERDADE E RESISTÊNCIA

SÃO LUÍS - MA

2025

LUCAS CARVALHO MELO

**ASPECTOS DO CUIDADO DE SI NO ÚLTIMO FOUCAULT:
PRÁTICAS DE LIBERDADE E RESISTÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Filosofia do Centro de Ciências
Humanas da Universidade Federal do Maranhão
(UFMA), como requisito parcial à obtenção do
título de licenciado em Filosofia

Orientadora: Prof. Dra. Maria Olívia Serra



Documento assinado digitalmente

MARIA OLÍVIA SERRA

Data: 10/08/2025 14:25:17-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

SÃO LUÍS - MA

2025

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Melo, Lucas.

Aspectos do cuidado de si no último Foucault : práticas de liberdade e resistência / Lucas Melo. - 2025.

77 p.

Orientador(a): Maria Olília Serra.

Monografia (Graduação) - Curso de Filosofia,
Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2025.

1. Cuidado de Si. 2. Subjetividade. 3. Liberdade. 4. Resistência. 5. Poder. I. Serra, Maria Olília. II. Título.

LUCAS CARVALHO MELO

**ASPECTOS DO CUIDADO DE SI NO ÚLTIMO FOUCAULT:
PRÁTICAS DE LIBERDADE E RESISTÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Filosofia do Centro de Ciências
Humanas da Universidade Federal do Maranhão
(UFMA), como requisito parcial à obtenção do
título de licenciado em Filosofia.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dra. Maria Olívia Serra (Orientadora)

Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. José Assunção Fernandes Leite (1º Examinador)

Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Flávio Luiz de Castro Freitas (2º Examinador)

Universidade Federal do Maranhão

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho às minhas mães, Benedita Santos Carvalho e Maria do Socorro Santana Magalhães, e aos meus pais, Haroldo (Braga) Gonçalves Magalhães e Hédio Cesar Abreu Sousa. Quatro pessoas fundamentais na minha vida, que me ajudaram e acreditaram no meu sonho. E, por último, mas não menos importante, à Nelzira Santos Carvalho (*in memoriam*), que, com seu carinho e sua fé, nortearam o meu caminho.

AGRADECIMENTOS

Meus singelos agradecimentos às pessoas que me ajudaram e acreditaram na realização deste trabalho. À minha esposa, Laryssa do Nascimento Silva, que, nos momentos difíceis, esteve ao meu lado, discutindo sobre o tema e sempre me lembrando de que sou plenamente capaz. Sua disposição em me ouvir foi essencial para o desenvolvimento desta monografia.

À Professora Maria Olívia Serra, por sua constante motivação, pelas conversas e por construir um ambiente fantástico para a realização deste trabalho. Sua orientação foi fundamental em cada etapa do processo. Ao incrível *Kepos*, grupo de amigos maravilhosos que sempre esteve unido e disposto a ajudar. Meus sinceros agradecimentos a David Alla, Tailson Sousa, Pedro Chacon, Dayvidson Linard e Lyvya Maria.

Aos amigos da UFMA, com quem dividi momentos determinantes nesta caminhada: Anne Beatriz, Iasmim Ferreira, Gislana Coutinho, Karla Geovana, Antônio José Silva Lima e Micharlany. À Cleane Rocha, pela iniciação à docência e pela grande experiência que tive ao ministrar aulas ao seu lado. Agradeço também a Michelly Steffhanie da Silva Santos: sua doçura, amizade, conversas e incentivos foram importantes no processo de escrita. Meus agradecimentos à Graça Maria Oliveira Soares, cuja grande experiência de vida me mostrou os passos que devo seguir, minha gratidão. Minha gratidão a Laysa do Nascimento Silva, pelos momentos em que discutimos o tema do trabalho. Meus agradecimentos à Ana Gregória, pelos avisos constantes, lembrando de escrever o trabalho. Aos meus irmãos, Larissa Carvalho Melo, Matheus Felipe Carvalho Melo, Diego Santana Magalhães e Hugo Santana Magalhães, meu profundo agradecimento pelo apoio e incentivo constante.

Clube da Esquina Nº2

Por que se chamava moço
Também se chamava estrada
Viagem de ventania
Nem lembra se olhou prá trás
A primeiro passo asso asso ...
Por que se chamavam homens
Também se chamavam sonhos
E sonhos não envelhecem
Em meio a tantos gases lacrimogênicos

(Milton Nascimento / Lô Borges / Márcio Borges)

RESUMO

Este trabalho investiga os aspectos do cuidado de si no pensamento do último Michel Foucault, destacando sua articulação com as práticas de liberdade e resistência. Partindo de uma abordagem hermenêutica, que consistiu nas análises de textos de Platão, Foucault, especialmente *A Hermenêutica do Sujeito* e comentadores como: Dianna Taylor, Todd May, Karen Vintges, Eduardo Mendieta, Edward McGushin entre outros. A pesquisa analisa a virada ética da filosofia foucaultiana, centrada nas tecnologias de subjetivação que permitem ao sujeito constituir-se eticamente frente aos dispositivos de poder. O estudo revisita as práticas filosóficas da Antiguidade, especialmente no período socrático-platônico e helenístico-romano, para compreender como o cuidado de si (*epiméleia heautoû*) funcionava como eixo formador da existência. Em seguida, aborda a analítica do poder desenvolvida por Foucault, delineando os modos de sujeição presentes nas sociedades disciplinares e biopolíticas. Por fim, explora as práticas de si, como a coragem da verdade (*parrhesia*) e escrita de si (*os hupomnêmata*), como formas de resistência e produção de liberdade. Conclui-se que o cuidado de si, no último Foucault, é uma prática ética e política que inscreve o sujeito em uma relação reflexiva consigo mesmo e com o mundo, afirmando sua autonomia e capacidade de criação de modos de vida singulares.

Palavras-chave: cuidado de si; subjetividade; liberdade; resistência; poder

ABSTRACT

This paper investigates aspects of self-care in the thought of the late Michel Foucault, highlighting its articulation with practices of freedom and resistance. It starts from a hermeneutic approach, which consists of analyses of texts by Plato, Foucault, especially *The Hermeneutics of the Subject*, and commentators such as: Dianna Taylor, Todd May, Karen Vintges, Eduardo Mendieta, Edward McGushin, among others. The research analyzes the ethical turn of Foucault's philosophy, centered on the technologies of subjectivation that allow the subject to constitute himself ethically in the face of the devices of power. The study revisits the philosophical practices of Antiquity, especially in the Socratic-Platform and Hellenistic-Roman periods, to understand how self-care (*epiméleia heautoû*) functioned as a formative axis of existence. Next, we address the analysis of power developed by Foucault, outlining the modes of subjection present in disciplinary and biopolitical societies. Finally, it explores practices of the self, such as the courage of truth (*parrhesia*) and writing of the self (*hupomnêmata*), as forms of resistance and production of freedom. It is concluded that care of the self, in the late Foucault, is an ethical and political practice that inscribes the subject in a reflexive relationship with himself and the world, affirming his autonomy and capacity to create unique ways of life.

Keywords: care of the self; subjectivity; freedom; resistance; power

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. RETORNO À ANTIGUIDADE: DO CUIDADO SOCRÁTICO-PLATÔNICO À ÉPOCA DE OURO DO CUIDADO DE SI.	16
2.1 O BINÔMIO SUBJETIVIDADE/VERDADE - O QUE É O CUIDADO DE SI (EPIMÉLEIA HEAUTOÛ)?	16
2.2 O CUIDADO DE SI (EPIMÉLEIA HEAUTOÛ) NOS DIÁLOGOS SOCRÁTICO-PLATÔNICOS.....	21
2.3 A ÉPOCA DE OURO DO CUIDADO DE SI (EPIMÉLEIA HEAUTOÛ) - A AMPLIAÇÃO DE UMA NOÇÃO.	29
3. A ANÁLISE DO PODER EM FOUCAULT: DO SUJEITO DISCIPLINADO PARA UM SUJEITO “AUTOFORMANTE” DE SI MESMO.	37
3.1 COMO O PODER FUNCIONA?	37
3.2 DO CONTROLE DOS DISCURSOS E SOBRE OS PROCEDIMENTOS DA DISCIPLINA.	41
3.3 ESTÉTICA DA EXISTÊNCIA (<i>TÉKHNE TOU BÍOU</i>) - A VIDA COMO UMA ARTE?	49
4. LIBERDADE E RESISTÊNCIA	53
4.1 ENTRE O PODER E A VERDADE: A LIBERDADE COMO PRÁTICA ÉTICA DE SI.	53
4.2 A ARTE DE RESISTIR: LIBERDADE, SUJEITO E AS TÁTICAS DA SUBJETIVIDADE.....	60
4.3. TECNOLOGÍAS DE SI, <i>PARRHESÍA</i> E ESCRITA DE SI: PRÁTICAS DE RESISTÊNCIAS.....	63
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	70
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	75

1. INTRODUÇÃO

À medida que vivemos, somos conduzidos, transformados em objetos de vida dos outros, que, por sua vez, movimentam a existência daqueles que detêm o domínio. Quem domina a palavra, o que pode ou não ser dito, controla em mínimos detalhes o outro, que também é constituído por palavras e modos de existência. O poder funciona intrinsecamente atrelado ao saber, quem fala sabe que pode determinar o comportamento do outro. Partindo dessa perspectiva, aquele que controla é um artesão de outros “eus”: ele aponta o que devo fazer em momentos de confusão e indecisão. O “eu” torna-se um lápis que escreve na lousa, um sujeito que vive à sombra de um outro eu.

Esse “eu”, produto de uma malha complexa, é cuidadosamente conduzido por uma estratégia que constrói verdades entrelaçadas ao histórico e ao social. A verdade é, fundamentalmente, edificada pelos discursos que operam paralelamente ao poder. Se esse “eu” não estiver vigilante em todos os detalhes de sua vida, não será ele, será apenas mais um. Foucault nos adverte, em seus últimos escritos, que a verdade é elaborada por meio de procedimentos de interdição: determinados saberes são separados, rejeitados e criteriosamente avaliados como verdadeiros ou falsos. De que forma o sujeito entra nos jogos de verdade? Essa é a preocupação fundamental no último momento do pensamento foucaultiano. E a resposta é clara: o sujeito é decomposto em micro acontecimentos, atravessado por procedimentos de interdição, como os que determinam quem pode ou não falar. Quem tem legitimidade para falar sobre filosofia? O louco pode falar? O sujeito é rotulado, fragmentado, definido e etiquetado a partir de normas que operam cortes, exclusões e classificações.

Partindo da perspectiva de que o que se diz é ordenado por estruturas de poder e saber, cabe ao sujeito desenvolver uma relação ética consigo mesmo, com o objetivo de aprimorar-se e manter-se vigilante a todo instante. Por meio de um movimento contínuo de transformação, ele tende a buscar uma verdade. O objetivo? Tornar-se um sujeito da verdade. Dessa forma, Foucault recorre à cultura greco-romana para investigar essas práticas de si, um cuidado de si fortemente vinculado à filosofia socrático-platônica, ao imperativo do “conhece-te a ti mesmo”, e posteriormente às escolas epicurista, estoica e neoplatônica.

O objetivo deste trabalho é explorar o imperativo do cuidado de si, resgatado por Michel Foucault em seus últimos trabalhos em vida, respectivamente entre os anos de 1980 até meados de 1984. A noção de cuidado, compreende-se no interior de uma cultura da Antiguidade greco-romana, que consagra o “eu”, isto é, tem como objetivo desenvolver uma relação consigo mesmo, elaborando diversas práticas que elaboram uma subjetividade através de práticas. Também, compreende-se como uma inflexão teórica que desloca o foco das análises sobre as estruturas do poder disciplinar para uma genealogia da subjetividade, que esbarram em diversos jogos de verdade, o foco deste “Último Foucault” é examinar as relações entre a subjetividade e verdade. Assim, o curso dado no Collège de France, intitulado de *A Hermenêutica do Sujeito*, é fundamental para compreender a genealogia sobre a subjetividade ocidental, a história do cuidado de si.

Ao mesmo tempo, há um retorno no interior do pensamento foucaultiano, ou melhor, realiza-se também um estudo sobre algumas características da análise do poder, elaborada por Foucault nos anos 70. No interior desta análise, o sujeito é o objetivo (ou objeto), resultado de uma série de relações que fundamentam-se em uma natureza “microfísica”, atinge os corpos, encarregando-se dos gestos, comportamentos, hábitos e palavras.

No contexto apresentado, o presente trabalho busca apresentar uma interseção entre o segundo Foucault e o terceiro, embora isso já esteja presente intrinsecamente no pensamento do autor. Evidentemente, no imperativo do cuidado de si, a ética, a liberdade e a resistência, compreendem em comportamentos (ou práticas) que fundamentam uma verdade e objetivam a elaboração de um sujeito da verdade. Sendo assim, de que forma o cuidado de si (*epimeleia heautoû*) pode proporcionar uma relação consigo mesmo estável diante das práticas disciplinares? Como o sujeito pode “neutralizar” o impacto da disciplina, que tende a normatizar e dominar a subjetividade? As práticas de si, de fato, suscitam a via da liberdade e da resistência frente aos aparelhos do poder?

Embora, Foucault não tenha problematizado de forma cristalina sobre a liberdade em suas obras, através dos seus escritos acerca do poder disciplinar, normatização, manipulação dos corpos e em seu terceiro momento sobre as

relações consigo mesmo, existe a possibilidade de pensar a questão, recorrendo a problemática do poder disciplinar estabelecendo uma consonância as práticas de si na Antiguidade.

O primeiro capítulo, intitulado "*Retorno à Antiguidade: Do Cuidado Socrático-Platônico à Época de Ouro do Cuidado de Si*", contextualiza a inflexão no pensamento foucaultiano, tomando como fonte os diálogos platônicos que apresentam o imperativo do "conhece-te a ti mesmo" atrelado à noção de "cuidado de si". Esses elementos estão localizados, sobretudo, nos textos *Alcibíades I* e *Apologia de Sócrates*. Neste primeiro momento, compreende-se o cuidado de si como um cuidado vinculado à política. Diante do exposto, emerge a pergunta: de que forma posso ser um bom governante? Seria necessário cuidar dos outros antes de cuidar de mim mesmo?

Estas características regem o momento socrático-platônico. No último tópico, sendo o título *A Época de Ouro do Cuidado De Si (Epiméleia Heautoû) - A Ampliação de uma Noção*. Partindo do subtítulo, a noção do cuidado de si, atrelado ao contexto político da época, amplia seu alcance, antes era buscado por questões políticas, agora, deve ser constituído por toda a existência. Neste momento do cuidado de si, Foucault denomina o seguinte período como uma verdadeira "idade de ouro" na história do cuidado de si (epimeleia heautoû), vivenciado pelas escolas epicuristas e estoicas. Nessas escolas, o cuidado de si não é pensado apenas como uma prática meramente pedagógica, destinada a um jovem que pretende ascender ao poder, mas como um exercício para a vida toda. O cuidado de si torna-se uma prática coextensiva à vida, uma ação fundamental que estabelece uma arte de viver (*tekhnê tou biou*).

O segundo capítulo, intitulado "*A Análise do Poder em Foucault: do Sujeito Disciplinado para um Sujeito Autoformante de Si Mesmo*", apresenta uma reflexão aprofundada sobre o funcionamento do poder, suas táticas e seus procedimentos de controle. A análise tem início com a obra *A Ordem do Discurso*, aula inaugural proferida por Foucault no Collège de France, em 2 de dezembro de 1970, onde ele introduz sua investigação sobre os mecanismos de controle dos discursos. Nessa obra, Foucault afirma que, em uma sociedade, os discursos são sistematicamente controlados, selecionados e redistribuídos. A

teoria foucaultiana propõe uma construção histórica das práticas de poder, evidenciando, a partir dos desdobramentos sociais, a transição do poder soberano, que decide sobre a vida e a morte, para formas mais difusas e produtivas de exercício do poder. Em *A Vontade de Saber*, Foucault analisa o poder soberano não apenas como o direito de tirar a vida, mas também como uma força produtiva, capaz de gerar riqueza, serviços e trabalho. Por meio de uma abordagem genealógica, ele explicita o funcionamento e a transformação histórica dessas formas de poder. Na sequência, em *Vigiar e Punir*, especialmente na terceira parte, no capítulo “Disciplina”, o autor explora as técnicas e os mecanismos que visam à constituição de corpos dóceis e úteis. No interior da disciplina, operam diversas tecnologias que organizam, enquadram e controlam o sujeito em seus mínimos detalhes, produzindo subjetividades conformadas às normas sociais. Em um último momento, o capítulo se encaminha para a retomada da noção de cuidado de si, abordando as diversas práticas de subjetivação, as chamadas práticas de si, que se articulam na constituição de uma estética da existência, entendida como uma arte de viver (*tékhne tou bíou*).

No terceiro e último capítulo, intitulado de *Liberdade e Resistência*, propõe uma análise das relações entre liberdade, resistência e subjetivação no pensamento foucaultiano, articulando essas noções a partir das práticas de si mesmo e estética da existência. O objetivo central é compreender de que modo, mesmo imerso nas malhas do poder, o sujeito pode constituir-se eticamente, elaborando formas de resistência que não se limitam ao funcionamento do poder, mas operam dentro de suas dobras, como práticas éticas e políticas de transformação de si (*askesis*). Conceitos que orbitam a noção de cuidado de si, serão examinadas as práticas que possibilitam ao sujeito um governo de si mesmo, como a *parrhesía* (coragem da verdade) e a *escrita de si* (*hupomnêmata*), concebidas por Foucault como formas de resistência e subjetivação na Antiguidade Clássica. Partindo desta perspectiva, o capítulo analisa como o sujeito pode transformar a si próprio por meio de uma relação crítica com a verdade, tornando-se um sujeito da verdade.

Para o desenvolvimento do presente estudo, adota-se uma abordagem de pesquisa bibliográfica, com foco na análise de materiais já

publicados sobre o tema. A partir de recortes conceituais e teóricos, são realizadas interpretações, discussões e análises argumentativo-filosóficas das obras que compõem as duas fases principais do pensamento de Michel Foucault. A metodologia utilizada fundamenta-se em uma análise hermenêutica, incorporando recursos metodológicos específicos desenvolvidos pelo próprio autor, como a arqueologia e, sobretudo, a genealogia, com vistas a compreender os modos históricos de constituição do sujeito, das práticas discursivas e das relações de poder.

A presente pesquisa tem como base o curso ministrado por Michel Foucault no Collège de France, intitulado *A Hermenêutica do Sujeito*. Nesse curso, Foucault realiza uma genealogia do cuidado de si (*epiméleia heautoû*), partindo dos diálogos socrático-platônicos, *Alcibíades I*, *Fédon* e *Apologia de Sócrates* e estendendo sua análise até o Estoicismo Romano. Para complementar a compreensão de algumas características do pensamento socrático, foi utilizada a obra “*10 lições de Sócrates*” de Paulo Ghiraldelli Júnior. Para aprofundar a compreensão da analítica do poder, serão mobilizadas as obras *A Ordem do Discurso*, *Vigiar e Punir*, *A Vontade de Saber* e *Microfísica do Poder*, com o objetivo de destacar conceitos fundamentais que se articulam com a proposta foucaultiana do cuidado de si como prática de liberdade e resistência. Além disso, o terceiro volume da série *História da Sexualidade*, intitulado *O Cuidado de Si*, será essencial para o entendimento das práticas de si enquanto tecnologias ético-políticas de subjetivação. A obra *Sociedade do Cansaço* do filósofo alemão Byung-Chul Han, foi utilizada para apresentar a relação entre os conceitos de disciplina e desempenho, que enfatiza a questão histórica, dialética apresentada no pensamento foucaultiano.

E por último, o quinto volume da coleção *Ditos e Escritos* é primordial para a compreensão dos conceitos de *Liberdade e Resistência*, com a entrevista intitulada “*O Cuidado de Si como Prática de Liberdade*” e o artigo “*A Escrita de Si*”. Para sustentar a interpretação dos diversos aspectos do pensamento foucaultiano, serão utilizadas ainda obras de comentadores e estudiosos do autor, como o livro colaborativo *Conceitos Fundamentais*, que reúne textos de Dianna Taylor, Todd May, Karen Vintges, Eduardo Mendieta, Edward McGushin, entre outros. Também serão incorporadas as contribuições de Francisco Ortega,

em *Amizade e Estética da Existência em Foucault*, bem como duas obras fundamentais do especialista Edgardo Castro: *Vocabulário Foucault – Um percurso pelos seus temas, conceitos e autores* e *Introdução a Foucault*.

