

## A RELAÇÃO DOS SABERES ENTRE O CUIDADO DE SI E O CORPO SOB O OLHAR DE MICHEL FOUCAULT

Rafael Riani de Mendonça <sup>1</sup>  
Amanda Castelão Sousa <sup>2</sup>  
Valéria da Silva Trajano <sup>3</sup>

### RESUMO

Os saberes relacionados ao corpo como objeto de curiosidade epistemológica, interesse de inúmeras áreas do conhecimento e contextos sociais, se tornam uma dimensão fundamental na relação do sujeito com o cuidado consigo em meio ao seu modo de vida. Nesse sentido, para Michael Foucault a maneira de se compor um modo de vida potente perpassa pelo corpo, e conseqüentemente pela constituição do sujeito. Portanto, esse estudo partirá de questionamentos envolvidos nas concepções do autor sobre os conceitos do cuidado de si e o corpo, bem como suas possíveis relações. A fim de responder esses questionamentos, desenvolvemos o conceito de cuidado de si a partir de sua relação com o corpo sob o olhar de Michel Foucault, fundamentado por sua retomada as concepções socrático-platônica, cristã e estoica, tomando como referência as obras: “*História da Sexualidade: O cuidado de si (V.3)*” e “*Hermenêutica do sujeito*”. O filósofo apresenta o cuidado de si como um conceito ferramenta capaz de operar a partir de um conjunto de práticas e idéias compatíveis com a construção de uma nova natureza, capaz de sensibilizar o sujeito a refletir sobre sua capacidade de variação dentro de um campo subjetivo. Desse modo, experienciar outras formas de existência do sujeito, marcadas por uma transformação individual. Ao retomar aos gregos, o autor encontra o corpo como matéria prima do cuidado de si, e defende uma construção de uma corporiedade que desenvolva um modo de vida baseado na singularidade e autonomia. Em suma, Foucault acredita que o pensamento helenico nos direciona para construção de um modo de vida ético e estético, e exercitar a prática do cuidado de si, nos prepara para pensar e modificar o corpo à medida que convenhamos, e por essa razão ter o corpo mais forte e preparado para as adversidades da vida.

**PALAVRAS-CHAVE:** Corpo; Cuidado de si; Michael Foucault.

### INTRODUÇÃO

Paul-Michel Foucault nasceu em Poitiers, França, em 15 de outubro de 1926. Em 1946 ingressa na École Normale Supérieure, onde conhece e mantém contato com Pierre Bourdieu, Jean-Paul Sartre, Paul Veyne, entre outros. Em 1949, Foucault conclui sua licenciatura em Psicologia e recebe seu diploma em estudos superiores de Filosofia, com uma tese sobre Hegel, sob a orientação de Jean Hyppolite. Ao autor pertence as obras: “Doença Mental e Psicologia”

---

<sup>1</sup> Mestrando pelo Programa de Ensino em Biociências e Saúde do Instituto Oswaldo Cruz - RJ, [rafaelriani@hotmail.com](mailto:rafaelriani@hotmail.com);

<sup>2</sup> Doutoranda pelo Programa de Ensino em Biociências e Saúde do Instituto Oswaldo Cruz - RJ, [amandacastelao@gmail.com](mailto:amandacastelao@gmail.com);

<sup>3</sup> Doutora em ciências do Liteb-Fiocruz na linha de CienciArte no Ensino, coordenadora da Pós-Graduação lato sensu em Ciência, Arte e Cultura na Saúde, Docente do programa Strictu Senso de Ensino em Biociências e Saúde do Instituto Oswaldo Cruz - RJ, [valeria.trajano@ioc.fiocruz.br](mailto:valeria.trajano@ioc.fiocruz.br) ;

(1954); "História da loucura" (1961); "O Nascimento da Clínica" (1963); "As palavras e as coisas" (1966); "Vigiar e punir (1975)" e "História da sexualidade" (1984).