Ao deslocar o eixo de seu pensamento, onde o foco estava em desenvolver uma analítica do poder, que também, analisa os diversos procedimentos de controle dos discursos e posteriormente, desenvolveu, torceu esses temas para o interior do sujeito, salientando a formação da subjetividade e a relação com a verdade. Tal movimento abre espaço para pensar a liberdade não como característica essencial do indivíduo, mas uma prática histórica e formadora de subjetividades. Partindo desse contexto, impõe-se a seguinte questão: em que medida o cuidado de si (*epiméleia heautoû*) pode ser compreendido como uma prática de liberdade e resistência na formação ética do sujeito?

2. RETORNO À ANTIGUIDADE: DO CUIDADO SOCRÁTICO-PLATÔNICO À ÉPOCA DE OURO DO CUIDADO DE SI.

O capítulo que se segue analisa a inflexão no pensamento foucaultiano que fundamenta o que se convencionou chamar de “último Foucault”, centrado nas questões da subjetividade e da verdade. Nessa perspectiva, introduz-se o imperativo do cuidado de si (em grego *epiméleia heautoû*) e sua relação com a máxima “conhece-te a ti mesmo” (em grego *gnôthi seautón*), presente na cultura filosófica da Antiguidade. São analisadas algumas questões pontuais no diálogo *Alcibíades I* e em outros diálogos. Michel Foucault, ao direcionar suas investigações para o contexto greco-romano, identifica em autores como Platão, Epicuro e Sêneca elementos fundamentais para a compreensão da noção de cuidado de si. Dessa forma, examina-se, na noção de cuidado (*epiméleia*), as práticas de subjetivação (práticas de si) que mobilizam o sujeito em direção ao autoconhecimento e à transformação de si mesmo (*askesis*).

2.1 O BINÔMIO SUBJETIVIDADE/VERDADE - O QUE É O CUIDADO DE SI (EPIMÉLEIA HEAUTOÛ)?

O cuidado de si implica uma certa maneira de estar atento ao que se pensa e ao que se passa no pensamento. (FOUCAULT, 2010, p. 12)

Para o presente estudo, é importante voltar nossa atenção para duas noções fundamentais que regem este momento teórico, denominado “Último Foucault¹”: a noção de “subjetividade”, que consiste em uma forma historicamente constituída, sendo efeito dos discursos e dos procedimentos de poder; e a distinção da noção de “verdade”, situada em sua associação com as relações de poder, que necessariamente proferem, interditam e determinam seu sentido e sua forma no corpo social. Em outras palavras, nesse momento, Foucault concentrava sua atenção na relação entre subjetividade e verdade.

¹ O “Último Foucault” refere-se ao período final da obra de Michel Foucault, marcado por um deslocamento de suas análises centradas nas estruturas de saber (arqueologia) e nas relações de poder (genealogia) para uma ênfase na ética, no cuidado de si e nas práticas de subjetivação durante a Antiguidade Clássica.

Após um hiato de nove anos, desde a publicação de “A Vontade de Saber”, Foucault retorna às prateleiras com os dois novos volumes da “História da Sexualidade, O Uso dos Prazeres e “O Cuidado de Si”. Este retorno revela um deslocamento no sentido de seu pensamento, direcionando suas atenções para a antiguidade greco-romana e combinando seus procedimentos arqueológicos e genealógicos, buscando realizar uma reconstrução do passado para pensar o presente. (VEIGA - NETO, 2007)

O termo "cuidado de si" (*epiméleia heautoû*) surge no pensamento foucaultiano no início dos anos 1980, quando o pensador francês altera o foco de suas pesquisas, direcionando-as para uma investigação no campo da subjetividade e da verdade. Anteriormente, o eixo de seu pensamento centrava-se na análise da relação entre poder e saber, com o objetivo de compreender como o poder se manifesta e de que maneira o sujeito é afetado por suas práticas. Nesse novo contexto, o foco passa a ser a reflexão sobre como o sujeito (subjetividade) se relaciona com os jogos de verdade.

Procurei saber como o sujeito humano entrava nos jogos de verdade, tivessem estes a forma de uma ciência ou se referissem a um modelo científico, ou fossem como os encontrados nas instituições ou nas práticas de controle. (FOUCAULT, 2004, p. 264)

Sobre o cuidado de si, Foucault acrescenta:

É preciso compreender que essa aplicação a si não requer simplesmente uma atitude geral, uma atenção difusa. O termo *epiméleia* não designa simplesmente uma preocupação, mas todo um conjunto de ocupações; trata-se de *epiméleia* quando se fala para designar as atividades do dono-de-casa, as tarefas do príncipe que vela por seus súditos, os cuidados que se deve ter para com um doente ou para com um ferido, ou ainda as obrigações que se prestam aos deuses ou aos mortos. Igualmente, em relação a si mesmo, a *epiméleia* implica um labor. (FOUCAULT, 1985, p. 55-56)

Para compreender essas duas noções, é necessário retornar à Antiguidade Clássica, onde, nos textos gregos, foi identificado o preceito délfico² “conhece-te a ti mesmo” (*gnôthi seautón*), que revela Sócrates³ como o homem, um mestre do cuidado. Esse ensinamento incita a problematizar as relações do

² Délfico relativo a cidade de Delfos foi uma importante cidade no Mundo Grego, nesta cidade encontrava-se o Templo de Apolo.

³ Sócrates nasceu em Atenas, em 470/469 a.C, e morreu em 399 a.C. O tema do cuidado de si mesmo foi consagrado por ele e retomado pela filosofia posterior como uma arte da existência.

sujeito com suas particularidades, sugerindo que, ao aplicar uma relação consigo mesmo, o indivíduo pode alcançar um possível cuidado de si. Esses preceitos délficos serviam como regras para aqueles que consultavam os oráculos. Entre as regras destacam-se três:

O medèn ágan ("nada em demasia"), de modo algum, segundo Roscher, pretendia designar ou formular um princípio geral de ética e de medida para a conduta humana. Medèn ágan ("nada em demasia") quer dizer: tu que vens consultar não coloques questões demais, não coloques senão questões úteis, reduzi ao necessário as questões que queres colocar. O segundo preceito, sobre os engýe (as cauções)", significa exatamente o seguinte: quando vens consultar os deuses, não faças promessas, não te comprometas com coisas ou compromissos que não poderás honrar. (FOUCAULT, 2010, p. 5)

Além disso, estabelece-se uma relação consigo mesmo que fundamenta um conhecimento de si, orientado para alcançar a verdade. De acordo com a análise de Foucault (2010), o *gnôthi seautón* é, sem dúvida, uma fórmula fundadora sobre a relação entre sujeito e verdade, uma busca por autoconhecimento que está intrinsecamente ligada ao imperativo do cuidado (*epimeleia*). Foucault (2010), em *A Hermenêutica do Sujeito*⁴, aponta que, quando o indivíduo leva suas questões ao oráculo, é imprescindível realizar um exame de si mesmo, evidenciando a relação entre o saber e o cuidado como objetivo fundamental.

Nos textos gregos de Xenofonte⁵ e Platão, observa-se um "acoplamento" entre os dois princípios, que conduz a uma "ocupação consigo mesmo: que não esqueças de ti mesmo, que tenhas cuidados contigo mesmo" (FOUCAULT, 2010). Segundo Júnior (2019), deveria haver uma vigilância constante para não cair no pecado. No mundo grego, por exemplo, determinadas características culturais poderiam levar à *hybris*⁶, ou seja, à arrogância da alma, manifestada em ações de soberba.

⁴ Curso dado no Collège de France no período de janeiro de 1982 a Março de 1982. O curso explora a problemática da relação entre o sujeito e a verdade, enquadrando o conhecimento de si mesmo no contexto mais amplo do cuidado de si.

⁵ Filósofo e discípulo de Sócrates. É citado por Foucault para ilustrar e fundamentar sua análise sobre as práticas de cuidado de si na Antiguidade.

⁶ Hybris (ὑβρις, em grego) é um termo que pode significar arrogância, orgulho excessivo, insolência, presunção, descomedimento ou tudo que passa do limite.

A cultura do cuidado de si é entendida como um movimento de ascese⁷ (*askesis*), que investiga as possibilidades de distinguir o verdadeiro do falso, ou uma transformação de si. Desse modo, Foucault (2010) argumenta que os caminhos que envolvem a relação entre sujeito (subjetividade) e verdade estão relacionados ao tipo de “filosofia”, ou seja, um procedimento, uma forma de pensar que fundamenta e possibilita tais conjuntos de práticas de si. No curso *A Hermenêutica do Sujeito*, Foucault identifica um acoplamento entre espiritualidade e filosofia como um “método” para alcançar a verdade e, consequentemente, como uma prática de si.

Nenhuma técnica, nenhuma habilidade profissional pode ser adquirida sem exercício; não se pode mais aprender a arte de viver, a *technē tou biou*, sem uma *askēsis* que deve ser compreendida como um treino de si por si mesmo: este era um dos princípios tradicionais aos quais, muito tempo depois, os pitagóricos, os socráticos, os cínicos deram tanta importância. (FOUCAULT, 2004, p. 146)

E sobre tais práticas, Edgardo Castro complementa:

A propósito dessas práticas, em que a relação do sujeito consigo mesmo passa pelo conhecimento da verdade que o sujeito deve descobrir em si mesmo e decifrar, Foucault fala de hermenêutica do sujeito. (CASTRO, 2014, p. 135)

O conhecimento de si mesmo (*gnōthi seautón*) está intrinsecamente entrelaçado ao imperativo do cuidado de si mesmo (*epiméleia heautoû*). Na cultura greco-romana, como podemos observar no culto a Apolo, há um comportamento que estabelece uma relação entre esses princípios: um cuidado com a verdade de si e um cuidado de si que visa a construção de um *ethos*, um modo de ser. O conceito de espiritualidade, presente nas últimas obras de Foucault, aponta para um movimento de autotransformação, um exercício de *askesis*, que resulta em uma estilização da vida (*bios*).

Nós, então, lidamos com práticas de autotransformação ética que não são ditadas por regras ou códigos morais, mas que se resumem a “práticas de liberdade”, uma vez que as pessoas podem criar livremente a si mesmas como sujeitos éticos. (VINTGES, 2018, p.136)

E Foucault acrescenta:

⁷ O termo designa um trabalho de constituição de si mesmo, a formação de uma relação plena, acabada e autossuficiente consigo mesmo, capaz de produzir a felicidade de estar consigo.

A espiritualidade postula que o sujeito enquanto tal não tem direito, não possui capacidade de ter acesso à verdade. Postula que a verdade jamais é dada ao sujeito por um simples ato de conhecimento, ato que seria fundamentado e legitimado por ser ele o sujeito e por ter tal e qual estrutura de sujeito. Postula a necessidade de que o sujeito se modifique, se transforme, se desloque, torne-se, em certa medida e até certo ponto, outro que não seja ele mesmo, para ter direito a [o] acesso à verdade. (FOUCAULT, 2010, p. 16)

Constata-se que, o "último Foucault" não se limita a analisar a relação entre subjetividade e verdade, mas busca estabelecer uma história da subjetividade no Ocidente, tendo como ponto de partida a cultura de si na sociedade greco-romana. Nesse contexto, o imperativo do cuidado de si emerge como um dispositivo ético/político, voltado para a transformação do sujeito, aspirando a uma maior atenção às relações e ao mundo. Em contraposição ao eixo do poder, cujo foco estava na análise dos procedimentos de interdição externa que visam o controle do sujeito, esse movimento concentra-se em um retorno interno, no qual o sujeito aplica esforço para ocupar-se de si mesmo, libertando-se das vicissitudes e práticas externas.

A filosofia como caminho de acesso a uma possível verdade e a prática da espiritualidade são duas questões que estão intrinsecamente ligadas e que foram fundamentais durante o período conhecido como Antiguidade. Foucault (2010) argumenta que a *epiméleia heautoû* designa precisamente o conjunto de condições de espiritualidade e as transformações de si que constituem a condição necessária para o acesso à verdade.

Com a relação entre subjetividade e verdade já estabelecida, a pergunta que deve ser feita é: "O que é o cuidado de si?". Essa questão surge com o intuito de esclarecer seus aspectos mais profundos sobre os caminhos que o sujeito determina respectivamente sobre a relação consigo mesmo. É evidente que um conceito tão rico não pode ter seus aspectos negligenciados.

O cuidado de si emerge no pensamento foucaultiano em conformidade com o conceito de governamentalidade, que propõe que não há apenas um governo que coage os outros, mas também um governo de si mesmo. Ou seja, de que forma o sujeito se relaciona consigo mesmo? Assim, atrelado às práticas espirituais da Antiguidade, o cuidado de si constitui um conjunto de

práticas e técnicas que o sujeito desenvolve com o objetivo de se transformar. Nota-se, ainda, a inter-relação entre a *epiméleia* e a *tekhnê*.

A história do cuidado e das 'técnicas' de si seria, então, uma maneira de fazer a história da subjetividade; mas já não através das separações entre loucos e não loucos, enfermos e não enfermos, delinquentes e não delinquentes, mas através da formação e das transformações em nossa cultura das 'relações consigo mesmo com seu arcabouço técnico e seus efeitos de saber. Desse modo, se poderia retomar desde outro ângulo a questão da governamentalidade: o governo de si mesmo por si mesmo, na sua articulação com as relações com os outros (como é encontrado na pedagogia, nos conselhos de conduta, na direção espiritual, na prescrição de modelos de vida, etc.). (CASTRO, 2016, p. 93)

Foucault identifica, na história do cuidado de si (*epiméleia heautoû*), dois momentos fundamentais: o momento socrático e a época de ouro do cuidado de si. No primeiro, Sócrates é considerado o "senhor do cuidado", sendo os diálogos *Alcibíades I* e *Apologia de Sócrates* fundamentais para identificar as práticas relacionadas ao cuidado de si. Já a época de ouro, situada na filosofia helenístico-romana, caracteriza-se por um conjunto de práticas que promovem um conhecimento crítico sobre os próprios atos e uma correção constante desses atos.

Segundo Castro (2016), aprender a virtude significa desaprender os vícios, o que se torna uma característica central do período da Antiguidade Clássica. Dominar os vícios, bem como refletir sobre a morte e a velhice, é entendido como um ato de cuidar de si mesmo. Esse período tem como base os estóicos e os epicureus, que fornecem os fundamentos para sua pesquisa. Logo, no curso da *Hermenêutica do Sujeito*, Foucault realizando uma grande análise sobre o diálogo *Alcibíades I*, destaca as principais características da cultura de si no âmbito político, centrando-se em uma transformação de si necessária, isto é, empreender um movimento ascético visando um cuidado dos outros.

2.2 O CUIDADO DE SI (EPIMÉLEIA HEAUTOÛ) NOS DIÁLOGOS SOCRÁTICO-PLATÔNICOS.

Em um primeiro momento desse retorno à Antiguidade, o pensamento foucaultiano analisa os escritos platônicos, tendo como principal objeto o possível diálogo apócrifo *Alcibíades I*. Esse diálogo se concentra no jovem

Alcibíades e em seu desejo de se provar como um sujeito político ativo em Atenas. Sócrates, contudo, o adverte sobre a necessidade de alcançar um pleno conhecimento de si (*gnôthi seautón*). Posteriormente, o imperativo do cuidado de si (*epiméleia heautoû*) é explorado, revelando-se como uma *tékhne*, um labor que visa uma ocupação consigo mesmo e uma transformação de si, com o objetivo de governar os outros (FOUCAULT, 2010). Em outras palavras, o cuidado de si (*epiméleia heautoû*) é apresentado como um exercício de dominação essencialmente imanente e social. Foucault (2010) afirma que não é possível governar bem os outros de maneira racional sem antes ocupar-se consigo mesmo.

É evidente que, em um primeiro contato com as noções de cuidado de si (*epiméleia heautoû*), pode surgir a interpretação de que se trata de uma prática egoísta, que desconsidera o outro e assume uma atitude individualista. No entanto, para o jovem Alcibíades, cuidar de si significa entrar em um estado de reflexão sobre si mesmo, com o objetivo de promover uma ocupação consigo. Nesse contexto socrático-platônico, o cuidado de si (*epiméleia heautoû*) é concebido como um instrumento essencial para o bom governo. Para que esse retorno a si mesmo ocorra, há a necessidade da presença do outro, que pode alertar e orientar sempre que possível.

Foucault não deixa de insistir sobre esse ponto: o cuidado de si não é uma atitude solitária, que cortaria do mundo aquele que se dedicasse a ele, mas constitui, ao contrário, uma modulação, intensificação da relação social. Não se trata de renunciar ao mundo e aos outros, mas de modular de outro modo esta relação com os outros pelo cuidado de si. (GROS, 2008, p. 131)

Embora essa “tecnologia do eu” já estivesse presente na cultura grega, na história da filosofia, o primeiro a empreender e exortar o cuidado de si foi Sócrates. Acusado de corromper a juventude, de não acreditar nos deuses da cidade e de introduzir novos, ele utilizou-se da espiritualidade para convocar os cidadãos atenienses a buscar o cuidado com a alma, renunciando às riquezas, à fama e às honrarias. Essa era a tarefa de Sócrates: interpelar as pessoas, jovens e velhos, dizendo-lhes: “ocupem-se de si mesmos” (FOUCAULT, 2010). Nos textos platônicos, o cuidado de si é sempre apresentado como uma preparação para a vida política em comunidade, exigindo uma constante vigilância interior.

O filósofo Sócrates nos convida a refletir sobre como podemos nos desprender das externalidades. Em vista disso, o conceito de *epiméleia heautoû* está profundamente ligado ao preceito délfico *gnôthi seautón* (conhece-te a ti mesmo). No diálogo *Alcibíades I*, Sócrates ocupa a posição de mentor de um jovem que ambiciona superar sua imaturidade e utilizar sua influência e riquezas como instrumentos políticos para governar a cidade. Certamente, é necessário que Alcibíades “ocupe-se consigo mesmo” durante uma fase inicial de sua vida, para que, mais tarde, em um estágio mais maduro de sua existência, possa cuidar dos outros, de seus semelhantes.

Alcibíades precisa desenvolver prudência, refletir mais sobre si mesmo e buscar a verdade que reside em seu interior. No entanto, é evidente que lhe falta uma *tékhne*, um conhecimento técnico que lhe permita governar bem a cidade (FOUCAULT, 2010). A cultura de ocupar-se de si mesmo não se limitava a um movimento introspectivo, centrado apenas no conhecimento da verdade que constitui o sujeito. Pelo contrário, a necessidade de conhecer a si mesmo estava intimamente vinculada ao exercício do poder.

Como vemos, “ocupar-se consigo” está porém implicada na vontade do indivíduo de exercer o poder político sobre os outros e dela decorre. Não se pode governar os outros, não se pode bem governar os outros, não se pode transformar os outros, em ação racional, se não se está ocupado consigo mesmo. (FOUCAULT, 2010, p.31)

A questão da governamentalidade (conceito que será detalhado mais adiante neste trabalho) já está consolidada no pensamento foucaultiano. Nesse contexto, assume outro aspecto: a arte de governar a si mesmo como condição para governar os outros, em estreita relação com o cuidado de si (*epiméleia heautoû*). Tendo isso em vista, Foucault critica a pedagogia ateniense, que, segundo ele, não preparava adequadamente os jovens para ascender ao poder, especialmente quando comparada à educação persa e espartana, consideradas mais rigorosas.

Seguindo uma das características fundamentais da filosofia platônica, o dualismo, há uma tendência em destacar, além do corpo, a alma como o foco principal. No diálogo *Alcibíades I*, Sócrates afirma que o cuidado (*epiméleia*) não se restringe ao corpo, mas está intimamente relacionado à alma. Assim, para conhecer a si mesmo, o sujeito deve empreender cuidados direcionados à alma.

Nesse contexto, Sócrates argumenta, no trecho 130e do diálogo: “É a alma, portanto, que nos recomenda conhecer quem nos apresenta o preceito: conhece-te a ti mesmo.”