No começo dos anos oitenta o escritor francês levanta discussões distintas do que habitualmente enfatizava, e passa das tecnologias políticas de regulação de corpos e as relações microfísicas de saber-poder, para uma discussão que distingue seu direcionamento em torno dos estudos arque-genealógico para o estudo das questões éticas, atravessadas pela temática do cuidado de si, das práticas de si, das técnicas de subjetivação, bem como o campo histórico de disputa entre a subjetividade e verdade.

As contribuições de Michael Foucault acerca de definições do conceito do cuidado de si ocorrem inicialmente fundamentada por Sócrates, e como o conceito é manifestado na vida do sujeito. Ele analisa o sentido de *Epimelesthai heautoú* - o cuidado de si – e o apresenta em sua obra "A hermenêutica do sujeito", para o autor o cuidado de si envolve a preocupação do sujeito consigo mesmo, de uma forma contínua, ativa, regrada e vigilante, como podemos constatar no texto abaixo.

"epimelesthai heautoú" (ocupar-se consigo mesmo, preocupar-se consigo, cuidar de si), tem afinal um sentido, no qual é preciso insistir: epimélesthai não designa meramente uma atitude de espírito, certa forma de atenção, uma maneira de não esquecer tal ou tal coisa. (...) Bem mais que a uma atitude de espírito, epimélesthai refere-se a uma forma de atividade, atividade vigilante, contínua, aplicada, regrada, etc" (FOUCAULT, 2006, p.104).

Abordado por um conjunto de práticas, as palavras "*epiméleia, epime/eisthai, meléte, meletân*" são condizentes aos cuidados tanto para o corpo, como para a família e as terras que possui. Essa noção de "*cuidado de si mesmo*", proposta por Foucault envolve a "*noção grega bastante complexa e rica, muito frequente também, e que perdurou longamente em toda a cultura grega: a de epiméleia heautoú*", que para ele foi traduzida insipidamente pelos latinos como "*cura sui*".

Entretanto, a noção de Epiméleia, segundo Foucault (2006), trata-se primeiramente de uma atitude geral, capaz de atravessar relações do sujeito com ele mesmo, com os outros, e com o mundo. Que se estende também a capacidade transformação do olhar do exterior, para si mesmo. Entretanto, essa noção de Foucault, não se resume apenas a uma atitude geral ou por um novo olhar, ela se estende principalmente por meio de ações exercidas de si para consigo, mediante a transformações, transfigurações, purificações e modificações. Segundo o autor, essa relação do sujeito permanente consigo, representada ao longo de todos os aspectos de sua vida, perpassa sobre o cuidado coextensivo a vida – "*coextensividade do cuidado de si à arte de*

viver” (a famosa *tékhnē tou bíou*), arte da vida, arte da existência, será a definição fundamental de sua filosofia. (Foucault, 2006).

Isso posto, Foucault por meio de exercícios de reflexões sobre livros, tratados, ideias, escolas filosóficas e pensadores da Grécia antiga nos direciona para uma outra figura de sujeito, outra perspectiva de vida, outra forma de construir-se, não aquela restrita ou submissa, mas por uma arte de viver, uma estética da existência, ao qual consistia em assumir sua própria vida como matéria a dar forma. Os estoicos, epicuristas e os sínicos também fazem parte dos estudos de Foucault sobre o cuidado de si (Foucault, 2006).

## **METODOLOGIA**

Durante o estudo foi utilizado para desenvolvimento metodológico a pesquisa bibliográfica (DA FONSECA, 2002, p. 32). Reunindo aqui neste trabalho, as contribuições do autor referentes ao conceito de cuidado de si e o corpo. Nos orientamos a partir de uma abordagem referenciada pela publicação da *História da Sexualidade: O cuidado de si* (V.3), assim como uma das suas últimas obras a *Hermenêutica do sujeito*, que compunha em sua estrutura, cursos apresentados no *Collège de France*, no início dos anos oitenta. Contudo, a fim de nos aprofundarmos nos esclarecimentos sobre a temática, também utilizamos um referencial temático composto de obras relacionadas ao assunto.

A fim de realizarmos uma leitura sobre as obras referidas acima, nos fundamentamos a partir de questões sobre o cuidado de si e o corpo, correlacionando temáticas relevantes à pesquisa, sendo assim, levantamos os seguintes questionamentos: Como Michel Foucault percebe as dimensões do cuidado de si e o corpo? Qual relação existente entre o cuidado de si e o corpo para o filósofo? Para responder essas perguntas, esta pesquisa tem o objetivo de desenvolver o conceito de cuidado de si a partir de sua relação com o corpo sob o olhar de Michel Foucault, fundamentado por sua retomada as concepções socrático-platônica, cristã e estoica, tomando como referência a obra *Hermenêutica do sujeito*.

Para este estudo o que será investigado a fim de promover um impacto de compreensão, consistirá em uma breve análise a partir da divisão de três períodos do cuidado de si na história antiga, sendo eles i) período dos gregos, em que Foucault baseia-se no diálogo de Alcibiades por Platão; ii) período caracterizado pelos textos cristãos e nas razões do cuidado de si do asceticismo cristão; iii) período referenciado como “idade de ouro”, apresentado como momento mais significativo de apreciação do cuidado de si pela cultura helenística e romana.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

## OS TRÊS PERÍODOS DO CUIDADO DE SI NA HISTÓRIA ANTIGA

Nesse sentido, a partir das ideias apresentadas por Foucault (2006) podemos pensar que os filósofos da Grécia antiga foram os primeiros pensadores de epiméleia heautoû, compreendido como o cuidado de si, a preocupação consigo, o fato de ocupar-se consigo. Nos primeiros séculos concedidos pelos gregos, entendido como momento socrático-platônico, Foucault retoma Platão em seu escrito, o diálogo *Alcibíades*, evidenciado por Sócrates como principal e fundamental participação ao estimular todos a incluírem cuidados consigo. Por isso, diz Foucault (2006a, p. 6): “[...] Sócrates apresenta-se como aquele que, essencialmente, fundamental e originariamente, tem por função, ofício e encargo incitar os outros a se ocuparem consigo mesmo, a terem cuidados consigo e a não descurarem de si”. *Alcibíades* era um jovem nascido em uma família privilegiada e com status, mas acaba perdendo seus pais, e Péricles - alguém que não possuía comportamentos nem características de cuidar de si próprio, se torna seu tutor. *Alcibíades* não considerava ser necessário cuidar de si uma vez que sua beleza e riqueza seriam suficientes. No entanto, essa relação muda a partir de sua ambição de transformar seus privilégios estatucionais em políticas, assim sendo, busca por meio dela comandar sua cidade. Mas Sócrates o sinaliza que se tornava necessário antes cuidar de si para aí sim, logo em seguida comandar a cidade. Já que segundo ele, era impossível cuidar de si mesmo passado os cinquenta anos idade (BOLSONI, 2012).

Foucault se atenta que a partir do pensamento socrático-platônico aos cuidados consigo devem se iniciar ainda na juventude, e acrescenta que se tratava antes de tudo uma atividade na qual possuía uma inter-relação entre o aprendiz e o seu mestre. (FOUCAULT, 2004, p. 49).

Segundo Muchail (2011, p. 74) denota-se que, para Foucault o cuidado de si apresentado pelo diálogo Sócrates e *Alcibíades* se aproxima de características pedagógicas, eróticas e evidentemente políticas, uma vez ser necessário primeiramente o cuidado de si mesmo para dispor do bem cuidado com os outros e a cidade; operando assim uma função “ferramenta” em que a aproximação da relação de si próprio é atravessada pela interdependência do outro, e consequentemente por intermédio de cidade. Outras características no contexto socrático-platônico também perpassam pelo cuidado de si. Uma delas é revelada através do acesso a verdade, dessa forma o cuidado de si estaria subordinado ao conhecimento de si com o objetivo de sobrepor ao obscurantismo do desconhecimento.