130c - SÓCRATES - Sendo assim, uma vez que o homem não é corpo, nem o conjunto dos dois, só resta, quero crer, ou aceitar que o homem é nada, ou, no caso de ser alguma coisa, terá de ser forçosamente alma. (PLATÃO, 2015, p.133)

A discussão inicia-se em um processo maiêutico⁸, quando Sócrates interroga o jovem Alcibíades, que pretende ocupar o cargo de conselheiro da cidade de Atenas. Para isso, ele necessariamente deveria estar atento e possuir conhecimento em diversos assuntos essenciais para o bom funcionamento coletivo. Em um processo dialético, Sócrates percebe que o jovem não possui o conhecimento necessário e não é capaz de responder suas perguntas, a palavra-chave para este momento do diálogo é: saber. Ou seja, é indispensável não apenas conhecer sobre justiça, mas também aplicar esse conhecimento a si mesmo.

O imperativo do cuidado (*epiméleia*) surge pela primeira vez no trecho 120d do diálogo, quando Alcibíades, em meio a sua ambição política e evidente ignorância, demonstra não compreender os riscos de empreender guerras contra seus inimigos, desconsiderando o amplo conhecimento de outros líderes. Nesse contexto, emerge uma crítica à educação ateniense, especialmente em comparação com a educação persa, que priorizava conhecimentos edificantes. Diferentemente disso, os jovens atenienses não se ocupavam de si mesmos e dedicavam-se a assuntos triviais, carecendo do conhecimento técnico (*tékhne*) necessário para governar bem os outros.

[...]também este um elemento familiar aos diálogos socráticos - é a ignorância. Ignorância, ao mesmo tempo, das coisas que se deveria saber e ignorância enquanto sequer se sabe se as ignora. Como lembramos, Alcibíades acreditava que lhe seria bem fácil responder à questão de Sócrates e definir o que é o bom governar da cidade. Acreditou mesmo poder defini-lo designando-o como aquele que assegura a concórdia entre os cidadãos. E eis que ele sequer sabe o que é concórdia, mostrando que, ao mesmo tempo, não sabe e ignora que não sabe. (FOUCAULT, 2010, p.42)

⁸ Processo filosófico e pedagógico realizado por Sócrates, que tem como objetivo fazer perguntas que conduzem o indivíduo a refletir e a descobrir o conhecimento por si mesmo.

No *Alcibíades I*, observa-se um acoplamento entre os imperativos “conhece-te a ti mesmo” (*gnôthi seautón*) e o cuidado (*epiméleia*), com ênfase na arte de governar em um duplo sentido: governar a si mesmo e governar os outros. Como Foucault (2010) aponta em suas primeiras aulas, o “ocupar-se consigo” está intrinsecamente ligado às relações de poder em que o sujeito está inserido. No entanto, os jovens frequentemente são conduzidos rapidamente aos pecados (*hybris*), afastando-se do que Sócrates alertava a uma ambição orientada à virtude.

129a - SÓCRATES - Quer seja coisa fácil, quer difícil, Alcibíades, o que é certo é que, conhecendo-nos, ficaremos em condições de saber como cuidar de nós mesmos, o que não poderemos saber se nos desconhecemos. (PLATÃO, 2015, p.127)

O saber necessário à política é considerado fundamental, mas o que frequentemente o impede é a ignorância. Com isso, outro ponto chave destacado por Foucault é a questão do “ocupar-se de si mesmo”. Como ele afirma: “O que está em jogo em toda a segunda parte, neste final do diálogo, é a necessidade de fornecer a esse ‘si mesmo’ na expressão ‘cuidar de si mesmo’, uma definição capaz de implicar, abrir ou dar acesso ao saber necessário para um bom governo” (FOUCAULT, 2010). A verdade de si mesmo é alcançada por meio de uma série de práticas e tecnologias de si, que têm como objetivo a purificação da alma. Isso significa concentrar-se em si mesmo, recolher-se para evitar sucumbir às “chagas” da ignorância e dos vícios. Além do *Alcibíades I*, é possível identificar no *Fédon* passagens que fundamentam essas práticas de concentração na alma, em conexão com o preceito *gnôthi seautón* (“conhece-te a ti mesmo”).

83a - Vou dizer-te. É uma coisa bem conhecida dos amigos do saber, que sua alma, quando foi tomada sob os cuidados da filosofia, se encontrava completamente acorrentada a um corpo e como que colada a ele; que o corpo constituía para a alma uma espécie de prisão, através da qual ela devia forçosamente encarar as realidades, ao invés de fazê-lo por seus próprios meios e através de si mesma; que, enfim, ela estava submersa numa ignorância absoluta. E o que é maravilhoso nesta prisão, a filosofia bem o percebeu, é que ela é obra do desejo, e quem concorre para apertar ainda mais as suas cadeias é a própria pessoa! Assim, digo, o que os amigos do saber não ignoram é que, uma vez tomadas sob seus cuidados as almas cujas condições são estas, a filosofia entra com doçura a explicar-lhes as suas razões, a libertá-las, mostrando-lhes para isso de quantas ilusões está inçado o estudo que é feito por intermédio dos olhos, tanto como o que se faz pelo ouvido e pelos outros sentidos; persuadindo-as ainda a que se livrem deles, a que evitem deles servir-se, pelo menos quando não

houver imperiosa necessidade; recomendo-lhes que se concentrem e se voltem para si, não confiando em nada mais do que em si mesmas, qualquer que seja o objeto de seu pensamento. Que não creiam enfim senão no próprio testemunho desde que tenham examinado bem o que cada coisa é na sua essência e que se persuadem de que as coisas que são examinadas por meio de um intermediário qualquer nada possuem de verdadeiro, e pertencem ao gênero do sensível e do visível enquanto que o que elas vêem pelos seus próprios meios é inteligível e, ao mesmo tempo, invisível! (PLATÃO, 1987, p. 88)

Sobre a relação entre a pedagogia, e a relação entre o mestre cuidado (epiméleia) e a questão do *cuidado de si* (*epiméleia heautoû*), Melo (2024)⁹ identifica no curso A Hermenêutica do Sujeito, durante as análises do diálogo Alcibíades I, “Sócrates assume a figura de um mestre mais rígido diante do jovem Alcibíades, que deseja ascender à vida política e cabe ao mestre saber se está realmente apto a governar. Uma vez que o jovem demonstra não ter recursos argumentativos e não é capaz de definir certos conceitos, seu mestre, dando-lhe esperança, afirma que está em uma idade que tem tempo para cuidar de si. Se tivesse cinquenta anos, aí seria muito para cuidar de si. Além de retomar as noções do cuidado na antiguidade, Foucault realiza análises no preceito délfico “conhece-te a ti mesmo” (*gnôthi seautón*) e estabelece relações claras entre o conhecer a si e um cuidado posterior.

Além da questão espiritual que o cuidado nos apresenta, existe atrelado à noção política que trabalha o sujeito como peça fundamental para o desenvolvimento das práticas de si. Quando pensamos no “Último Foucault”, concentramos nossas atenções às questões éticas que permeiam os últimos momentos de seu pensamento, bem como considerar todo o percurso sobre a subjetividade que o autor estava se debruçando. Convergindo as fases arqueológicas e genealógicas para pensar uma reconstrução sobre a noção de cuidado e subjetivação da antiguidade. Embora Foucault não se identifique como um pensador sistemático, podemos analisar sua obra sob a ótica que busca explorar as interações entre subjetividade, verdade e poder.

O cuidado e a subjetividade são considerados como elementos essenciais para a formação do eu. No entanto, é importante não negligenciar o caráter normativo desses elementos, uma vez que somos indivíduos em

⁹ Trecho do artigo de minha autoria sobre as Práticas de si na Antiguidade: Perspectivas Sobre A Hermenêutica de si no Último Foucault publicado em 2024, no Ebook da X Semana Acadêmica do PGCult/UFMA.

constante desenvolvimento. Assim como Sócrates buscava orientar o jovem Alcibíades para uma consciência da necessidade de cultivar uma educação pessoal para o autogoverno, aqui observamos os indivíduos refletindo sobre si mesmos, procurando novas maneiras de aprimorar-se e conceber novas abordagens para viver. A liberdade é produzida mediante essas técnicas de si, *parrhesía* e *epiméleia heautoû*". Dessa maneira, segundo Foucault (2004) a liberdade para os gregos era um problema fundamental, isto é, o indivíduo deveria colocar seu *ethos* à frente, para ser visto. Sobre a liberdade, Michel Foucault (2004) conclui que para que essa prática da liberdade assume forma em um *ethos* que seja bom, belo, honroso, respeitável, memorável e que possa servir de exemplo, é preciso todo um trabalho de si sobre si mesmo.

A liberdade aqui é agonística e criativa, resulta não de se submeter a um poder externo, mas de gerar que é exercido sobre si mesmo de modo que se possa ser digno de exercê-lo sobre outrem. (TAYLOR, 2021 apud MELO, 2024)

E sobre a subjetivação, Melo (2024) prossegue. "A subjetivação, que permite ao sujeito explorar novas possibilidades, envolve essencialmente a atenção voltada para si mesmo e a busca por uma transformação tanto pessoal quanto nas relações com os outros. Segundo Kohan (2011), cuidar de si é uma condição para cuidar dos outros. O cuidado fundamenta-se numa necessidade de projeção política do sujeito.

O sujeito é resultado das relações de poder, constantemente subjugado pela interação com os outros, o que gera transformações a partir de uma intersubjetividade. Como resultado, essas influências externas normatizam o sujeito. Na Hermenêutica do Sujeito, observamos Foucault explorando uma "psicagogia¹⁰", uma orientação da alma, uma autodireção e uma pedagogia que leva a um determinado conhecimento (ou prática).

Uma segunda grande diferença concerne à pedagogia. No Alcibíades I, o cuidado de si se impunha em razão de falhas da pedagogia; tratava-se ou de contemplá-la ou de substituí-la; em todo caso, tratava-se de dar uma "formação". (FOUCAULT, 2010 apud MELO, 2024)

¹⁰ Segundo Foucault (2010), o termo psicagogia denomina uma transformação de uma verdade que não tem por função dotar um sujeito de aptidões, mas de modificar o modo de ser do sujeito.

O indivíduo detém a plena capacidade de realizar ações sobre si mesmo, a fim de transformar ou criar uma forma desejada de existência. Seguindo a perspectiva de Foucault, as práticas de si devem possibilitar a eliminação de hábitos prejudiciais e de opiniões falsas que possam ser adquiridos da multidão ou de maus mestres.

Em sua aula do *dia 20 de janeiro de 1982*, Foucault realiza uma transição em seus estudos, movendo-se do período platônico, no qual desenvolve e discute uma abordagem de cuidado de si presente no Alcibíades I, para o período helênico. Em primeiro plano, ele conduz uma série de análises sobre os pensamentos de Epicuro¹¹ e Sêneca¹². Foucault destaca que esse período é considerado um período dourado na história do cuidado de si, entendido como prática. Segundo ele, após Sócrates e Platão, houve uma alteração na concepção do cuidado de si em alguns aspectos, como a não valorização da alma pelos estoicos.

[...] Como os epicuristas, também os estoicos apropriam-se dessa definição e afirmam que a capacidade de agir e de padecer pertence somente ao que é corpóreo e material: Tudo o que age ou padece é corpóreo. O ser se diz só do que é corpo. Ser e corpo são idênticos. (REALE, 1994 apud MELO, 2024)

É apresentada a ideia de um cuidado de si com uma finalidade tanto no indivíduo quanto, conseqüentemente, na própria cidade. O ato de ocupar-se consigo tem como objetivo habilitar o indivíduo a exercer o poder ao qual está destinado, ou seja, cuidar de si para, por conseguinte, cuidar dos outros e da polis. Dessa forma, essa concepção de cuidado, naturalmente, rompe com as perspectivas dos filósofos tradicionais da polis.

Entretanto, pode-se dizer que no tipo de cuidado de si do Alcibíades temos uma estrutura um pouco complexa na qual o objeto do cuidado é o eu, mas a finalidade é a cidade, onde o eu está presente a título apenas de elemento. A cidade mediatizava a relação de si para consigo, fazendo com que o eu pudesse ser tanto objeto quanto finalidade. (FOUCAULT, 2010 apud MELO, 2024)

¹¹ Epicuro de Samos (341 a.C - 270 a.C) fundador do movimento epicurista. Na última fase do pensamento de Michel Foucault, o epicurismo é relevante na análise da cultura do cuidado de si na época helenística.

¹² Lúcio Aneu Sêneca (4 a.C - 65 d.c) importante filósofo, uma das figuras centrais do estoicismo greco-romano. No curso da Hermenêutica do Sujeito, ele é fundamental para as análises acerca da estética da existência e das práticas de si.

O pensamento filosófico da época, acostumado a operar dentro das instituições e no âmbito da pólis grega, experimentará um distanciamento, encontrando na expansão para além dos limites da cidade a única saída viável.”

A partir dessa análise, o cuidado de si como prática pedagógica, compreende-se como uma transmissão de uma verdade, com o objetivo de advertir o aluno (nesse caso, o jovem Alcibíades), chamar a atenção do mesmo para apreender os ensinamentos do mestre, isto é, capacidades e saberes.

Se no período platônico o cuidado de si estava intrinsecamente ligado à entrada do sujeito na vida política e à busca do conhecimento como condição para bem governar, conforme exemplificado na figura de Sócrates e nos diálogos como o *Alcibíades I*. No período helenístico essa perspectiva sofre uma inflexão significativa, o cuidado de si deixa de estar voltado à formação do cidadão para a pólis e passa a assumir um caráter mais interiorizado e contínuo, estendendo-se por toda a vida do indivíduo.

Nessa perspectiva, é inaugurada uma nova forma de subjetivação, na qual a liberdade não é mais pensada como uma prática que pretende um bom governo, mas como um exercício cotidiano de autodomínio, vigilância e resistência.

2.3 A ÉPOCA DE OURO DO CUIDADO DE SI (EPIMÉLEIA HEAUTOÛ) - A AMPLIAÇÃO DE UMA NOÇÃO.

Como podemos perceber, a emergência do cuidado de si pode ser compreendida em dois aspectos. O primeiro diz respeito ao "eu", que deve ser preparado por meio de práticas introspectivas de conversão. Um exemplo disso é Alcibíades, que não sabia o que significavam conceitos como “uma boa administração” ou “concordia”, mas acreditava saber. O segundo aspecto envolve a reflexão sobre o ato de cuidar: o que significa cuidar? De que devo cuidar? Assim, é necessário relacionar o conhecimento de si mesmo ao cuidado, de modo a evitar tanto a ignorância quanto a negligência consigo mesmo e com os outros.

Porém, a finalidade do cuidado de si, não o objeto, era outra coisa. Era a cidade. Sem dúvida, na medida em que quem faz parte da cidade, também ele, de certo modo, é a finalidade de seu próprio cuidado de si

e, nos textos do período clássico, encontra-se com frequência a ideia de que o governante deve, como convém, aplicar-se a governar, para salvar a si mesmo e a cidade - a si mesmo enquanto parte da cidade. (FOUCAULT, 2010, p.77)

Agora, Michel Foucault realiza uma nova inflexão, desta vez seguindo o fluxo cronológico e destacando um período que constitui uma verdadeira "idade de ouro" na história do cuidado de si, entendido não apenas como noção, mas também como prática e instituição (FOUCAULT, 2010). Mas o que distingue esse período dos anteriores?

A percepção desenvolvida, especialmente no contexto do Estoicismo Romano, emerge como ponto de partida, algo que deve ser considerado para o autocuidado. Em última análise, trata-se de adotar uma postura reflexiva, focando em si mesmo como objeto; ou seja, o próprio eu é a finalidade. A expressão "*epimeleisthai heautoû*" refere-se a ocupar-se de si mesmo, preocupar-se consigo ou cuidar de si. É evidente que o cuidado de si sempre implica uma escolha de estilo de vida, ou seja, uma distinção entre aqueles que optaram por esse modo de vida e os outros."

Este período demarcado por Foucault, constitui uma mudança, uma transformação da noção de cultura de si, que no pensamento platônico estava vinculada a pretensão de uma vida política. Em vista disso, o indivíduo efetuava uma série de procedimentos de conversão para alcançar uma *tékhnē* necessária para ascender ao poder.

Agora, o cuidado de si passa a abranger todos os momentos da vida. Não se trata apenas de uma emergência na juventude voltada para a maturidade futura, mas de uma prática cuja finalidade é o próprio "eu". Cuidar de si significa evitar as armadilhas dos vícios, superar o medo da morte, lidar com o tempo que inexoravelmente escapa de nossas mãos e, em última instância, aprender a morrer. Com base nisso, esse momento da história do cuidado de si (*epiméleia heautoû*) destaca dois aspectos importantes: sua extensão à vida individual e sua aplicação a todos os indivíduos. Apesar disso, a ideia de que todos devem cuidar de si ganha força, embora permaneça, em grande medida, um privilégio das elites.

O "eu" torna-se o ponto central, um objetivo intimamente relacionado à noção de cuidado (*epiméleia*). De acordo com Foucault (2010), as práticas de si desenvolvidas durante o período helenístico tinham como propósito formador não preparar o indivíduo para uma profissão ou atividade social específica, mas capacitá-lo a suportar, com serenidade, os acidentes, infortúnios e desgraças inevitáveis da vida.

As questões levantadas nos diálogos filosóficos transformaram-se em práticas autônomas e plurais. Esse processo gradual teve início na obra de Platão e se intensificou nas filosofias helenísticas, como o cinismo¹³, o epicurismo e o estoicismo, que se apresentavam como verdadeiras "artes de viver" (*téchne tou bíou*). No contexto apresentado, Melo (2024), sobre a característica que surge neste período expõe: "No entanto, além dessa abordagem mais introspectiva nas práticas de si, há também o aspecto terapêutico, isto é, a "*epiméleia tês psychês*", que consiste em uma série de práticas voltadas para o cuidado da alma e devem ser realizadas diariamente. Torna-se evidente que a descentralização ou reformulação das práticas de autocuidado na antiguidade tardia as transforma em atividades adultas, enfatizando uma função crítica cada vez mais proeminente, desempenhando um papel corretivo. Na prática de si no mundo helênico, esse aspecto crítico está relacionado à preparação do indivíduo, uma preparação que não se destina apenas às atividades sociais, mas tem múltiplas finalidades."

No sentido da vida individual, Foucault (2010) fundamenta-se nas primeiras linhas da *Carta a Meneceu*¹⁴, que diz o seguinte: "Nunca se protele o filosofar quando se é jovem, nem se canse o fazê-lo quando se é velho, pois que ninguém é jamais pouco maduro nem demasiado maduro para conquistar a saúde da alma, E quem diz que a hora de filosofar ainda não chegou ou já passou assemelha-se ao que diz que ainda não chegou ou já passou a hora de ser feliz."¹⁵ O filosofar, atividade motriz do cuidado de si, está em todos os momentos

¹³ Doutrina filosófica, que tinha como principal representante Diógenes de Sinope (413 - 327 a.C). Os cínicos desprezavam as convenções sociais e valorizavam uma vida simples e natural.

¹⁴ A *Carta a Meneceu*, de Epicuro, é uma fonte fundamental para pensar o cuidado de si no período helenístico. Ainda mais, segundo Castro (2016) é fundamental para compreender a extensão temporal do cuidado durante a vida.

¹⁵ EPICURO. Antologia de textos de Epicuro. p. 21

da vida, deve-se ocupar-se consigo incessantemente. No terceiro volume da *História da Sexualidade*, Foucault (1985) diz: Para os epicuristas, a Carta a Meneceu dava acesso ao princípio de que a filosofia devia ser considerada como exercício dos cuidados consigo.

A prática de si já não era aquela espécie de juntura entre a educação dos pedagogos e a vida adulta, mas, ao contrário, um tipo de exigência que devia acompanhar toda a extensão da existência, encontrando seu centro de gravidade na idade adulta, o que evidentemente acarretava, para essa prática de si, algumas consequências. Em primeiro lugar, uma função crítica que formadora: tratava-se de corrigir mais que de instruir. (FOUCAULT, 2010, p. 113)

Uma das características importantes, especialmente evidente no estoicismo, é a preocupação com a velhice. O cuidado de si (*epiméleia heautoû*) passou a ser compreendido como uma atividade essencial para a maturidade, com o objetivo de preparar o indivíduo para essa fase da vida. Nesse contexto, ocupar-se consigo mesmo durante a juventude é visto como uma prática que trará consequências positivas na velhice.