Referido por Foucault (2006) como período da “*idade de ouro*” do cuidado de si, e pertencente ao helenismo, esse momento foi significativo o investimento e elaboração de meios para que o sujeito seja o mediador e protagonista em sua constituição. Em vista disso, são rompidas as possíveis delimitações encontradas no momento socrático-platônico. Segundo Muchail (2011), durante o momento da cultura helenística e romana o cuidado de si liberta-se da sobrecarga política do período socrático-platônico. Dessa forma, cuidar-se não é mais uma vantagem ou um encargo de si para com o governo de outros, se torna uma responsabilidade de todos, uma prática coextensiva a vida. Independente de faixa etária, cuidar-se não é mais destinado apenas a um momento particular da vida, se torna uma prática para toda vida, em especial para o momento de maturidade. Cuidar-se também se desprende de uma relação entre mestre e discípulo, e se amplifica para relações de amizade, parentesco e profissão (MUCHAIL, 2011, p. 76).

Nesse período, o cuidado de si é apresentado a partir de um atravessamento das relações sociais, validado por todos. E a partir desse olhar Foucault expõem que a prática do cuidado consigo mesmo “*É um princípio válido para todos, todo tempo e durante a vida toda*” (FOUCAULT, 1985, p. 53). Desse modo, como característica fundamental da constituição de um sujeito, ao abranger a vida toda, a velhice também estaria incluída nesta prática de si e devia ser encarada como uma “*meta positiva da existência*” (FOUCAULT, 2006, p. 135).

Nessa perspectiva, a atividade de cuidar de si tona-se descentralizada por determinada idade, e passa a ser válida para todas as idades, adotando assim tanto um papel formador como corretivo. No que se refere ao papel formador, no período helênico-romano apresenta-se como uma preparação, uma proteção para preparar e sustentar as demais condições que possam se aproximar do sujeito em seu modo de existir. Já conforme ao papel corretivo, os exercícios de si eram direcionados a uma correção dos erros e maus hábitos no que diz respeito as questões culturais, pedagógicas e curativas, ao qual os levavam as condições de estados de doença, paixões tristes ou excessivas (FOUCAULT, 2006).

Em suma, dado que os exercícios de si se apresentam a partir do compromisso de corrigir, reparar, estabelecer um estado de tranquilidade, aproximamos o cuidado de si a uma concepção médica do cuidado. Neste direcionamento Epicuro diz que “*Não se deve aparentar que se filosofa, mas filosofar realmente; pois temos a necessidade não de parecer, mas de estar verdadeiramente com boa saúde*”. Sendo assim, nos estoicos, é possível observar uma assimilação entre a medicina e a filosofia (FOUCAULT, 2006).

A atividade do médico em entendimento ao cuidado do corpo está correlacionada a atividade do filósofo como o cuidado com a alma, dado que em seu âmbito conceitual não são antagônicos. Segundo Dalbosco os estudos desenvolvidos por Foucault na *Hermenêutica do sujeito* (2010) o período helenístico-romano é caracterizado por um sujeito que se torna matéria de si mesmo, concebido em sua totalidade, sem a fragmentação do corpo e mente.

Segundo Grabois (2011) de acordo com Foucault, o terceiro período do cuidado de si, chamado de ascético-monástico ou cristianismo, teria ofuscado os períodos socrático-platônico e o helenístico-romano. Por isso, Foucault na obra *Hermenêutica do sujeito* procura explorar de forma mais consistente o período helenístico-romano, e expõem de maneira breve, mais precisamente o final do curso de 1982 no *Collège de France*, o cuidado de si a partir do cuidado com a espiritualidade.

A partir dos séculos III e IV surge o cristianismo pela defesa da renúncia de si como princípio fundamental para a salvação de si (FOUCAUT, 2006). A ocupação consigo mesmo aparece na forma do conhecimento purificador, dissipando as tentações, ilusões e seduções, buscando a salvação da alma. Neste período, a pureza da alma era tida como o caminho para a verdade, e que através de técnicas como a auto-observação seríamos capaz de saber o que aconteceu conosco, observando interiormente em nós mesmos para nos conhecermos melhor.