Por certo, na cultura antiga, a velhice tem um valor, valor tradicional e reconhecido, mas em certa medida, por assim dizer, limitado, restrito, parcial. Velhice é sabedoria, mas também fraqueza. Velhice é experiência adquirida, mas também incapacidade de estar ativo na vida de todos os dias ou mesmo na vida política. (FOUCAULT, 2010, p. 98)

Mas adiante, Foucault relacionando com a época de ouro, contrasta:

Ora, a partir do momento em que o cuidado de si precisa ser praticado durante a vida, principalmente na idade adulta, e em que assume todas as suas dimensões e efeitos durante o período da plena idade adulta, compreende-se bem que o coroamento, a mais alta forma do cuidado de si, o momento de sua recompensa, estará precisamente na velhice. (FOUCAULT, 2010, p. 98)

É evidente que há uma valorização da velhice como o ápice do cuidado de si. A velhice deixa de ser vista apenas como um período de declínio e passa a ser considerada o momento de culminância da prática de si. Outro aspecto importante é a ênfase na função crítica e corretiva do cuidado de si, ou seja, a prática de si assume um papel fundamental na autoavaliação e no aperfeiçoamento moral do indivíduo.

Pois bem, esta recentralização ou esta descentralização do cuidado de si, do período da adolescência ao da maturidade ou final da maturidade, acarretará algumas consequências, a meu ver, importantes. Primeiro, a partir do momento em que o cuidado de si toma-se assim uma atividade adulta, sua função crítica vai evidentemente acentuar-se, e acentuar-se cada vez mais. A prática de

si terá um papel cor-retivo tanto, ao menos, quanto formador.
(FOUCAULT, 2010, p. 85)

No caso do estoicismo, a questão individual pode ser identificada nas epístolas endereçadas a Paulino, como na carta *Sobre a Brevidade da Vida*. Nela, tanto o conhecimento de si quanto o cuidado de si são abordados com o objetivo de lidar com o medo da morte. A respeito disso, há uma semelhança com Sócrates na *Apologia*, ao refletir sobre a falsa ideia de que a riqueza é a fonte da felicidade e do poder, facilitando o caminho para alcançar a glória perante os homens, que também compartilham dos mesmos desejos. Mas será possível abdicar-se das riquezas materiais para buscar as riquezas do espírito? Sêneca exprime: "Por um momento desejam abdicar daquela sua proeminência, se for possível fazê-lo em segurança, pois ainda que nada venha do exterior assaltá-la ou abalá-la, por si só a fortuna se desfaz."

Sêneca, em sua epístola, reflete sobre a célebre máxima grega que aborda a trajetória da vida: nascemos, experienciamos a juventude e, ao longo dessa jornada, enfrentamos situações que impulsionam o amadurecimento do intelecto. Esse processo de amadurecimento, intrinsecamente ligado ao cuidado de si, leva-nos a buscar e definir nosso lugar no mundo. Contudo, Sêneca observa que, lamentavelmente, há aqueles que, mesmo no final de seus dias, não conseguem alcançar harmonia interior ou acomodação consigo mesmos e com o mundo ao seu redor. Deixam-se levar pelas paixões, sofrem com a perda de entes queridos e, quando finalmente alcançam o tão almejado ócio, já estão esgotados e desprovidos da energia vital necessária para dedicar-se ao que realmente importa: o cuidado de si.

É crucial compreender que uma vida excessivamente ocupada pode, paradoxalmente, distanciar o homem das atividades verdadeiramente essenciais. Imerso em uma multiplicidade de afazeres e responsabilidades, o indivíduo dispersa sua atenção, fragmenta seu pensamento e torna-se incapaz de concentrar-se em um único objetivo. Essa dispersão e falta de foco impedem-no de alcançar a excelência em qualquer área da vida, inclusive na arte de viver, tão valorizada pelos gregos e romanos.

Deveríamos nos despojar das riquezas da vida para aprender a viver? Ou seria possível permanecer em abundância e ainda assim viver de forma regrada? A riqueza, muitas vezes, traz consigo uma sucessão de problemas: há quem mate para saquear, há aqueles que usam artifícios para enganar até os homens mais sábios. Contudo, o maior assalto que pode ocorrer é aquele que rouba o tempo de nossas vidas.

Aqueles que anseiam por sabedoria estão dispostos à ociosidade, pois sabem administrar o tempo de suas vidas, aproveitar os ensinamentos atemporais e trilhar o caminho para a *ataraxia*¹⁶. A filosofia não subtrai o tempo da existência, não gera ansiedades desnecessárias e não vive no passado; ela mantém o foco no presente e, sobretudo, no cuidado consigo mesmo.

Podes me indicar alguém que dê valor ao seu tempo, valorize o seu dia, entenda que se morre diariamente? Nisso, pois, falhamos: pensamos que a morte é coisa do futuro, mas parte dela já é coisa do passado. Qualquer tempo que já passou pertence à morte. (SÊNECA, 2010, p. 8)

Em diversas cartas, o conceito de fortuna é apresentado como algo efêmero, que pode escapar de nossas mãos a qualquer momento. Por isso, um indivíduo jamais deve se apoiar exclusivamente no que a vida lhe oferece, pois o acaso pode, a qualquer instante, puxar o "tapete" sobre o qual está de pé. A prudência, nesse contexto, é o maior aliado do indivíduo sensato, permitindo-lhe viver de forma planejada, tanto no presente quanto no futuro que está por vir. Afinal, a fortuna é imprevisível, ela chega sem avisar.

Pode haver algo mais estúpido que o modo de ver de alguns –falo daqueles que deixam de lado a prudência. Ocupam-se para poder viver melhor: armazenam a vida, gastando-a! Fazem seus planos a longo prazo; no entanto protelar é do maior prejuízo para a vida: arrebatam-nos cada dia que se oferece a nós, rouba-nos o presente ao prometer o futuro. (SÊNECA, 1993. p.11)

Para Sêneca, a prudência é o caminho para uma vida virtuosa, autêntica e sábia. Viver calculando o tempo para si mesmo é o que deve ser priorizado. Suas ações não devem ser avaliadas pelo que foi feito ontem, mas sim pelo que está sendo feito no presente para enfrentar e superar as

¹⁶ No período helenístico, o termo é compreendido e difundido como ausência de perturbação.

adversidades. Em outras palavras, trata-se de cuidar de si, tornar-se seu próprio servidor e prestar um culto a si mesmo (FOUCAULT, 2010).

Entre esses dois momentos da história do cuidado de si, agora, sabemos que o sujeito, quando procede de forma a agir de acordo com a verdade e alcançar a liberdade interior. No período helenístico, a subjetivação estava intrinsecamente ligada à prática do cuidado de si (*epiméleia heautoû*), um princípio fundamental que visava a formação de uma relação plena e satisfatória do indivíduo consigo mesmo.

Os dois grandes temas, a ataraxia (ausência de perturbação, domínio de si que faz com que nada nos perturbe) e a autarcia (auto-suficiência que faz com que de nada mais se necessite senão de si mesmo), são as duas formas nas quais a salvação, os atos de salvação, a atividade de salvação que se exerceu por toda a vida, encontram a recompensa. A salvação é portanto uma atividade, atividade permanente do sujeito sobre si mesmo, que encontra sua recompensa em uma certa relação consigo, ao tornar-se inacessível às perturbações exteriores e ao encontrar em si mesmo uma satisfação que de nada mais necessita senão dele próprio. (FOUCAULT, 2010, p. 167)

Nesses processos de relação consigo mesmo, de ascese, o indivíduo se constitui por meio de práticas em que procura exercer controle sobre si. Esse processo é denominado subjetivação. É um processo pelo qual o indivíduo se constitui como sujeito ético, um sujeito capaz de agir de acordo com a verdade e alcançar a liberdade interior. A subjetivação não se baseia na lei, mas na verdade. O indivíduo torna-se sujeito ético não por submissão a uma lei externa, mas por meio da incorporação de discursos verdadeiros (*lógoi*), que guiam suas ações e moldam seu caráter. Segundo Foucault (2010), a *áskesis* é uma prática de conversão, um conjunto de exercícios espirituais que visa a internalização desses discursos e a formação da *paraskeuê* – uma espécie de "equipamento" que capacita o indivíduo a agir de acordo com a verdade. Na obra *Hermenêutica do Sujeito*, Foucault (2010) define: "O que é a *paraskeuê*? Pois bem, *paraskeuê* é o que se poderia chamar uma preparação ao mesmo tempo aberta e finalizada do indivíduo para os acontecimentos da vida." A partir disso, a prática regular dos exercícios espirituais permitia ao indivíduo internalizar esses discursos, transformando-os em princípios de ação capazes de moldar seu caráter e conduta. Evidentemente, a conversão de si (*áskesis*) destaca um momento crucial da filosofia prática do mundo antigo, representando um caminho

de autotransformação que busca alcançar uma verdade sobre si mesmo e sobre o mundo.

O termo "subjetivação" designa, para Foucault, um processo pelo qual se obtém a constituição de um sujeito, ou, mais exatamente, de uma subjetividade. Os "modos de subjetivação" ou "processos de subjetivação" do ser humano correspondem, na realidade, a dois tipos de análise: de um lado, os modos de objetivação que transformam os seres humanos em sujeitos- o que significa que há somente sujeitos objetivados e que os modos de subjetivação são, nesse sentido, práticas de objetivação; de outro lado, a maneira pela qual a relação consigo, por meio de um certo número de técnicas, permite constituir-se como sujeito de sua própria existência. (REVEL, 2005, p. 82)

A subjetivação pode ser compreendida como uma atitude em que o indivíduo inventa a si mesmo, um processo que ocorre no cerne das relações entre saber e poder. Em outras palavras, a subjetivação torna-se uma forma de resistência subjetiva, permitindo aos indivíduos apropriarem-se ou reapropriarem-se de sua própria relação consigo mesmos. Retornando à Antiguidade e analisando as meditações nos textos platônicos, bem como as artes do bem viver no helenismo, é possível identificar um preâmbulo na história da subjetivação e do cuidado de si.

No entanto, para além da dimensão ética e interiorizada do cuidado de si, torna-se necessário compreender como esse exercício consigo mesmo funciona em meio às redes de poder que constituem e atravessam os modos de existência. Com isso, é necessário compreender de que forma o sujeito entra nos jogos de verdade, de que forma em meio às relações de poder, ele se constitui. Analisar como o poder funciona, como se infiltra nos corpos, nos discursos e nos saberes, é o que permite compreender a dimensão do cuidado de si como prática de resistência. É evidente que a subjetividade não é anterior ao poder, mas é constituída por ele, moldada pelas relações e o cuidado de si surge como uma forma de confrontar os procedimentos de controle e transformar a si.

3. A ANÁLISE DO PODER EM FOUCAULT: DO SUJEITO DISCIPLINADO PARA UM SUJEITO “AUTOFORMANTE” DE SI MESMO.

Neste capítulo, serão abordadas as formas pelas quais o poder opera na malha social e subjuga os corpos. Uma vez que a discussão acerca das práticas de sujeição, coerção e controle fundamenta-se em uma genealogia, que se desdobra na análise dos discursos que se articulam às relações de poder. E por fim, este capítulo voltará ao imperativo do *cuidado de si* (*epiméleia heautoû*) examinando o conceito de *estética da existência* (*tékhne tou bíou*) e os procedimentos em que há uma transformação na vida do sujeito em meio a microfísica do poder.

3.1 COMO O PODER FUNCIONA?

Em vez de se perguntar "o que é poder?", Michel Foucault propõe a questão "como o poder funciona?". No primeiro volume da *História da Sexualidade*, é apresentada uma noção de poder que evidencia conjuntos de relações de força e procedimentos que afetam e transformam essas relações. Além disso, o poder não deve ser compreendido em um sentido estrito, relacionado apenas ao exercício de soberania. Ele não deve ser reduzido ao seu significado superficial, mas sim entendido como um campo de múltiplas relações e processos que se entrelaçam e se transformam.

De acordo com essa concepção de poder, percebe-se que ele não possui um ponto fixo ou centralizado. Pelo contrário, o poder emana, permeia todos os espaços e engloba múltiplos pontos do tecido social. Nas palavras de Foucault (1988), o poder deve ser compreendido, primeiramente, como a multiplicidade de correlações de forças imanentes ao domínio onde se exercem, sendo constitutivas de sua organização. A imanência, nesse contexto, refere-se ao poder que está intrinsecamente ligado às relações sociais, de modo que não é possível pensar essas relações sem considerar as tensões, as dinâmicas de dominância ou os processos de sujeição. Em outras palavras, o poder está profundamente enraizado nas interações sociais e nas práticas cotidianas.

A condição de possibilidade do poder, em todo caso, o ponto de vista que permite tornar seu exercício inteligível até em seus efeitos mais "periféricos" e, também, enseja empregar seus mecanismos como chave de inteligibilidade do campo social, não deve ser procurada na

existência primeira de um ponto central, num foco único de soberania de onde partiriam formas derivadas e descendentes; é o suporte móvel das correlações de força que, devido a sua desigualdade, induzem continuamente estados de poder, mas sempre localizados e instáveis. Onipresença do poder: não porque tenha o privilégio de agrupar tudo sob sua invencível unidade, mas porque se produz a cada instante, em todos os pontos, ou melhor, em toda relação entre um ponto e outro. O poder está em toda parte; não porque englobe tudo e sim porque provém de todos os lugares. (FOUCAULT, 1988, p. 89)

É certo que, em sua análise sobre o poder, Foucault empreende uma abordagem genealógica, cujo objetivo é identificar deslocamentos em relação a fenômenos específicos. Trata-se de compreender as formas pelas quais o poder operava entre os sujeitos, particularmente nas estruturas da modernidade. Esse método implica um retorno ao passado, com o intuito de conferir historicidade aos fenômenos, identificando sua construção e afastando a ideia de uma essência fixa. Assim, pode-se afirmar que o poder é, essencialmente, um fenômeno histórico.

Conforme Judith Revel (2005), a genealogia foucaultiana busca recuperar saberes desqualificados, hierarquizados e descontinuados, promovendo um processo de "desassujeitamento" desses saberes históricos. Por meio dessa abordagem, questiona-se, em parte, os conceitos comuns sobre o poder e os discursos hegemônicos, propondo sua desconstrução para revelar as lutas e relações de força que os sustentam. Nessa perspectiva, Foucault (1979) expõe: "Delineou-se assim o que poderia chamar uma genealogia, ou melhor, pesquisas genealógicas múltiplas, ao mesmo tempo redescoberta exata das lutas e memória bruta dos combates."

Trata-se de ativar saberes locais, descontínuos, desqualificados, não legitimados, contra a instância teórica unitária que pretenderia depurá-los, hierarquizá-los, ordená-los em nome de um conhecimento verdadeiro, em nome dos direitos de uma ciência detida por alguns. (FOUCAULT, 1979, p. 171)

O projeto de uma genealogia do poder foucaultiana constitui um aparato metodológico que possibilita a organização de uma análise sobre o poder, identificando práticas de coerção entre saberes e buscando, assim, libertar discursos submetidos a "verdades" previamente estabelecidas ou consideradas tais pelas forças vigentes. Além disso, propõe-se delimitar e identificar os saberes imbricados em práticas políticas voltadas para procedimentos de controle. Em vista disso, considera-se que o poder político não

está dissociado do saber; ao contrário, ele está profundamente entrelaçado com ele (YAZBEK, 2015). Assim, os aspectos originários são deixados de lado, enquanto o genealogista se dedica a investigar de que maneira uma aparente uniformidade dos fatos pode nos “ludibriar”. O foco recai sobre a heterogeneidade dos acontecimentos, examinando as condições que possibilitaram a formação dos fatos.

[...] No entanto, a passagem da arqueologia à genealogia é uma ampliação do campo de investigação para incluir de maneira mais precisa o estudo das práticas não discursivas e, sobretudo, a relação não discursividade/discursividade. Em outras palavras, para analisar o saber em termos de estratégia e táticas de poder. Nesse sentido, trata-se de situar o saber no âmbito das lutas. Uma apreciação correta do trabalho genealógico de Foucault requer seguir detalhadamente sua concepção das relações de poder. (CASTRO, 2016, p. 185)

Ademais, o poder opera em diferentes níveis: no âmbito molecular (microfísico), movimentando-se e influenciando os discursos entre os sujeitos, até alcançar dimensões macrossociais. O discurso, enquanto fenômeno social, materializa-se por meio de práticas e da linguagem proferida. Contudo, este estudo não abordará as questões ligadas ao eixo arqueológico¹⁷ de Foucault, como as categorias de análise relacionadas a tradições, gêneros e autoria dos discursos. O foco, aqui, será delimitar o modo como os discursos controlam e transformam o sujeito, moldando-o como força ativa, individualizada e adestrada.

O conceito de disciplina, um dos pilares da filosofia foucaultiana, apresenta duas características fundamentais. A primeira refere-se à forma como o saber é disciplinarizado, limitado e controlado; a segunda diz respeito aos procedimentos de controle do sujeito, que visam à sua individualização. Compreender as interações entre poder, saber e disciplina é indispensável para analisar os mecanismos de coerção que impactam sistematicamente aquilo que é proferido, produzido e previamente planejado.

A teoria foucaultiana, por meio de uma abordagem genealógica, oferece uma construção histórica sobre a prática do poder, evidenciando os

¹⁷ O "eixo arqueológico" refere-se a um dos períodos metodológicos distintos na obra de Michel Foucault, caracterizando seus trabalhos principalmente até o final dos anos 1960 e início dos anos 1970.

desdobramentos da sociedade e as transformações do poder soberano, que decide sobre a vida e a morte. Em *A Vontade de Saber*, Foucault apresenta essa prática soberana como algo que não apenas retira a vida, mas também gera riqueza, serviços e trabalho. Além disso, destaca que o poder sobre a vida consiste em se apoderar dessa vida (TAYLOR, 2018). Em última análise, o poder é concebido como uma rede infinita de relações, incluindo micro-relações que se direcionam às práticas macroestruturais, evidenciando sua imbricação nas dinâmicas sociais.

Em outras palavras, Foucault começa com os comportamentos e interações dos indivíduos (“relações sociais”, como históricos acadêmicos ou escolhas do que vestir) para ver como padrões maiores, e eventualmente normas ou regulamentos nacionais, crescem a partir deles. (LYNCH, 2018, p.31)

Em uma perspectiva mais ampla sobre o poder, considerando os aspectos normatizadores das práticas de poder, torna-se essencial refletir sobre a subjetividade como o objetivo dos mecanismos de sujeição. Assim, a subjetividade é conduzida, manipulada, disciplinada e, finalmente, esculpida. Contudo, o poder não deve ser interpretado apenas como uma força negativa que molda para subjugar; é necessário reconhecê-lo também como produtor de individualidade. O indivíduo, portanto, é uma construção resultante da interação entre poder e saber (MACHADO, 1979).

Como produto histórico, o poder é sempre inconstante e mutável. Nesse processo, o poder soberano cede espaço ao poder disciplinar, que, diferentemente do soberano, concentra-se nos indivíduos (LYNCH, 2018). Essa forma de poder tem como foco o indivíduo, incidindo diretamente sobre seu corpo, regulando-o, controlando-o e tornando-o mais eficiente e útil. Partindo desta perspectiva, Roberto Machado (1979) define que o poder disciplinar não destrói o indivíduo, ao contrário, ele o fabrica. O indivíduo não é o outro do poder, realidade exterior, que é por ele anulado; é um de seus mais importantes efeitos.

Além da repressão gerada pelo poder, destaca-se o aspecto de produção, evidenciando o caráter profundamente produtivo dos saberes relacionados ao sujeito. Como efeito da sujeição, tais saberes podem ser instrumentalizados para a manutenção do próprio poder.

Diante do deslocamento do eixo teórico foucaultiano, este trabalho, nos capítulos seguintes, abordará a transição do sujeito como mero produto para a configuração de um indivíduo ativo. Nesse contexto, o sujeito emerge como um ser capaz de exercer controle sobre sua própria vida, fortalecendo-se por meio de um exercício consciente e contínuo de práticas de subjetivação.

A subjetivação, é compreendida como um produto das práticas discursivas que moldam a forma do sujeito, ao mesmo tempo em que permitem sua movimentação e viabilizam um trabalho reflexivo e voltado para si. Assim, o sujeito torna-se protagonista em sua relação consigo mesmo, operando mudanças e promovendo sua autonomia.

3.2 DO CONTROLE DOS DISCURSOS E SOBRE OS PROCEDIMENTOS DA DISCIPLINA.

Ao invés de tomar a palavra, gostaria de ser envolvido por ela e levado bem além de todo começo possível. (FOUCAULT, 2014, p. 5)

Foucault nos convida a compreender o poder como uma rede estratégica constituída por relações e interações sociais que exercem forças entre si. Essas forças sempre impulsionam, incitam ou obrigam o outro (LYNCH, 2018). O poder, portanto, deve ser compreendido como uma prática discursiva de caráter essencialmente onipresente, permeando todos os espaços e campos da sociedade.

Mas o que seria o discurso? Foucault inicia sua análise do poder a partir de uma investigação sobre o discurso, que ele define como um conjunto de enunciados que ordenam as relações sociais. Tendo isso em vista, o discurso não se limita a representar aspectos do campo social; ele opera sobre esse campo, produzindo efeitos concretos. Enquanto prática social, o discurso rege todos os domínios da sociedade, desempenhando um papel normativo e regulador que incide diretamente sobre a subjetividade humana. Os indivíduos, assim, são sujeitados por meio dos enunciados que circulam na malha social, conferindo aos discursos um caráter determinante na formação das subjetividades.

A análise do discurso, especialmente sob a perspectiva genealógica, possibilita a compreensão da construção histórica dos mecanismos de poder e

de sua constituição em relação à subjetividade e às práticas não discursivas. Essa abordagem permite revelar como os discursos não apenas refletem, mas também moldam e regulam as dinâmicas sociais.

Em 2 de dezembro de 1970, durante sua aula inaugural no Collège de France, Foucault estabelece uma mudança no fluxo de seu pensamento. Até então voltado para o campo dos saberes, seu enfoque desloca-se para os mecanismos e procedimentos que controlam, excluem e transformam o sujeito. Em *A Ordem do Discurso*, Foucault elenca uma série de procedimentos internos e externos que regulam quem pode proferir um discurso e como esse discurso pode ser conduzido, evidenciando o controle exercido sobre as práticas discursivas.

[...]suponho que em toda sociedade a produção do discurso é ao mesmo tempo controlada, selecionada, organizada e redistribuída por certo número de procedimentos que têm por função conjurar seus poderes e perigos, dominar seu acontecimento aleatório, esquivar sua pesada e temível materialidade. (FOUCAULT, 2014, p. 31)

Entre os procedimentos listados por Foucault, destacam-se inicialmente os procedimentos externos de exclusão dos discursos. O primeiro deles é a interdição, caracterizada pelo ato de proibir determinados indivíduos de se expressarem. Essa prática é particularmente evidente nas análises sobre os poderes vigentes, sendo o procedimento mais visível quando se trata de controle discursivo. Por meio da interdição, demarca-se quem pode ou não proferir discursos, estabelecendo limites claros sobre quem tem o direito de fala e quem, sob nenhuma circunstância, deve se manifestar. Em nosso cotidiano, tais procedimentos são facilmente observáveis em mecanismos como diplomas, certidões, laudos e regras, que funcionam como barreiras de acesso ao espaço discursivo.

Além disso, certos temas apresentam zonas de proibição mais evidentes, como sexualidade, política e religião. No âmbito da sexualidade, por exemplo, tornou-se uma "regra" evitar discussões sobre sexo, transformando-o em um tema cercado de tabu, frequentemente tratado como algo abominável ou a ser ocultado.

O segundo procedimento de exclusão refere-se à separação e rejeição de determinados sujeitos em relação aos discursos por eles proferidos. Os enunciados podem ser desqualificados, sendo classificados como irracionais ou desprovidos de validade. Segundo Foucault, o louco é um exemplo dessa exclusão: sua palavra é desconsiderada, não ouvida e, conseqüentemente, não acolhida nem legitimada. Essa análise dialoga com o trabalho desenvolvido por Foucault em suas primeiras obras, que exploram a história dos diferentes discursos sobre a loucura no Ocidente e a forma como essa exclusão discursiva foi historicamente consolidada.

Esses procedimentos de exclusão ajudam a compreender como o poder exerce seu peso normativo sobre os corpos e subjetividades no tecido social. O acesso ao espaço de fala é restringido por normas que interdita os sujeitos, separam discursos e impõem uma "vontade de verdade", limitando os desejos e a possibilidade de inserção em determinados discursos. Dessa forma, o poder opera como um mecanismo regulador, moldando a subjetividade por meio de procedimentos excludentes e normativos.

Rarefação, desta vez, dos sujeitos que falam; ninguém entrará na ordem do discurso se não satisfizer a certas exigências ou se não for, de início, qualificado para fazê-lo. Mais precisamente: nem todas as regiões do discurso são igualmente abertas e penetráveis; algumas são altamente proibidas (diferenciadas e diferentes), enquanto outras parecem quase abertas a todos os ventos e postas, sem restrição prévia, à disposição de cada sujeito que fala. (FOUCAULT, 2014, p. 35)

Compreende-se que o sujeito é continuamente afetado por uma série de procedimentos que moldam suas escolhas em diversos campos da vida. Os discursos em movimento na sociedade configuram-se como fenômenos constituídos por regras que devem ser seguidas por aqueles que desejam ser conduzidos ou inseridos em tais discursos. Certos discursos tornam-se objetos de desejo para os indivíduos e, para que possam adentrar determinados campos, é necessário que se adequem aos regimes discursivos estabelecidos.

A disciplina, enquanto um dos procedimentos internos de controle dos discursos, apresenta uma característica normativa fundamental. Essa prática normatizadora responde ao questionamento: como controlar um indivíduo e moldá-lo de maneira a torná-lo mais eficiente e útil? Logo, a disciplina opera

como uma técnica que regula comportamentos, condicionando corpos e subjetividades.

A análise das práticas discursivas, enquanto formações que controlam os sujeitos e os direcionam por caminhos de controle e proibição, frequentemente apresenta um caráter negativo. Essa característica manifesta-se na interdição e na repressão, que limitam a subjetividade. No entanto, a partir de uma perspectiva genealógica da análise dos discursos, é possível compreender que, por trás de todo saber, há uma constante luta e um desejo pelo poder.

É crucial reconhecer que o poder não se limita a enclausurar ou reprimir. Ele também opera de forma produtiva, gerando saberes e moldando subjetividades. Assim, o poder não apenas controla, mas também produz, alimenta e transforma. Essa dualidade, entre repressão e produção, é uma característica essencial para compreender sua dinâmica e seu papel na constituição dos sujeitos e das práticas sociais.

De que forma, eventualmente, nosso corpo se transforma em um pedaço de argila, pronto para ser modelado? A partir dos procedimentos que controlam os discursos, pode-se compreender que, por meio do saber, o controle torna-se decisivo para as dinâmicas de dominação que incidem sobre os corpos. Em *Vigiar e Punir*, Michel Foucault apresenta uma análise detalhada sobre as prisões e os mecanismos de coerção exercidos sobre os sujeitos. O filósofo francês traça um percurso histórico das práticas disciplinares, destacando o momento em que o corpo foi descoberto como alvo privilegiado do poder: uma massa a ser moldada por meio de procedimentos específicos de controle.

O corpo, nesse contexto, é o principal alvo do poder, e sua subjetividade é concebida como um efeito direto dos discursos e das relações que o tensionam. Antes, porém, de delimitar os efeitos da disciplina sobre os indivíduos, é fundamental compreender o que Foucault define como disciplina. Em primeiro lugar, a disciplina funciona como uma organização do tempo, do espaço e dos movimentos dos indivíduos, operando sobre seus corpos, gestos e atitudes. Segundo Foucault (1987), a disciplina começa com a distribuição dos

indivíduos no espaço, utilizando diversos procedimentos de controle que visam ordenar e regular os corpos.

Esses procedimentos voltam-se para os detalhes minuciosos, com o objetivo de transformar o corpo em um objeto dócil, um alvo do poder. Nas palavras de Foucault (1987), a docilidade do corpo permite que ele seja submetido, utilizado, transformado e aperfeiçoado. O corpo, assim, torna-se um instrumento disciplinado e funcional.

Além disso, é crucial considerar o aspecto microfísico do poder, que se relaciona aos detalhes que compõem a subjetividade dos indivíduos. A subjetividade, é um produto dos discursos em constante movimento, que moldam os comportamentos e os modos de estar no mundo. Essa lógica é evidenciada, por exemplo, na disciplina rigorosa de soldados, como os da British Army, que permanecem imóveis por longos períodos, demonstrando controle absoluto sobre seus corpos.

O sujeito, então, é visto como um material bruto, uma pedra a ser talhada e transformada para atender a objetivos utilitários. No entanto, a disciplina não se restringe ao aspecto singular dos corpos; ela também busca o esquadramento sistemático dos indivíduos. Essa análise detalhada objetiva identificar formas de controlar e utilizar os sujeitos de maneira eficaz, destacando a dualidade entre a submissão do corpo e sua funcionalidade no contexto social.

O corpo humano entra numa maquinaria de poder que o esquadra, o desarticula e o recompõe. Uma “anatomia política”, que é também igualmente uma “mecânica do poder”, está nascendo; ela define como se pode ter domínio sobre o corpo dos outros, não simplesmente para 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, 1987, p. 119)

Além de ser alvo dos discursos, o indivíduo torna-se submisso por meio da disciplina, que tende a hierarquizar os espaços, com o intuito de reforçar as relações de poder e controle. É evidente que em uma sociedade do consumo, da “algoritmização” dos conteúdos e através dos procedimentos de interdições, o corpo é remodelado diversas vezes, a subjetividade é como uma lousa mágica, onde as disciplinas escrevem procedimentos a serem seguidos pelos sujeitos. Com isso, a disciplina, é arte de dispor em fila, e da técnica para a transformação

dos arranjos. Ela individualiza os corpos por uma localização que não os implanta, mas os distribui e os faz circular numa rede de relações. (FOUCAULT, 1987)

Todos esses procedimentos de dominação do corpo, são tecnologias sistêmicas que objetivam um controle minucioso de todos os detalhes. Isto é, a Tecnologia Política do Corpo é um conceito fundamental quando nos encontramos rodeados pelos conceitos do pensamento foucaultiano. Em outras palavras, a hierarquização, individualização do corpo constitui tais tecnologias de dominação.

Mas o corpo também está diretamente mergulhado num campo político; as relações de poder têm alcance imediato sobre ele; elas o investem, o marcam, o dirigem, o supliciam, sujeitam-no a trabalhos, obrigam-no a cerimônias, exigem-lhe sinais. Este investimento político do corpo está ligado, segundo relações complexas e recíprocas, à sua utilização econômica; é, numa boa proporção, como força de produção que o corpo é investido por relações de poder e de dominação; mas em compensação sua constituição como força de trabalho só é possível se ele está preso num sistema de sujeição (onde a necessidade é também um instrumento político cuidadosamente organizado, calculado e utilizado); o corpo só se torna força útil se é ao mesmo tempo corpo produtivo e corpo submisso. (FOUCAULT, 1987, p. 25)

As tecnologias políticas constituem-se em técnicas de sujeição, que compreende processos pelo qual o indivíduo se torna submetido ao controle, tornando útil, produtivo e submisso. Partindo de uma perspectiva em que o sujeito é dominado, de que forma acontece? Segundo Foucault (1987), a sujeição é obtida diretamente, fisicamente, sem haver necessariamente violência, ela pode ser calculada, organizada, tecnicamente pensada, pode ser útil.

Quer dizer que pode haver um “saber” do corpo que não é exatamente a ciência de seu funcionamento, e um controle de suas forças que é mais que a capacidade de vencê-las: esse saber e esse controle constituem o que se poderia chamar a tecnologia política do corpo. Essa tecnologia é difusa, claro, raramente formulada em discursos contínuos e sistemáticos; compõe-se muitas vezes de peças ou de pedaços; utiliza um material e processos sem relação entre si. (FOUCAULT, 1987, p. 26)

É uma tecnologia espalhada em todas as direções, onde o indivíduo está encurralado, em uma estratégia, que não consiste propriamente em dominação, mas em manobras, táticas, técnicas e funcionamentos que

desvendam em tensões, em relações que se movem. (FOUCAULT, 1987) Essa tecnologia não se limita à ciência do funcionamento do corpo, mas engloba um controle de suas forças, indo além da capacidade de vencê-las. É uma forma de poder que se manifesta de maneira difusa, não sendo restrita a instituições específicas ou ao aparelho do Estado.

A tecnologia política do corpo não se reduz à oposição entre violência, dominação ideológica ou a punição. Ela age através de mecanismos sutis e detalhados, como a disciplina, que visam aumentar a utilidade do corpo, ao mesmo tempo em que diminui sua capacidade de resistência. A tecnologia política do corpo constitui uma "anatomia política", que não é o estudo do Estado como um corpo, nem do corpo como um pequeno Estado, mas sim o estudo do "corpo político" como conjunto de técnicas que servem de apoio para as relações de poder e saber. Essa anatomia política se manifesta na forma como as punições são aplicadas, seja sobre o corpo ou sobre a alma. A alma, neste contexto, é vista como um efeito e instrumento dessa anatomia política, uma espécie de "prisão do corpo."

Mas não devemos nos enganar: a alma, ilusão dos teólogos, não foi substituída por um homem real, objeto de saber, de reflexão filosófica ou de intervenção técnica. O homem de que nos falamos e que nos convidam a liberar já é em si mesmo o efeito de uma sujeição bem mais profunda que ele. Uma "alma" o habita e o leva à existência, que é ela mesma uma peça no domínio exercido pelo poder sobre o corpo. A alma, efeito e instrumento de uma anatomia política; a alma, prisão do corpo. (FOUCAULT, 1987, p. 29)

Agora, já podemos identificar as formas pelas quais o sujeito é levado pelos discursos, conduzido pelas tecnologias que dominam o corpo. No entanto, como funciona o poder em um nível mais abrangente? No que podemos chamar de governamentalidade, surge a partir de sociedades ocidentais, particularmente a partir do século XVIII, que desenvolveram novos mecanismos de poder que se afastam de um modelo puramente repressivo ou jurídico.

Ora, a partir da época clássica, o Ocidente conheceu uma transformação muito profunda desses mecanismos de poder. O "confisco" tendeu a não ser mais sua forma principal, mas somente uma peça, entre outras com funções de incitação, de reforço, de controle, de vigilância, de majoração e de organização das forças que lhe são submetidas: um poder destinado a produzir forças, a fazê-las crescer e a ordená-las mais do que a barrá-las, dobrá-las ou destruí-las. Com isso, o direito de morte tenderá a se deslocar ou, pelo menos, a se apoiar nas exigências de um poder que gere a vida e a se ordenar

em função de seus reclamos. Essa morte, que se fundamentava no direito do soberano se defender ou pedir que o defendessem, vai aparecer como o simples reverso do direito do corpo social de garantir sua própria vida, mantê-la ou desenvolvê-la. (FOUCAULT, 1988, p. 128)

Em vez de focar na repressão e na lei, como formas primárias de poder, as fontes descrevem uma mudança para um sistema onde o poder se manifesta através de técnicas de gestão e controle da vida. O poder não se exerce apenas por meio da interdição ou da sanção, mas também pela incitação, pela intensificação, pela organização e pela regulação. A partir disso, em vez de ter a morte como último recurso, o poder procura gerir, otimizar e controlar a vida. Isso se manifesta através de políticas de saúde, regulação da natalidade e outras formas de gestão da população.

Concretamente, esse poder sobre a vida desenvolveu-se a partir do século XVII, em duas formas principais; que não são antitéticas e constituem, ao contrário, dois pólos de desenvolvimento interligados por todo um feixe intermediário de relações. Um dos pólos, o primeiro a ser formado, ao que parece, centrou-se no corpo como máquina: no seu adestramento, na ampliação de suas aptidões, na extorsão de suas forças, no crescimento paralelo de sua utilidade e docilidade, na sua integração em sistemas de controle eficazes e econômicos — tudo isso assegurado por procedimentos de poder que caracterizam as disciplinas: anátomo-política do corpo humano. O segundo, que se formou um pouco mais tarde, por volta da metade do século XVIII, centrou-se no corpo-espécie, no corpo transpassado pela mecânica do ser vivo e como suporte dos processos biológicos: a proliferação, os nascimentos e a mortalidade, o nível de saúde, a duração da vida, a longevidade, com todas as condições que podem fazê-los variar; tais processos são assumidos mediante toda uma série de intervenções e controles reguladores: uma biopolítica da população. As disciplinas do corpo e as regulações da população constituem os dois pólos em torno dos quais se desenvolveu a organização do poder sobre a vida (FOUCAULT, 1988, p. 131)

Quando falamos em formas de controle dos indivíduos, não nos referimos apenas ao corpo em seus mínimos detalhes. Para o ilustre filósofo francês, esse tipo de controle está relacionado ao conceito de biopoder, uma forma de poder que se articula com a noção de governamentalidade. Trata-se de um poder que se concentra na gestão da vida, voltado não apenas para governar os indivíduos, mas também para administrar o conjunto dos seres vivos organizados enquanto população. Há três características bem importantes: A primeira, anátomo-política, concentra-se no corpo individual como máquina, buscando seu adestramento, a ampliação de suas aptidões e a extração de suas

forças, integrando-o em sistemas de controle eficazes. As disciplinas, como as praticadas em escolas, quartéis e oficinas, são exemplos dessa forma de poder.

Em segundo lugar, biopolítica da população, isto é, focada no corpo como espécie e suporte de processos biológicos, busca controlar a proliferação, os nascimentos, a mortalidade, o nível de saúde, a duração da vida e a longevidade. Ela envolve intervenções e controles reguladores sobre as populações. Na perspectiva em que a biopolítica pode acessar o corpo, Taylor (2018) exprime a forma em que este tipo de política funciona: através das normas, das leis, porque o sujeito internaliza todos os procedimentos em que é exposto. Internalizam no sentido de um saber necessário à vida, a um bem viver e um bem comum imposto pelas normas.

Em meio aos procedimentos de controle do discurso, a vida (bios) torna-se um objetivo de desejo, de domínio estético, isto é, o desejo por uma vida bela, para que se alcance uma vida minimamente autêntica. Dessa forma, para que o sujeito domine sua vida ou a si mesmo, deve-se empreender um labor, diante da vida. Durante a antiguidade, no interior da noção de cuidado de si, a estética da existência (*tékhne tou bíou*) exercia esse retorno a si mesmo, onde o sujeito desenvolve uma série de técnicas de si mesmo, que desempenham um conjunto de práticas e procedimentos pelos quais os indivíduos operam sobre si mesmos para se constituírem como sujeitos.

3.3 ESTÉTICA DA EXISTÊNCIA (*TÉKHNE TOU BÍOU*) - A VIDA COMO UMA ARTE?

Agora, retornemos à Antiguidade, ao campo de uma ética, que diz respeito à forma como o indivíduo se constitui como sujeito moral. Não se trata apenas de como o indivíduo segue as normas, mas de como ele se relaciona consigo mesmo. Nesse contexto, no período denominado "Último Foucault", o sujeito deixa de ser passivo diante das práticas disciplinares; há sempre um retorno a si, um labor introspectivo (*tékhne*) que busca estabelecer práticas de autoformação. Assim, a época do cuidado de si (*epiméleia heautoû*) não se apoia apenas em uma instância espiritual dos antigos; ela representa um convite político para que o indivíduo se reconheça como uma força ativa e autônoma.