Entretanto, essa técnica enfatizava as relações de si para consigo, mediante a perspectiva de depreciação de valores da vida privada (FOUCAUT, 1985).

Fundamentado a partir do referido, é possível caracterizar este período a uma proximidade da espiritualidade, em que o cuidado de si era relacionado de forma significativa ao cuidado espiritual. Sendo assim, a espiritualidade cristã se desenvolve com base na transformação do sujeito. Amparado pelo privilégio da espiritualidade e o desprezo do corpo. Referenciado por Oliver (1995), o cristianismo apresentava que o dualismo entre o corpo e alma era representado pela alma como o que de fato somos, e o corpo como um objeto que nos detém. Insinuante do pecado da carne, ser um corpo implicaria em estarmos sujeito aos nossos sentidos e percepções, e ser um corpo estaríamos afastados da angústia e sujeitados ao invisível aos nossos sentidos (OLIVER, 1995, p. 45).

### **3.2.2 AS RELAÇÕES ENTRE CUIDADO DE SI E O CORPO**

Nessa linha de pensamento buscamos contextualizar o cuidado de si a partir de alguns questionamentos: Qual relação do cuidado de si com o corpo? Qual a percepção de Foucault sobre o corpo? Inicialmente, para o desenvolvimento de tais questões, consideramos que a

relação do cuidado de si com e o corpo, para Foucault, não se apresenta em uma perspectiva dualista entre corpo e alma, ele a enxerga como uma relação de integralidade, compreendida de forma única, corpo-alma, e organizado por um elemento inteiramente em conexão um com o outro. Assim sendo, Foucault apresenta que se faz necessário “*ocupar-se consigo mesmo*” de forma não instrumental.

“[...]a expressão “ocupar-se consigo mesmo”, quer designar, na realidade, não certa relação instrumental da alma com todo o resto ou com o corpo, mas, principalmente, a posição, de certo modo singular, transcendente, do sujeito em relação ao que o rodeia, aos objetos de que dispõe, como também aos outros com os quais se relaciona, ao seu próprio corpo e, enfim, a ele mesmo. [...] ocupar-se consigo mesmo será ocupar-se consigo enquanto se é “sujeito de”, em certas situações, tais como sujeito de ação instrumental, sujeito de relações com o outro, sujeito de comportamentos e de atitudes em geral, sujeito também das relações consigo mesmo.” (FOUCAULT, 2010, p. 53)

Em vista disso, se torna significativo o desenvolvimento do cuidado de si a partir do sujeito-alma, fundamentado no ocupar-se de si enquanto sujeitos de ação. Segundo Foucault, o estreitamento entre cuidado de si e os pensamentos relacionados a práticas médicas são mencionados de diversas maneiras mediante a tradição grega. Em uma delas, a noção de Páthos, entendida pelos epicuristas e estoicos são compreendidas tanto como paixão ou como doença, perpassam tanto pela filosofia quanto pela medicina. O Páthos foi evidenciado como um elo de proximidade pela correlação entre o corpo e a alma: “*a amplitude de um campo metafórico que permite aplicar ao corpo e à alma expressões como cuidar, curar, amputar, escarificar, purgar*” (FOUCAULT, 1982, p.602).

Ao retomar a cultura de si, o cuidado médico é remetido a atenção e ao cuidado com o corpo, sendo necessário para esse cuidado a atenção aos mal-estares e com distúrbios que poderiam estar envolvidos no corpo e a alma. Assim, para Foucault o cuidado de si se torna imprescindível para o sujeito, no qual se faz necessário o equilíbrio entre o corpo e a alma (FOUCAULT, 1985, p.59-60). Desse modo, o autor direciona-se mediante a uma perspectiva na qual o corpo não está em ofício da alma, o corpo e alma são complementares, devido a isso, os mesmos não podem ser empregues como instrumentos de um em relação ao outro. Em vista disso, associada como sujeito de todas as ações corporais, instrumentais, e da linguagem, o conceito de alma para Foucault é vista pela sua capacidade e estabelecer uma relação singular do próprio sujeito com ele mesmo. (FOUCAULT, 2010, p. 52-53).