Da Antigüidade ao cristianismo, passa-se de uma moral que era essencialmente a busca de uma ética pessoal para uma moral como obediência a um sistema de regras. Se me interessei pela Antigüidade foi porque, por toda uma série de razões, a ideia de uma moral como obediência a um código de regras está desaparecendo, já desapareceu. E a esta ausência de moral corresponde, deve corresponder uma busca que é aquela de uma estética da existência. (FOUCAULT, 2004, p. 290)

O cuidado de si simboliza um movimento de transformação, no qual o sujeito busca encontrar uma verdade enraizada, uma verdade que, por meio da espiritualidade, torna-se objeto de desejo. No *Alcibíades I*, encontramos um jovem que anseia pelo poder e deseja governar os outros, mas ainda carece do discernimento necessário para tal tarefa. Sócrates, nesse contexto, representa um chamado ao cuidado, pois o incita a refletir, expressando a necessidade de conhecer a si mesmo como fundamento para a constituição de um *ethos*. Ortega (1999) nos diz: A temática da ascese da verdade ocupa o centro dos cursos ministrados por Foucault, isto é, uma verdade, não como verdade de uma essência, mas como um trabalho sobre si, verdade como *produção* e *ethos*. É evidente, que essa busca por uma verdade entende-se como uma produção, um labor, uma verdade que não está à espreita, mas que é fundamentalmente constituída pelos discursos que cercam o sujeito. A verdade não é um objeto externo a ser alcançado, mas uma construção social e histórica.

Porém, na Antigüidade, a vontade de ser um sujeito moral, a busca de uma ética da existência eram principalmente um esforço para afirmar a sua liberdade e para dar à sua própria vida uma certa forma na qual era possível se reconhecer, ser reconhecido pelos outros e na qual a própria posteridade podia encontrar um exemplo. (FOUCAULT, 2004, p. 290)

A estética da existência refere-se a um modo de vida no qual o indivíduo busca moldar sua própria existência como se fosse uma obra de arte. Nesse contexto, é fundamental considerar como a subjetividade e a moral, na Antigüidade, não se baseavam em códigos rígidos de comportamento, mas na estilização da atitude. A vida (*bios*) era concebida como um material para a criação de uma obra de arte. O indivíduo escolhia comportamentos e valores com o objetivo de concretizar a beleza que esses elementos propunham em sua própria existência.

É preciso distinguir. Em primeiro lugar, penso efetivamente que não há um sujeito soberano, fundador, uma forma universal de sujeito que poderíamos encontrar em todos os lugares. Sou muito cético e hostil

em relação a essa concepção do sujeito. Penso, pelo contrário, que o sujeito se constitui através das práticas de sujeição ou, de maneira mais autônoma, através de práticas de liberação, de liberdade, como na Antiguidade - a partir, obviamente, de um certo número de regras, de estilos, de convenções que podemos encontrar no meio cultural. (FOUCAULT, 2004, p. 291)

Na medida em que o sujeito se constitui, concebe uma prática de liberdade, a problemática da liberdade, entendida como uma não escravidão, está no coração dessa ética: não ser escravo dos outros, nem de si mesmo, ou, em termos positivos, governar a si e aos outros. A partir dessa perspectiva, o eu é objeto de conhecimento, que deve assumir uma forma bela, assumir através de tecnologias, que objetivam alcançar uma vida nobre.

Além disso, as práticas de si desempenham um papel fundamental na constituição de si. Essas práticas envolvem ações reflexivas sobre si mesmos, abrangendo o corpo, a alma, os pensamentos, a conduta do indivíduo e relação consigo mesmo quanto nas interações com os outros. As práticas de si incluem um vasto conjunto de técnicas, como a meditação, o exame de consciência, a direção de consciência, o recolhimento, o uso do silêncio e a escrita. No entanto, pensando em um humano que está sujeito há diversas práticas normativas que incidem sobre o corpo, há a possibilidade de pensar os procedimentos em que pode haver uma liberdade e resistência.

Partindo do aspecto onipresente do poder, as práticas em si demarcam sobre a existência um ato de busca, resistência e necessidade de conhecimento de si mesmo (*gnôthi seauton*). Na era de ouro do cuidado de si (*epiméleia heautoû*), os estóicos consagravam em seus exercícios filosóficos algumas práticas, como a escrita de si (*hupomnêmata*). Esta consistia em exercícios de escrita com o objetivo de frear comportamentos e desejos, realizando meditações, memorizações e correções em si mesmo, visando uma arte de viver (*tekhnê tou biou*).

O papel da escrita é construir, com tudo o que a leitura consistiu, um “corpo” (quicquid lectione collectum est, stilus redigat in corpus). E é preciso compreender esse corpo não como um corpo de doutrina, mas sim – segundo a metáfora da digestão, tão frequentemente evocada - como o próprio corpo daquele que, transcrevendo suas leituras, delas se apropriou e fez sua verdade delas: a escrita transforma a coisa vista ou ouvida “em forças e em sangue” (in vires, in sanguinem). Ela se torna no próprio escritor um princípio de ação racional. (FOUCAULT, 2004, p. 152)

Outra prática de si, a *parrhesía*, está ligada diretamente à verdade, ao falar verdadeiramente e de forma autêntica. É uma prática que pretende uma fala sincera, sem adulações, focando em um discurso que esteja em harmonia com o que se pensa, estabelecendo uma integridade entre sua subjetividade e a verdade. No vocabulário do cuidado de si, "*parrhesía*" é um termo técnico, significa falar franco e sincero, ou dizer toda a verdade. Dessa forma, as práticas de si, são simultaneamente formas de subjetivação (como o sujeito se constitui) e de objetivação (como o sujeito se torna objeto de saber e poder para si e para os outros).

Destaca-se que a estética da existência é uma prática ética de produção de subjetividade, sendo ao mesmo tempo assujeitada e resistente, um gesto eminentemente político. Político em qual sentido? Evidentemente, porque envolve a constituição do sujeito como um ato de liberdade, de resistência e de transformação, tanto de si mesmo quanto das relações de poder existentes. O caráter produtivo está em buscar um posicionamento que não se deixe capturar pelos discursos hegemônicos, mas que, ao contrário, procure distanciar-se deles. Trata-se de resistir aos discursos que reforçam processos de individualização normatizante ou que promovem uma lógica de produtividade exacerbada, típica das formas contemporâneas de governamentalidade. Eis uma luta que busca redefinir o papel dos indivíduos que buscam, redefinir seu papel no mundo. Sob essa ótica, a estética da existência, portanto, não é uma fuga da política, mas uma forma de engajamento ativo nela.

Diante dessa perspectiva, observamos que a partir de um movimento ensimesmado, o sujeito inicia um trajeto, um percurso, não fora do funcionamento do poder, mas por meio das relações de poder. Concebendo práticas de liberdade e resistência, que objetivam uma possível verdade de si mesmo.

4. LIBERDADE E RESISTÊNCIA

O capítulo que se segue, explora o funcionamento das relações de poder que tensionam e atravessam a subjetividade, moldando novas formas (ou modos) de existência. Nesse contexto, emerge a seguinte questão da liberdade: de que forma a liberdade opera no interior dessas relações? Paralelamente, a resistência se manifesta por meio das práticas de si, profundamente vinculadas à noção de cuidado de si (*epiméleia heautoû*). As práticas de si, constitui um conjunto de técnicas e experiências que um sujeito elabora e utiliza para se transformar a si mesmo, tais técnicas constituem-se na coragem da verdade (*parrehsía*), técnicas de escrita (*hupomnêmata*), que objetivam um governo de si. Dessa maneira, trata-se de compreender como, mesmo imerso nas malhas do poder, o sujeito pode criar brechas, reinventar-se e exercer um governo de si que possibilita uma ética da liberdade.

4.1 ENTRE O PODER E A VERDADE: A LIBERDADE COMO PRÁTICA ÉTICA DE SI.

Neste estudo, a noção de liberdade surge diante dos conceitos que envolvem a noção de cuidado de si, que se situam no âmbito da subjetividade e do desejo de uma transformação do eu, a qual objetiva uma verdade de si e do poder, que insurge na subjetividade como uma forma de autonomia. Em primeiro lugar, a analítica do poder é determinante na teoria foucaultiana, que tende a tensionar os corpos, mapeando seus mínimos detalhes e transformando-os em força útil, com um objetivo bem estabelecido. Vale lembrar que o poder atua na malha social por meio de estratégias que estabelecem manobras, táticas e técnicas, assim como o discurso que fomenta procedimentos de controle.

As práticas de si na Antiguidade revelam um movimento que transita entre o espectro político e geográfico, ambos marcados por tensões e o campo metafísico do eu, isto é, a mente, a interioridade, a subjetividade. Nos conceitos que orbitam o binômio subjetividade/verdade, o exercício da liberdade possivelmente está imbricado a certas práticas. Foucault, em seus últimos escritos, fala de técnicas (*tekhnê*) ou de movimentos de autoformação (*askesis*) que fomentam uma conversão de si mesmo.

Uma vez que Foucault, sob a luz do binômio subjetividade/verdade, volta-se para o tema do cuidado de si que, essencialmente, articula, em certo grau, uma prática de liberdade, isto é, consiste em uma ocupação de si mesmo, um ocupar-se atrelado a um conhecimento de si (*gnôthi seautón*). Logo, a liberdade está na interseção entre dois conceitos centrais no pensamento foucaultiano: poder e subjetividade.

Mas, antes de nos debruçarmos sobre o conceito de liberdade, devemos nos ater à questão da prática. Isto é: o que é uma prática? Trata-se de um conceito que atravessa o pensamento de Foucault desde suas primeiras obras e, definitivamente, demarca a ideia de ação. Compreende-se, a partir de sua análise sobre o poder, que as práticas podem ser discursivas e não discursivas. Além disso, elas também evidenciam características determinantes de períodos históricos específicos. Em vista disso, a questão da prática abarca as noções de saber e poder em outros termos, uma ação que é fundada em um pensamento. Trata-se de uma atitude que determina o que é verdadeiro ou falso, definindo o sujeito como um sujeito de conhecimento, isto é, aquele que objetiva uma maneira de pensar o saber/poder em ação.

Aqui Foucault interpreta a análise histórica das formas de experiência em termos de pensamento "Por pensamento' entendo o que instaura, em diferentes formas possíveis, o jogo do verdadeiro e do falso e que, por consequência, constitui o ser humano como sujeito de conhecimento; o que funda a aceitação ou o rechaço da regra e constitui o ser humano como sujeito social ou jurídico; o que instaura a relação consigo mesmo e com os outros, e constitui o ser humano como sujeito ético. Assim entendido, não há que buscar o pensamento nas formulações teóricas, como as da filosofia ou da ciência; ele pode e deve ser analisado em todas as maneiras de dizer, de fazer, de conduzir-se, nas quais o indivíduo se manifesta e age como sujeito de conhecimento, como sujeito ético ou jurídico, como sujeito consciente de si e dos outros. Neste sentido, o pensamento é considerado como a forma mesma da ação, como a ação na medida em que ela implica o jogo do verdadeiro e do falso, a aceitação ou o rechaço da regra, a relação consigo mesmo e com os outros" (D84,579-580). Em resumo, podemos dizer que Foucault entende por práticas a racionalidade ou a regularidade que organiza o que os homens fazem ("sistemas de ação na medida em que estão habitados pelo pensamento") (DE4, 580), que têm um caráter sistemático (saber, poder, ética) e geral (recorrente) e, por isso, constituem uma "experiência ou um "pensamento" (CASTRO, 2016, p. 338)

No contexto apresentado, as práticas determinam um movimento que age racionalmente sobre os saberes, utilizando-se como base para fomentar práticas de dominação e constituindo a si mesmos como sujeitos éticos dentro

de contextos históricos e sociais específicos. Imbricado ao sentido de prática, a noção de tecnologia, que está intrinsecamente ligada à ideia de prática e ao exercício de poder, assim como expõe Castro (2016), técnicas ou tecnologias (*tékhne*) que consistem em um campo que se define pela relação entre meios (táticas) e fins (estratégia). Então, quando há a necessidade de se pensar um agir normativo na ação natural do poder, existe um caminho traçado. Um caminho que não percorre apenas o corpo do indivíduo, mas que também projeta um controle sobre sua mente. Entretanto, no caso do sujeito, há uma tecnologia de si, uma arte de cuidar de si mesmo: um percurso interior que fomenta uma verdade e objetiva uma virtude.

Nesse sentido, voltamos a Sócrates, que estabelece o conhecimento filosófico como um *ethos* a ser seguido. Na perspectiva do *Alcibíades*, esse *ethos* está atrelado a uma dimensão política, voltada a um "eu" como objeto de cuidado, um cuidado que, por sua vez, determina a possibilidade de governar outrem.

A propósito da evolução da cultura de si mesmo na Antiguidade, Foucault sustenta que o grande problema grego não era a técnica de si mesmo, mas a técnica de vida. É muito claro em Sócrates, Sêneca ou Plínio, por exemplo, que eles não se preocupavam com o que vem depois da vida, do que acontece depois da morte ou se Deus existia. Para eles, isso não era um problema verdadeiramente importante; o problema era: que *téchne* deve possuir a fim de viver tão bem como deveria. E creio que uma das grandes evoluções da cultura antiga foi o fato de que esta *téchne tou bíou* se converteu cada vez mais em wa *téchne* de si mesmo. Um cidadão grego do século V ou IV teria pensado que sua *téchne* de vida consistia em ocupar-se da Cidade e de seus companheiros. Mas para Sêneca, por exemplo, o problema essencial é ocupar-se de si mesmo. (CASTRO, 2016, p. 413)

A figura de Sócrates é fundamental para compreender o movimento estratégico do falar, que estabelece uma forma de vigilância voltada à produção de uma verdade de si. Partindo dessa perspectiva, *A Apologia de Sócrates* é essencial para identificar, nos discursos socráticos, o ato livre, a fala livre, isto é, a *parrhesía*, que institui uma relação verbal e ética nas interações humanas. Foucault (2010) conceitua a *parrehsía* por "franqueza", é uma regra de jogo, um princípio de comportamento verbal que devemos ter para com o outro na prática da direção de consciência. Com isso, quando há uma direção a consciência, traduz-se como uma prática de liberdade, aquele que fala, segue sua verdade, seu *ethos*, sem que externalidades intimidem suas intenções. Esse falar com

franqueza, está no âmbito da cultura do cuidado de si, que resulta em uma arte de viver.

Logo, de que forma as práticas de si mesmo podem “sabotar” o impacto das relações sujeitantes dos aparelhos de poder? Além do falar com franqueza, a escrita de si (*hupomnêmata*) desempenha um papel como dispositivo de memorização dos atos falhos, vícios e desejos, enquanto a *parrhesía* proceder com retidão entre o que se pensa e o que se fala. É importante ressaltar que as práticas de si mesmo não simbolizam a ausência de poder, o que, no pensamento foucaultiano, não é possível, mas buscam um domínio sobre si mesmo.

A liberdade é produzida mediante essas técnicas de si, *parrhesia* e *epiméleia heautoû*, discurso destemido e cuidado de si. A liberdade aqui é agonística e criativa, resulta não de se submeter a um poder externo, mas de gerar um poder que é exercido sobre si mesmo de modo que se possa ser digno de exercê-lo sobre outrem. Essa liberdade agonística, uma liberdade que resulta de uma disputa consigo mesmo e com outrem, é, portanto, também uma liberdade democrática, inextricavelmente produzida dentro e para uma vida democrática. Nós nunca somos livres sozinhos, mas apenas na companhia daqueles perante os quais oferecemos uma explicação de nós mesmos falando destemidamente. (MENDIETA, 2018, p. 151)

A liberdade não é uma condição natural do ser humano, do sujeito, mas uma prática situada historicamente. Ela surge na dobra das relações de poder, na malha constituída por sujeitos e pelas formas de subjetivação. Assim, essa prática desenvolve-se e torna-se possível apenas na medida em que há um campo aberto de possibilidades de conduta.

No entanto, tais possibilidades exigem um esforço do próprio sujeito, uma vez que, segundo a concepção de liberação atrelada à de liberdade, esta se fundamenta nas próprias relações de poder. Quando há uma prática de liberação, necessariamente tensiona-se uma dominação: um poder que atua sobre algo ou alguém, sendo este dominado por outrem.

O exercício de práticas de liberdade não exige um certo grau de liberação? [...]Concordo, portanto, com o senhor que a liberação é às vezes a condição política ou histórica para uma prática de liberdade. Se tomarmos o exemplo da sexualidade, é verdade que foi necessário um certo número de liberações em relação ao poder do macho, que foi preciso se liberar de uma moral opressiva relativa tanto à heterossexualidade quanto à homossexualidade; mas essa liberação não faz surgir o ser feliz e pleno de uma sexualidade na qual o sujeito

tivesse atingido uma relação completa e satisfatória. A liberação abre um campo para novas relações de poder, que devem ser controladas por práticas de liberdade. (FOUCAULT, 2004, p. 266-267)

Foucault, em sua análise sobre a relação do sujeito consigo mesmo, identifica na literatura antiga, sobretudo nos textos helênicos, diversas práticas de autoformação que visam o controle de si. Segundo Gros (2010), o que se encontra no pensamento antigo é a noção de inscrever uma ordem na própria vida, que, no entanto, não é condicionada por normas sociais. Todavia, é necessário pensarmos esse trabalho de si para si em meio às práticas disciplinares que impõem uma força sobre a subjetividade. Neste estudo, o conceito de subjetividade é fundamental para a compreensão do cuidado de si e das formas de relação consigo mesmo. Mas, afinal, de que forma a subjetividade poderia ser definida?

No pensamento foucaultiano, há uma apresentação, descrição e análise das diversas subjetividades produzidas pela civilização ocidental. Isso significa que a subjetividade não é entendida como uma substância fixa e universal, mas como uma forma determinada por processos históricos.

No capítulo anterior, foram analisados os procedimentos de controle e a “analítica do poder” que atua sobre a subjetividade como um artesão que molda suas peças de barro, em que as práticas normativas desempenhadas pelo poder concedem forma ao eu.

Partindo desta perspectiva, a subjetividade constitui-se em uma intersecção, onde a consequência é o efeito produtivo que define comportamentos, escolhas, desejos e em uma questão mais acima, a subjetividade confronta-se com escola, locais de trabalho, agências etc. Com isso, além do aspecto disciplinar, a noção de governamentalidade é um agente catalisador. Agora, partindo para uma perspectiva mais determinante da subjetividade, McGushin (2018) afirma que ela é relacional, dinâmica, inquieta e que ela não é alguma coisa que nós somos, é uma atividade que nós fazemos.

Para analisar o campo da subjetividade, o cuidado de si (*epiméleia heautoû*) desempenha um movimento vigilante sobre essa atividade que “nós fazemos”. Na cultura antiga, a atitude de cuidar de si mesmo configura-se como

um caminho filosófico basilar; isto é, para alcançar o autoconhecimento, é essencial empreender o imperativo da *epiméleia*. Tal imperativo, no entanto, não pode ser compreendido como uma atitude solitária, mas deve ser considerado, fundamentalmente, como uma prática social. Com base nisso, sempre haverá o outro, posicionando jogos de verdade. Assim, a relação consigo mesmo implica uma distância crítica e uma vigilância diante das formas de dominação externa

A busca do autoconhecimento era apenas um elemento possível, e nem sempre o mais importante, no esforço mais fundamental para cuidar de si mesmo. Assim, se o cuidado de si não é completamente definido pelo autoconhecimento, o que mais poderia envolver? O cuidado de si é composto do que Foucault às vezes chama de "tecnologias do eu" ou "artes de viver". (MCGUSHIN, 2018, p. 176)

Eis o vislumbre da noção de liberdade. A noção foucaultiana de liberdade pode ser compreendida como práticas que se entrelaçam, em termos gerais, ao poder (CASTRO, 2016). Este labor ensimesmado, articulado pelo próprio sujeito, é compreendido como uma "liberdade ética", um esforço para estabelecer uma relação consigo. Segundo Foucault (2004), os gregos problematizam efetivamente sua liberdade, considerando-a um problema ético, isto é, visavam colocar o *ethos* sob constante vigilância.

O homem que tem um belo *êthos*, pode ser admirado e citado como exemplo é alguém que pratica a liberdade de uma certa maneira. Não acredito que haja necessidade de uma conversão para que a liberdade seja pensada como *êthos*; ela é imediatamente problematizada como *êthos*. Mas, para que essa prática de liberdade tome forma ou um *êthos* que seja bom, belo, honroso, respeitável, memorável e que possa servir de exemplo, é preciso todo um trabalho de si sobre si mesmo. (FOUCAULT, 2004, p. 270)

Foucault afirma, paradoxalmente, que, se o poder está em todos os lugares, há liberdade. Como isso pode ser compreendido? Como apresentado ao longo deste trabalho, o poder não é universal ou monolítico; ao contrário, possui uma característica micropolítica, manifestando-se por meio de uma malha que atravessa todos os níveis da sociedade.

As relações de poder são, essencialmente, constituídas por um traço de liberdade, isto é, só é possível estabelecer uma relação de poder quando os sujeitos são livres. Partindo dessa perspectiva, Foucault (2004) nos diz que, se um dos dois estiver completamente à disposição do outro, tornando-se

possivelmente um objeto e abrindo precedentes para que ocorra uma violência, não há, de fato, uma relação de poder.

É certo, portanto, que para alguém exercer poder sobre outro, deve haver, necessariamente, a possibilidade de resistência por parte do sujeito. Assim, Foucault (2004) afirma que, ao nos depararmos com relações de poder, devemos sempre considerá-las como práticas de dominação em que, essencialmente, há a possibilidade de resistência do outro.

Mesmo quando a relação de poder é completamente desequilibrada, quando verdadeiramente se pode dizer que um tem todo poder sobre o outro, um poder só pode se exercer sobre o outro à medida que ainda reste a esse último a possibilidade de se matar, de pular pela janela ou de matar o outro. Isso significa que, nas relações de poder, há necessariamente possibilidade de resistência, pois se não houvesse possibilidade de resistência - de resistência violenta, de fuga, de subterfúgios, de estratégias que invertam a situação, não haveria de forma alguma relações de poder. Sendo esta a forma geral, recuso-me a responder à questão que às vezes me propõem: "Ora, se o poder está por todo lado, então não há liberdade." Respondo: se há relações de poder em todo o campo social, é porque há liberdade por todo lado. (FOUCAULT, 2004, p. 277)

A liberdade e o poder não se excluem, a liberdade não surge antes do poder, mas funciona com ele, em meio aos jogos das forças, das resistências, e práticas de si. É nesse espaço de tensão, de sujeição e criação, que o sujeito se constitui eticamente. Essas práticas estão intrinsecamente ligadas à noção geral do cuidado de si (*epiméleia heautoû*), oferecendo uma abertura do sujeito em direção à busca pelo conhecimento de si (*gnôthi seautón*), por uma verdade de si mesmo, por uma formação de si mesmo diante dos jogos de verdade. Assim, almeja-se um domínio de si.

Com base nisso, esse domínio pode ser compreendido como uma conversão de poder do sujeito sobre sua própria subjetividade, de modo a não se tornar escravo de seus apetites. É certo que, no que diz respeito à prática da liberdade, ela constitui uma condição necessária para a existência das relações de poder, ou seja, poder e liberdade operam paralelamente, uma condicionando o funcionamento da outra. Contudo, Foucault (2004) levanta uma questão fundamental acerca da liberdade à luz do cuidado de si: trata-se de estabelecer uma relação consigo mesmo em meio aos jogos de verdade que tensionam o eu, conduzindo o sujeito, muitas vezes, a fazer o que não deseja. Nesse

contexto, surge uma pergunta central: de que forma emergem as resistências nas relações de poder?

Podemos perceber que nesse entrelaçamento entre poder, subjetividade e liberdade, surge a noção de resistência. Diante do exposto, as relações de poder só se sustentam, e funcionam na medida em que há a possibilidade de ação do sujeito. A resistência está imbricada à prática de liberdade, isto é, há possibilidade de determinar sua condição, sua reação de sua existência diante da relação e não imposição totalitária. A partir disso, funciona como um movimento que permite ao sujeito tensionar os limites impostos e afirmar práticas de liberdade.

4.2 A ARTE DE RESISTIR: LIBERDADE, SUJEITO E AS TÁTICAS DA SUBJETIVIDADE.

“E como onde há poder há resistência...” (MACHADO, 1979, p. XIV)

As práticas de si mesmo, como a coragem da verdade (*parrhesía*), a escrita de si (*hupomnêmata*), não apenas se dão dentro das relações de poder, mas também funcionam como formas de resistência subjetiva. Desse modo, quando é empreendido formas (ou modos) de agir sobre si mesmo, essas práticas fomentam um agir ético e político. Logo, a resistência mostra-se como força criadora, como uma maneira de *modificar* ou *reorientar* as condutas que nos são impostas.

No mesmo sentido em que as relações, essencialmente estão ligadas ao funcionamento do poder, a resistência está presente nos espaços mínimos, detalhes equidistantes da microfísica, esperando seu acontecimento aleatório, para brotar e suceder em criações de espaços de luta, fomentando transformações. A leitura foucaultiana das instituições disciplinares ainda é válida para compreendermos os dispositivos históricos que moldam as subjetividades do homem moderno.¹⁸

¹⁸ Eventualmente, como propõe o filósofo sul-coreano Byung-Chul Han (2015), essas formas de sujeição deram lugar a uma nova forma de poder: o da performance e da auto exploração. O sujeito deixa de ser o “dócil” e passa a ser o “exausto”. Outra questão importante salientar, é o processo histórico, dialético, que é descontinuo, apresenta rupturas e transformações significativas do saber e nas relações de poder. A partir desta perspectiva de transformação, o Byung-Chul Han, em sua obra *A Sociedade do Cansaço* (2015), aponta para o declínio da sociedade disciplinar, indicando uma mudança significativa nas demandas e nos discursos

A partir disso, é fundamental lembrar um aspecto discutido neste trabalho, isto é, sobre a força produtiva do poder, ou seja, seu caráter positivo. O poder não apenas reprime, mas também produz e molda subjetividades, sendo o sujeito uma construção resultante dos discursos que o atravessam. Segundo Roberto Machado (1979), o indivíduo é uma produção simultânea do poder e do saber. Corroborando essa perspectiva, Foucault (1979) afirma que o corpo é uma superfície de acontecimentos, onde a história atua como uma diretriz inscrita na consciência de determinados indivíduos.

No entanto, no que diz respeito ao sujeito e à superação de uma sociedade regida pela disciplina, é necessário atentar para as camadas subjacentes dos discursos. Isso significa que a produtividade, muitas vezes compreendida como uma característica positiva, pode também emergir como um dispositivo disciplinar, impondo uma urgência normativa sobre o que deve ser proferido ou silenciado. Assim, o discurso, enquanto força produtiva, opera não apenas para criar, mas também para regular e controlar as subjetividades no contexto das relações de poder.

Entretanto, o que mais se evidencia para os indivíduos é o aspecto negativo do poder, que parece violar o desejo de controle sobre os discursos. A sociedade, por sua vez, sustenta a ilusão de que os indivíduos necessariamente ocuparão determinados espaços, como se fossem predestinados a eles.

Contudo, as relações de poder vão além da repressão: elas também possuem um caráter criador. O poder é positivo na medida em que constrói e molda realidades, estabelecendo novas condições de existência. O saber, enquanto resultado do exercício do poder, incentiva o sujeito a buscar conhecimento, mobilizando dispositivos que orientam e estruturam essa busca.

sociais. Nesse contexto, o que anteriormente se caracterizava pela imposição, proibição e negação transforma-se em uma exigência de desempenho, promovendo uma lógica de positividade. O sujeito dessa nova sociedade não é, portanto, propriamente dócil, como nos moldes foucaultianos, mas um sujeito do desempenho: um "empresário de si mesmo" que busca incessantemente a produtividade e o aperfeiçoamento individual. Han (2015) argumenta que a sociedade disciplinar, descrita por Foucault, era uma sociedade da negatividade, no sentido de restringir as possibilidades de ação do sujeito. Em contraste, a sociedade do desempenho instaura um regime de autoexigência, no qual o indivíduo assume para si a responsabilidade de seu próprio sucesso e fracasso, operando sob o paradigma da eficiência e do rendimento.

Assim, o poder não apenas restringe, mas também gera práticas, subjetividades e estruturas que configuram o mundo social. O desempenho¹⁹ é um efeito da disciplina que é uma estrutura das relações, o desempenho é um objetivo a ser alcançado, para contemplar as demandas. Partindo dessa toxicidade nociva, as práticas de si difundidas na Antiguidade e resgatadas por Foucault, podem articular um nível de resistência.

Não acredito que o único ponto de resistência possível ao poder político entendido justamente como estado de dominação - esteja na relação de si consigo mesmo. Digo que a governabilidade implica a relação de si consigo mesmo, o que significa justamente que, nessa noção de governabilidade, visto ao conjunto das práticas pelas quais é possível constituir, definir, organizar, instrumentalizar as estratégias que os indivíduos, em sua liberdade, podem ter uns em relação aos outros. São indivíduos livres que tentam controlar, determinar, delimitar a liberdade dos outros e, para fazê-lo, dispõem de certos instrumentos para governar os outros. Isso se fundamenta então na liberdade, na relação de si consigo mesmo e na relação com o outro. (FOUCAULT, 2004, p. 286)

O autor acrescenta:

Temos um sujeito que era dotado de direitos ou que não o era e que, pela instituição da sociedade política, recebeu ou perdeu direitos: através disso somos remetidos a uma concepção jurídica do sujeito. Em contrapartida, a noção de governabilidade permite, acredito, fazer valer a liberdade do sujeito e a relação com os outros, ou seja, o que constitui a própria matéria da ética. (FOUCAULT, 2004, p. 286)

Em vista disso, ao deslocar a centralidade da resistência para o campo da ética, Foucault propõe uma ruptura com a concepção jurídica de liberdade, centrada em direitos ou permissões concedidas pelo Estado. Em vez disso, a noção de governamentalidade (governo de si mesmo) permite fazer valer a liberdade do sujeito como uma prática relacional e histórica, na qual se

¹⁹ Han, quando assegura que houve uma transformação de uma vigilância e da obediência para o aspecto do desempenho dos escritórios, bancos, aeroportos etc. Isto é, houve uma mutação do conceito de disciplina, o sujeito além de ser um efeito da negatividade imposta pelo poder, paralelamente é tido como um ser produtivo, que movimenta os discursos pela linguagem. Ele, o indivíduo, é levado, conduzido pelo discurso e alimenta os enunciados do desempenho. Han, alega que a sociedade disciplinar de Foucault não conseguiu prever as modificações psíquicas que a coerção pode acarretar, isto é, na sociedade do desempenho o indivíduo torna-se o ponto de partida para a disciplina, ele torna-se o próprio um dispositivo disciplinar. Nessa perspectiva, de transformação histórica, a resistência não desaparece, mas também se transforma. Já não basta resistir às instituições externas ou aos dispositivos de coerção visíveis. Desse modo, é necessário reconhecer as estratégias que funcionam dentro das práticas discursivas do desempenho, da positividade tóxica e da vigilância que o sujeito exerce sobre si mesmo.

desenham as possibilidades do cuidado de si e da criação de si mesmo como forma de resistência.

4.3. TECNOLOGÍAS DE SI, *PARRHESÍA* E ESCRITA DE SI: PRÁTICAS DE RESISTÊNCIAS.

No presente tópico, retornaremos ao tema do cuidado de si, enfatizando as diversas tecnologias de si mesmo presentes na antiguidade, através das quais o sujeito exerce um governo sobre si mesmo, articulando liberdade e ética em sua dimensão mais concreta. Retomando os conceitos que orbitam a noção de cuidado de si (*epiméleia heautoû*), sendo elas: a escrita de si (*hupomnêmata*) e o falar com franqueza (*parrhesía*) trabalhados por Foucault, bem como suas análises sobre a governamentalidade, busca-se compreender como o sujeito contemporâneo pode resistir à sujeição não apenas por meio de negações ou rupturas, mas através de um cuidado vigilante de si.

Como já observado anteriormente neste estudo, as práticas de si objetivam certas operações que devem ser efetuadas pelos indivíduos, sobre si mesmo, sobre seu corpo, sua alma, seus pensamentos e sua conduta. Desse modo, Foucault (2010), sobre a antiguidade afirma que há uma série de expressões mostrando como o cuidado de si tal como se desenvolveu, manifestou-se e exprimiu-se na antiguidade, transborda largamente a simples atividade de conhecimento e concerne de fato, a toda uma prática de si mesmo.

[...] *parrhesía* é um termo técnico - que permite ao mestre utilizar como convém, nas coisas verdadeiras que ele conhece, o que é útil, o que é eficaz para o trabalho de transformação de seu discípulo. A *parrhesía* é uma qualidade, ou melhor, uma técnica utilizada na relação entre médico e doente, entre mestre e discípulo: é aquela liberdade de jogo, se quisermos, que faz com que, no campo dos conhecimentos verdadeiros, possamos utilizar aquele que é pertinente para a transformação, a modificação, a melhoria do sujeito. (FOUCAULT, 2010, p. 216)

Vale recapitular, que essas práticas não operam fora das relações de poder, mas justamente dentro delas, permitindo uma reconfiguração crítica das formas de sujeição. Nesse sentido, trata-se de um desenvolvimento de um movimento, uma técnica (*tékhne*), isto é, uma estética da existência (*tékhne tou bíou*) não operam fora das relações de poder, mas justamente dentro delas, permitindo uma reconfiguração crítica das formas de sujeição. Logo, resistir não

é romper com o poder, mas fazer dele uma dobra: um movimento criador da própria subjetividade.

As tecnologias de si operam no interior da micropolítica da existência, ali onde os dispositivos de poder mais sutis tentam moldar os corpos em seus mínimos detalhes, isto é, seus afetos, desejos e modos de ser. Ao cultivar práticas como a escrita de si (*hupomnêmata*), a escuta atenta, a meditação e o exame de consciência, o sujeito pode forjar brechas nos modos de sujeição dominantes. A partir disso, não se trata de uma libertação definitiva ou de um sujeito plenamente autônomo, mas da criação de espaços éticos nos quais é possível recusar certas normatividades e inventar modos de vida outros. O cuidado de si (*epiméleia heautoû*), nesse contexto, emerge como resistência cotidiana aos imperativos do desempenho, do consumo e dos modos que conduzem o comportamento do outro.

Por essa expressão é preciso entender que o princípio do cuidado de si adquiriu um alcance bastante geral: o preceito segundo o qual convém ocupar-se consigo mesmo é em todo caso um imperativo que circula entre numerosas doutrinas diferentes; ele também tomou a forma de uma atitude, de uma maneira de se comportar, impregnou formas de viver; desenvolveu-se em procedimentos, em práticas e em receitas que eram refletidas, desenvolvidas, aperfeiçoadas e ensinadas; ele constituiu assim uma prática social, dando lugar a relações interindividuais, a trocas e comunicações e até mesmo a instituições; ele proporcionou, enfim, um certo modo de conhecimento e a elaboração de um saber. (FOUCAULT, 1985, p. 50)

Sob essa ótica, o cuidado de si configura-se como uma forma de resistência não apenas às práticas de poder, mas também àquelas que, no contexto do epicurismo, poderiam conduzir o sujeito ao erro. Trata-se, portanto, de manter uma vigilância constante sobre si mesmo. Embora o cuidado de si possa fomentar um certo individualismo, ele emerge, na verdade, das próprias relações de poder nasce da necessidade de conhecer a própria verdade, de conhecer a si mesmo e, sobretudo, de não permitir que o outro conduza suas ações.

A resistência está no ato de não submissão, não como uma negação absoluta do poder, mas como uma possibilidade imanente às próprias relações. Em vista disso, no binômio subjetividade/verdade, o que está em jogo é: de que forma o sujeito se relaciona consigo mesmo? Como ele se constitui? É nesse

ponto que emerge a noção de verdade, intrinsecamente ligada à subjetividade, e que suscita outras perguntas fundamentais: de que forma reconheço a minha verdade? Até que ponto posso permitir que externalidades e estratégias discursivas incorporem “verdades” no interior do meu eu? As práticas de si colocam o sujeito em constante estado de atenção, não apenas sobre suas ações, mas também em relação às verdades que o atravessam. Assim como é necessário ser vigilante com seus modos de viver, é igualmente essencial ser vigilante com os discursos e os saberes que, na malha social, operam silenciosamente na constituição do eu.

No mesmo sentido em que a liberdade é imanente às relações de poder, a resistência está imbricada a essa noção. Ou seja, se há a possibilidade de o sujeito agir contra as estratégias que estão em constante movimento, ele pode pensar em inúmeras formas de 'sabotar' o funcionamento de uma relação. Em um âmbito mais geral, órbita a noção de cuidado de si mesmo, o imperativo socrático "conhece-te a ti mesmo" (*gnôthi seautón*), havendo uma ocupação, um domínio de si mesmo, acumulando esforços que funcionam como uma barreira, contra práticas discursivas, jogos de verdades, que conduzem o sujeito. Isto é, determinar a conduta dos outros. Ao passo que Sócrates alertava os outros a cuidarem da sua conduta, empreenderem uma relação consigo, por outro lado, há diversas maneiras de se conduzirem a condutas dos indivíduos.

Partindo dessa perspectiva, o sujeito livre não é aquele que escapa ao poder, mas aquele que, imerso nele, exerce sobre si um trabalho ético, um governo de si. No entanto, Foucault (2004) afirma que quanto mais as pessoas forem livres umas em relação às outras, maior será o desejo tanto de umas como de outras determinar a conduta das outras. E ele finaliza: Quanto mais o jogo é aberto, mais ele é atraente e fascinante.

A *parrhesía* (coragem da verdade) emerge, para Foucault, como uma prática decisiva no processo de subjetivação. Ela consiste em dizer a verdade não em qualquer circunstância, mas em contextos de risco, onde falar francamente pode comprometer a posição, o reconhecimento ou até a própria vida do sujeito. No diálogo “Apologia”, em seu julgamento, Sócrates é tido como um parresiásta, mantendo sempre sua palavra retilínea com seu pensamento, a

parresía não é apenas liberdade de expressão, mas um ato ético. Logo, a relação consigo mesmo começa a ser desenvolvida, quando a sua verdade é priorizada, não é oculta com falácias, e mentiras. Desse modo, só é parresiástico quem fala por compromisso com a verdade e com o outro, mesmo que essa verdade não seja bem recebida.

O termo *parrhesia* refere-se, a meu ver, de um lado à qualidade moral, à atitude moral, ao *êthos*, se quisermos, e de outro, ao procedimento técnico, à *tékhnē*, que são necessários, indispensáveis para transmitir o discurso verdadeiro a quem dele precisa para a constituição de si mesmo como sujeito de soberania sobre si mesmo e sujeito de verificação de si para si. (FOUCAULT, 2010, p. 334)

Normalmente, no interior das relações de poder, um dos indivíduos é controlado e sua fala é conduzida por uma verdade já imposta. Segundo Foucault (2004), a palavra “jogo” refere-se a um conjunto de procedimentos que conduzem a determinado resultado, o qual pode ser considerado válido ou não, conforme seus princípios e regras de funcionamento. Isto é, ao lançar mão da coragem da verdade, Sócrates exerceu um grau de resistência diante de seus acusadores. No entanto, no desfecho de seu julgamento, prevaleceu uma relação de poder mais “forte”: Sócrates foi condenado a ingerir cicuta.

No sentido de prática de resistência, a escrita de si (*hupomnêmata*) desempenha um papel sutil e determinante. Já que para exercer o movimento de escrita, há um pensamento, uma reflexão, que posteriormente é convertida em escrita. Segundo Foucault (2004), as *hupomnêmata* não fomenta um revisitar aos escritos, como auxílio à memória, mas de inscrever na própria subjetividade (ou na alma) o já dito, com objetivo de transformar a si mesmo, converter a si mesmo.

Os *hupomnêmata*, no sentido técnico, podiam ser livros de contabilidade, registros públicos, cadernetas individuais que serviam de lembrete. Sua utilização como livro de vida, guia de conduta parece ter se tornado comum a todo um público culto. Ali se anotavam citações, fragmentos de obras, exemplos e ações que foram testemunhadas ou cuja narrativa havia sido lida, reflexões ou pensamentos ouvidos ou que vieram à mente. Eles constituíam uma memória material das coisas lidas, ouvidas ou pensadas; assim, eram oferecidos como um tesouro acumulado para releitura e meditação posteriores. (FOUCAULT, 2004, p. 147)

A esse respeito, Foucault (2010) sobre a escrita de si afirma que serve tanto para o sujeito que escreve e para os outros. Foucault define essa relação

como correspondência, bem notável nos textos de Sêneca, que constituem dar notícias, não do cenário político da época, mas de relatar o estado em que se encontra a alma. Ao registrar suas falhas, desejos, desvios e virtudes, o indivíduo exercia uma vigilância ativa sobre si mesmo, num processo contínuo de autoformação.