Nesse contexto, Foucault apresenta a existência de uma relação integral e complementar sob o corpo e a alma, uma vez que o corpo não pode ser caracterizado como instrumento da

alma, tão pouco o contrário. Devido a isso, para o autor, encontrar um modo de vida que esteja em equilíbrio e bem-estar, se faz necessário cuidados tanto para o corpo como a alma. Para isso, Foucault justifica a materialização do cuidado com o corpo a partir das práticas de si, indispensáveis para o sujeito, como: *“o medo do excesso, a economia do regime, a escuta dos distúrbios, a atenção detalhada ao funcionamento, a consideração de todos os elementos (estação, clima, alimentação, modo de vida) que podem perturbar o corpo e, através dele, a alma”* (FOUCAULT, 1985, p.62).

A prática de si se relaciona com o sujeito, a medida possibilita que ele seja capaz de se constituir, se diferenciar e reconhecer a sua necessidade de cuidado. Fundamentado nisso, o filósofo descreve que o corpo em suas variabilidades fisiológicas, possibilita ao sujeito a identificação de uma possível desordem pela detecção do pulso, temperatura e dores, entretanto, para o autor as doenças que não somos capazes de detectar, são as que provocam maior gravidade, como por exemplo, as doenças da alma que podem passar despercebidas (FOUCAULT, 1985, p.63).

A partir do pensamento de Foucault, a atenção plena sobre o corpo e a alma se torna um dos mais fundamentais cuidados que se deve ter consigo mesmo. O autor apresenta a postura do vigia noturno como uma atitude constante sobre o seu próprio ser. E que as decisões relacionadas a si próprio, deverão partir de uma relação de si para consigo (FOUCAULT, 1985, p.69). A constituição do sujeito é atravessada pelo experienciar modos de vida, e nela o corpo percorre toda essa vivência, sendo o mesmo constituído pelas experiências individuais em que cada um é capaz de potencializar em si próprio. Para Mendes, referenciado por Foucault, o corpo pode ser conceituado da seguinte forma:

“[...] o corpo é uma matéria ao mesmo tempo uma massa, um invólucro, uma superfície que se mantém ao longo da história. Sintetizando, pode-se dizer que, para Foucault, o corpo é um ente, composto por carne, ossos, órgãos e membros, isto é, matéria, literalmente um Icius físico e concreto. Essa matéria física não é inerte, sem vida, mas sim uma superfície moldável, transformável, remodelável por técnicas disciplinares e de biopolítica. Com isso, o corpo é um ente - com sua propriedade de "ser" -, que sofre a ação das relações de poder que compõem tecnologias políticas específicas e históricas” (MENDES, 2006)

Foucault também descreve e apresenta a concepção sobre o corpo de dois filósofos, são eles Musonius Rufuss e Platão. Ambos compreendem o corpo de maneira distintas, para o primeiro a percepção do corpo está mais próxima do campo da instrumentalização, como matéria das ações da vida, como um corpo de paciência, resistência e abstinência. Já para Platão,



o corpo é compreendido a partir de um corpo atlético remetido a prática de exercícios físicos (FOUCAULT, 2010).

No entanto, Foucault em *Hermenêutica do Sujeito* relembra que a conduta dos cuidados com o corpo em um determinado período não teve notoriedade, entretanto, no período conceituado como “idade de ouro” do cuidado de si, no período helenístico, o corpo voltou a ter evidência, e foi reintegrado ao cuidado que cada um poderia dispor a si mesmo. Durante esse período, tanto para os epicuristas como para os estoicos, era evidente o corpo como objeto de preocupação e de relação integral entre alma/saúde do corpo, sendo assim, ocupar-se consigo, seria ocupar-se com seu próprio corpo e conseqüentemente, sua própria alma (FOUCAULT, 2010, p. 97).