Vemos então e este é também um fenômeno de cultura, um fenômeno social muito interessante na época quanto a correspondência, correspondência que chamaríamos, por assim dizer, espiritual, correspondência de alma, correspondência de sujeito a sujeito, correspondência cuja finalidade não consistia tanto (como era ainda o caso, por exemplo, das correspondências entre Cícero e Atticus) em dar notícias sobre o mundo político, mas em dar um ao outro notícias de si mesmo, indagar sobre o que se passava na alma do outro, ou pedir ao outro que desse notícias do que se passava com ele, portanto, quanto tudo isso se tornou naquele momento uma atividade extremamente importante, atividade, se quisermos, com dupla face. Com efeito, trata-se, por um lado, nessas correspondências, de permitir àquele que estiver mais avançado na virtude e no bem que dê conselhos ao outro: informa-se do estado em que se encontra o outro e, em retorno, lhe dá conselhos. (FOUCAULT, 2010, p. 322)

No contexto da analítica do poder e dos procedimentos de controle do discurso, repletos de dispositivos normativos que tentam definir o que somos, a retomada da escrita de si pode funcionar como um ato de resistência: um espaço onde o sujeito reconfigura as verdades que o constituem, cria novas narrativas de si e produz fissuras nas formas hegemônicas de subjetivação. A partir disso, como resultado de diversas práticas de si, que objetivam uma verdade, uma verdade do sujeito, ele torna-se um sujeito de verdade. Segundo Foucault (2010), o sujeito deve ocupar-se de discursos verdadeiros.

É preciso, pois, que opere uma subjetivação que se inicia com a escuta dos discursos verdadeiros que lhe são propostos. É preciso, pois, que ele se torne sujeito de verdade, que ele próprio possa dizer o verdadeiro, que possa dizer a si mesmo o verdadeiro. De modo algum é necessário e indispensável que diga a verdade de si mesmo. Poder-se-ia dizer, não obstante, que há textos fundamentais que provam que o dirigido, aluno ou discípulo, tem direito à palavra. E afinal a longa história, ou a longa tradição do diálogo, de Sócrates à diatribe estoico-cínica, mostra muito bem que o outro, ou se quisermos o dirigido, tem o que falar e pode falar. Entretanto, notemos bem que, nessa tradição, do diálogo socrático à diatribe estoico-cínica, não se trata de obter, por esse diálogo, essa diatribe ou essa discussão, que o sujeito diga a verdade sobre si mesmo. Trata-se simplesmente de testá-lo, de colocá-lo à prova como sujeito capaz do dizer-verdadeiro. (FOUCAULT, 2010, p. 326)

Dentro do contexto das práticas de si, a coragem da verdade (*parrhesía*) e a escrita de si (*hupomnêmata*) desempenhavam um papel central

no uso da linguagem, inseridas no movimento de ascese espiritual da filosofia antiga. Antes da escrita, havia o pensamento, a necessidade de externalizar por meio do escrito da mesma forma que havia a exigência de uma fala sincera e verdadeira. A linguagem, portanto, era fundamental para o exercício de técnicas e estratégias voltadas à conversão de si e do outro, uma vez que todas essas práticas de si (ou cuidado de si) não podem ser consideradas solitárias, mas devem ser vividas em relação com os outros. Nessa perspectiva, a linguagem, na “arte de si mesmo”, não é meramente um instrumento de expressão, mas um meio, uma técnica ativa de constituição, reflexão e avaliação ética do sujeito. Por meio da escrita, da fala e da interpretação dos discursos, o indivíduo se forma, se conhece e se relaciona consigo mesmo e com os outros, no processo contínuo do cuidado de si.

Parrhesía é a forma necessária ao discurso filosófico porque - conforme o próprio Epicteto afirmava, como lembramos, em um colóquio de que lhes falei há pouco, uma vez que se utiliza o lógos, é preciso que exista uma léxis (uma maneira de dizer as coisas) e que exista um certo número de palavras que sejam escolhidas de preferência a outras. Portanto, não pode haver lógos filosófico sem essa espécie de corpo de linguagem, corpo de linguagem que tem suas qualidades próprias, sua plástica própria, e tem seus efeitos, efeitos patéticos que são necessários. (FOUCAULT, 2010, p. 328)

Em vista disso, a resistência fomenta um grau de liberação das relações de poder, mas sempre há outra. Esse comportamento diz respeito à característica mais geral do poder, microfísico. Sobre as relações, Foucault (2004) nos diz: “A liberação abre um campo para novas relações de poder, que devem ser controladas por práticas de liberdade”. Ao articular tecnologias de si, *parrhesía* e governo de si, Foucault desenha um cenário onde a resistência deixa de ser apenas reação e passa a ser criação, uma prática. Dessa maneira, a prática de resistir é também inventar novos modos de vida, forjar uma relação crítica com a verdade e cuidar de si como prática política. A liberdade obtida, não conquistada, mas praticada, funciona nas relações.

É nesse movimento ético e estético que o sujeito pode escapar da captura totalizante do poder, não por fuga, mas por reinvenção, uma reinvenção que só é possível porque há sempre, no poder, uma fresta de liberdade, isto é, na liberdade reside uma chance de resistir, de articular estratégias que podem produzir um “eu”, ao mesmo tempo, que um outro “eu” é produzido pelos procedimentos de

controle. O poder funciona com estratégias, logo eu penso em estratégias que constituam uma relação consigo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Abordamos nesta pesquisa, a complexa relação entre as formas pelas quais o sujeito "entra" nos jogos de verdade e, conseqüentemente, refletiu sobre os modos pelos quais ele se constitui como um sujeito da verdade. Nesse sentido, ao se constituir como um sujeito ativo e responsável por sua própria subjetividade, opera-se uma dobra na concepção tradicional de subjetividade: o sujeito passa a ser compreendido como uma produção das práticas discursivas, o que abre espaço para pensar as possibilidades de liberdade e resistência. Assim, a noção de cuidado de si, resgatada por Foucault, revela-se fundamental para a compreensão dessas práticas de subjetivação. No chamado "último Foucault", estabelece-se uma forte articulação entre sujeito, verdade e poder, indicando que as práticas de si constituem, simultaneamente, um campo ético, político e estético

A relevância desta pesquisa consistiu em destacar uma dimensão essencial do cuidado de si, evidenciando como seus conceitos orbitam e dialogam com a fase anterior do pensamento foucaultiano, centrada na analítica do poder, isto é, na investigação dos modos de funcionamento e reprodução das relações de poder. Ao deslocar o foco das instituições disciplinares para as tecnologias de si, demonstra-se que as questões da liberdade e da resistência não operam apenas como oposição externa às estruturas de poder, mas se realizam, sobretudo, no interior dessas relações, por meio da elaboração de uma relação ética consigo mesmo. Nesse contexto, a resistência manifesta-se como uma prática de subjetivação, constituindo o sujeito como agente ético e ativo de sua própria transformação e, potencialmente, da transformação do mundo ao seu redor.

A noção de cuidado de si, difundida durante a Antiguidade, não se configura como um exercício de introspecção isolado, arrogante ou solitário, mas como uma prática necessariamente social, uma atividade crítica que implica a constante transformação de si mesmo diante das normas, discursos e dispositivos que atravessam a existência e moldam a subjetividade. Compreende-se que a prática do cuidado de si significa criar condições para o exercício de uma liberdade que não se realiza fora das relações, mas justamente

a partir delas uma liberdade ativa e inventiva, que possibilita a constituição da própria subjetividade e a resistência à sujeição. No segundo capítulo desta pesquisa, apresentou-se uma noção introdutória do cuidado de si, tal como formulada no período platônico, a qual carrega um peso político considerável: o indivíduo com aspirações políticas deveria possuir os conhecimentos necessários para governar, e, nesse contexto, a noção de cuidado de si, articulada ao conhecimento de si mesmo, era considerada fundamental.

No terceiro tópico, discutimos o período helenístico que sucede o momento socrático-platônico, marcado por uma ampliação significativa da noção de cuidado de si, denominada por Foucault como a “época de ouro” do *epiméleia heautoû*. Diferentemente do ideal platônico, no qual o cuidado de si estava voltado à juventude como preparação para a vida política, no helenismo ele passa a ser concebido como uma prática contínua ao longo de toda a vida, especialmente valorizada na maturidade e na velhice, enquanto forma de realização plena do sujeito. Essa característica é amplamente difundida nos ensinamentos de Epicuro e nas epístolas de Sêneca, onde o cuidado de si ganha contornos éticos e existenciais profundos. Nesse contexto, a liberdade não é compreendida como uma emancipação exterior, mas como um exercício constante sobre si mesmo, orientado pela criação de uma existência coerente com os princípios éticos escolhidos pelo sujeito.

Durante a discussão do terceiro capítulo, apresentamos questões relacionadas à analítica do poder, a qual explicita seu funcionamento, suas estratégias de condução e os procedimentos por meio dos quais o sujeito é produzido como força ativa. Foucault demonstra como o poder atua através de mecanismos que controlam os discursos, determinando quem pode falar, o que pode ser dito e sob quais condições, operando, assim, um processo de separação e autorização discursiva. Esse funcionamento do poder domina e conforma o indivíduo em múltiplos aspectos de sua existência, atravessando corpo, linguagem e pensamento. No entanto, o momento em que Foucault se dedica à genealogia do poder é gradualmente superado por um deslocamento teórico: o foco se volta para o interior da subjetividade. Isso não representa um abandono da crítica ao poder, mas uma complexificação de sua abordagem. O poder continua a atravessar o sujeito, mas este passa a ser compreendido

também como agente capaz de engajar-se em práticas de resistência e liberdade. Mas de que forma isso ocorre? No interior da noção de cuidado de si, encontram-se práticas que operam como tecnologias existenciais e políticas, por meio das quais o sujeito pode refletir, reelaborar e transformar a si mesmo, em resposta aos modos de governo que operam tanto externamente quanto interiormente.

No quarto e último capítulo, retomamos a análise das práticas de si (ou tecnologias de si) que, no chamado “último Foucault”, constituem um eixo fundamental para a compreensão das formas de relação do sujeito consigo mesmo, situando-se no cruzamento entre ética, liberdade e resistência. Foucault resgata essas práticas a partir das tradições filosóficas estoica, epicurista e cínica, nas quais a vida filosófica não se restringia ao domínio do conhecimento teórico, mas implicava um exercício constante de autoformação. No interior dessas práticas, destacam-se a *parrhesía* e os *hupomnêmata*. A primeira refere-se à coragem da verdade, uma disposição ética que exige coerência entre o pensamento e a fala. A figura paradigmática da *parrhesía* é Sócrates, especialmente no diálogo *Apologia*, no qual, ao defender seus princípios diante de seus acusadores, não se submete aos discursos hegemônicos, mas os confronta, exercendo uma forma de resistência. Nessa postura, Sócrates se apresenta como um mestre do cuidado, ao lembrar aos cidadãos atenienses da importância da noção de cuidado (*epiméleia*) como fundamento ético da vida filosófica e política.

Em seguida, destacamos os *hupomnêmata*, registros que assumiam formas como diários, anotações pessoais e compilações de máximas filosóficas. Sua função não era simplesmente armazenar conteúdo, mas constituir uma prática contínua de si: tratavam-se de exercícios de atenção, repetição e assimilação da verdade, por meio dos quais o sujeito podia operar transformações éticas em sua conduta. Ao escrever e reler os *hupomnêmata*, o indivíduo estabelecia um vínculo entre pensamento e ação, exercitando a vigilância sobre seus atos, afetos e desejos.

Essas tecnologias de si fundamentam, dentro das próprias relações de poder, práticas de resistência que inscrevem na subjetividade uma dimensão

de autenticidade e, potencialmente, de liberdade. Observa-se que uma relação só se estabelece como tal quando há a possibilidade do outro exercer uma prática de liberdade; na ausência dessa possibilidade, o que se instala é a dominação, uma forma de violência. Assim, cuidado de si, resistência e liberdade se entrelaçam no pensamento do último Foucault, configurando uma ética da existência na qual o sujeito se constitui e se reconstrói a partir das contingências históricas que o atravessam. O cuidado de si torna-se, portanto, simultaneamente um ato de resistência e uma prática de liberdade, uma afirmação ética da vida diante de discursos que, por meio de estratégias normativas, tentam capturar, controlar e formatar a subjetividade.

Portanto, dessa forma, pode-se afirmar que o cuidado de si, no pensamento do último Foucault, não é apenas uma prática individual ou introspectiva, mas uma tecnologia ética, política e estética que permite ao sujeito resistir às formas de sujeição e reinventar a própria existência. Ao integrar liberdade, resistência e subjetivação, Foucault desloca o foco da crítica para o interior das relações, mostrando que a transformação de si é também uma forma de agir sobre o mundo. No interior do binômio da subjetividade e verdade, práticas como a *parrhesía* e os *hupomnêmata* revelam que a verdade não é simplesmente algo a ser conhecido, mas a ser incorporado dentro de um “eu”.

Dessa maneira, o que abordamos neste estudo não se limita aos aspectos do cuidado de si, mas abrange as formas pelas quais o sujeito se desenvolve como agente de ação, isto é, como alguém que busca transformar a si mesmo em um indivíduo capaz de proferir discursos verdadeiros considerando que os discursos estão intrinsecamente ligados ao funcionamento do poder. Segundo Gros (2010), o problema político, ético, social e filosófico que enfrentamos hoje não é o de tentar libertar o indivíduo do Estado, mas de nos libertarmos do Estado e do tipo de individualização a ele vinculada. O Estado não está simplesmente ao lado do indivíduo; ao contrário, é o próprio indivíduo que constitui o Estado. Ele não apenas enquadra, mas também cria identidades, por meio de uma lógica simultaneamente totalizante e individualizante. Partindo dessa perspectiva, a alternativa que se impõe é libertar-se do Estado e das formas de subjetivação que ele produz. O que constitui esta liberação é promover uma busca por novas de subjetividades.

Essa busca conecta-se diretamente com as práticas de si na Antiguidade greco-romana. As técnicas de si contrastam com as técnicas de dominação e as técnicas discursivas; nesse sentido, possibilitam a compreensão de uma subjetividade que não seja um produto passivo do funcionamento estratégico dos sistemas de saber e poder. Portanto, Gros (2019) afirma que a verdadeira resistência está em outro lugar: na invenção de uma nova ascese, uma nova ética, um novo modo de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CASTRO, Edgardo. **Introdução a Foucault**. Tradução Beatriz de Almeida Magalhães. 1. ed.; 1. reimp. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2015.

CASTRO, Edgardo. **Vocabulário Foucault: um percurso pelos seus temas, conceitos e autores**. Tradução Ingrid Müller Xavier; revisão técnica Alfredo Veiga-Neto e Walter Omar Kohan. 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2016.

EPICURO. **Antologia de textos de Epicuro**. In: Epicuro, Lucrécio, Cícero, Sêneca, Marco Aurélio. Tradução de Agostinho da Silva, São Paulo: Abril S.A., 1973. (Os Pensadores)

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito: curso dado no Collège de France (1981-1982)**. Tradução Márcio Alves da Fonseca, Salma Tannus Muchail. 3. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

FOUCAULT, Michel. **Dizer a verdade sobre si**. Estabelecimento de texto e notas Henri-Paul Fruchaud e Daniele Lorenzini; tradução de Salma Tannus Muchail. São Paulo: Ubu Editora, 2022.

FOUCAULT, Michel. **Ética, sexualidade, política. Rio de Janeiro**: Forense Universitária, 2004. (Ditos e escritos; v. 5).

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade 1: a vontade de saber**. Tradução Maria Thereza da Costa Albuquerque e J. A. Ghilhon Albuquerque. Rio de Janeiro: Graal, 1988.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade 2: o uso dos prazeres**. Tradução Maria Thereza da Costa Albuquerque e J. A. Ghilhon Albuquerque. Rio de Janeiro: Graal, 1984.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade 3: o cuidado de si**. Tradução Maria Thereza da Costa Albuquerque e J. A. Ghilhon Albuquerque. Rio de Janeiro: Graal, 1985.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Organização e tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Graal, 1979.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Tradução Raquel Ramalhe. Petrópolis: Vozes, 1987.

GROS, Frédéric. **Situação do curso**. In: FOUCAULT, Michel. A hermenêutica do sujeito: curso dado no Collège de France (1981-1982). São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

GROS, Frédéric. **O cuidado de si em Michel Foucault**. In: RAGO, Margareth; VEIGA-NETO, Alfredo (Org.). Figuras de Foucault. 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2008.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução Enio Paulo Giachini. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

JÚNIOR, Paulo Ghiraldelli. **10 lições sobre Sócrates**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

KOHAN, Walter Omar. **Sócrates e a educação: o enigma da filosofia**. Tradução Ingrid Müller Xavier. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2011.

KRAEMER, Celso. **Ética e liberdade em Michel Foucault: uma leitura de Kant**. São Paulo: EDUC: FAPESP, 2011.

LYNCH, Richard A. **A teoria do poder de Foucault**. In: TAYLOR, Dianna (Org.). Michel Foucault: conceitos fundamentais. Tradução Fábio Creder. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

MACHADO, Roberto. **Por uma genealogia do poder**. In: FOUCAULT, Michel. Microfísica do poder. Organização e tradução de Roberto Machado. Rio de Janeiro: Graal, 1979.

MCGUSHIN, Edward. **A teoria e a prática da subjetividade**. In: TAYLOR, Dianna (Org.). Michel Foucault: conceitos fundamentais. Tradução Fábio Creder. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

MENDIETA, Eduardo. **A prática da liberdade**. In: TAYLOR, Dianna (Org.). Michel Foucault: conceitos fundamentais. Tradução Fábio Creder. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

MELO, Lucas Carvalho. **Práticas de Si na Antiguidade: Perspectivas sobre a Hermenêutica de Si no Último Foucault**. In: E-book da X Semana Acadêmica do PGCult: Pluralidades epistemológicas e metodológicas no fazer interdisciplinar. [recurso eletrônico]./Ana Caroline Amorim Oliveira et al.(orgs.). – São Luís: EDUFMA,2024

ORTEGA, Francisco. **Amizade e estética da existência em Foucault** – Rio de Janeiro: Edições Graal Ltda, 1999.

PLATÃO. **Fédon**. In: Diálogos; tradução e notas de José Cavalcante de Souza, Jorge Paleikat e João Cruz Costa. 4. ed. São Paulo: Nova Cultural, 1987.

PLATÃO. **Primeiro Alcibíades e Segundo Alcibíades**. Tradução Carlos Alberto Nunes. Belém: UFPA, 2015.

REVEL, Judith. **Michel Foucault: conceitos essenciais**. Tradução Maria do Rosário Gregolin, Nilton Milanez, Carlo Piovesani. São Carlos: Claraluz, 2005.

SÊNECA, Lúcio Aneu. **Sobre A Brevidade Da Vida**. Tradução, introdução e notas de William Li (edição bilíngue). São Paulo: Nova Alexandria, 1993.

SÊNECA, Lúcio Aneu. **Aprendendo a Viver** – Cartas a Lucílio. Traduzido do latim por Lúcia Sá Rebello e Ellen Itanajara Neves Vranas. Porto Alegre. L&PM, 2010.

TAYLOR, Chloë. **Biopoder**. In: TAYLOR, Dianna (Org.). Michel Foucault: conceitos fundamentais. Tradução Fábio Creder. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

TAYLOR, Dianna. **Práticas de si**. In: TAYLOR, Dianna (Org.). Michel Foucault: conceitos fundamentais. Tradução Fábio Creder. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

VEIGA-NETO, Alfredo. **Foucault & a educação**. 2. ed.; 1. reimp. Belo Horizonte: Autêntica, 2007.

VINTGES, Karen. **Liberdade e espiritualidade**. In: TAYLOR, Dianna (Org.). Michel Foucault: conceitos fundamentais. Tradução Fábio Creder. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

YAZBEK, André Constantino. **10 lições sobre Foucault**. 6. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.