O autor também acrescenta que tanto o conhecimento sobre o corpo, tanto como o cuidado com o corpo na contemporaneidade tem se desenvolvido de forma significativa, mas indica que este cuidado que atua sobre o corpo em exagero tem alcançado uma perspectiva de dissociação com a alma. E que por esse cuidado em demasia, a constituição do sujeito é fragilizada pela configuração de uma condição fortemente vulnerável a forças externas. Sendo assim, a concepção de corpo é capaz de se tornar mecânica e instrumental sob a forte influência dessas forças externas que são exercidas sobre o sujeito. Desta forma, o filósofo compreende as dificuldades encontradas atualmente sobre o conhecimento do corpo e o cuidado com o corpo ocorrem a partir de uma relação de poder expressiva.

Para melhor compreensão dessa problemática, capaz de causar danos ao modo de vida humana, Foucault apresenta como as instâncias de controle se relacionam a partir de uma relação de poder com o corpo, e cita exemplos como a exploração econômica a partir da erotização do corpo. (FOUCAULT, 2003, p.147).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A relação dos saberes entre o cuidado de si e corpo, aqui estruturada, apresenta que Foucault, em sua retomada aos gregos, sinaliza a utilização instrumental do cuidado de si como um conceito ferramenta. Esse conceito é capaz de operar como uma alternativa em uma relação que passa do sujeito como objeto de dominação para um processo de subjetivação ativa. Ou seja, fazer a subjetividade voltar para si mesmo. O cuidado de si é apresentado como um conjunto de práticas e idéias compatíveis com a construção de uma nova natureza, capaz de sensibilizar o sujeito a refletir sobre sua capacidade de variação dentro de um campo subjetivo.

A partir dessa prática reflexiva, o cuidado de si se distancia de uma moralidade, regida por um conjunto de normas e leis, e se aproxima de um campo ético, em que o movimento de

experienciar outras formas de se viver possibilita o encontro com suas próprias verdades. Isso ocorre com base no desenvolvimento de uma função crítica, em que o sujeito encontra novos modos de vida, uma função de luta, afim reafirmar esse modo de vida, e uma prática terapêutica e criativa que oportuniza a experimentação antes da interpretação.

Fundamentado pela perspectiva Foucaultiana, a prática do cuidado de si é iniciada pelo corpo, sendo o mesmo atravessado pela relação de um domínio privilegiado para uma formação ética do sujeito. Sendo assim, pensar a nossa relação com o próprio corpo pela multiplicidade de saberes, um novo corpo é produzido, e conseqüentemente uma nova constituição do sujeito. Ao partir dessa premissa, o autor nos direciona para uma estética da existência, fazendo-nos refletir a vida como uma obra de arte, em que o corpo se torna a tela por onde se inicia o universo de possibilidades.

Para isso, o experienciar outras formas de existência se relaciona com ações que estão intimamente ligadas ao nosso corpo, e passíveis de estarem associadas a algum tipo de controle. A fim de contornar essa passividade resultante em domínio, e se desdobrar em uma construção de uma corporeidade autêntica, o autor aponta para um caminho em que sejamos capazes de refletir a nossa relação com o mundo a partir dos encontros. E ao compreender os espaços em que nosso corpo ocupa, também encontramos outras formas de potencializá-lo.

Em suma, ao retomar aos gregos, o autor encontra o corpo como matéria prima do cuidado de si e acredita que ao partir do pensamento de sua integralidade é possível lhe dar forma. O pensamento de Foucault sobre o corpo defende uma construção de uma corporeidade que desenvolva um modo de vida baseado na singularidade e autonomia, e para alcançá-la parte do seguinte questionamento: Como tornar o corpo mais forte e preparado para as adversidades da vida?

Foucault se direciona pelo pensamento helenico para dizer que a construção de um modo de vida ético e estético se dá primeiramente pela relação do cuidado de si com o corpo, e o experimentar o conjunto dessas atividades pode nos conduzir a uma transformação individual e no modo de se relacionar com o mundo. Dessa forma, Foucault e os gregos dirão que o cuidado de si é uma ação medida através de um conjunto de práticas para toda vida. E que exercitar está prática, nos prepara para pensar e modificar o corpo à medida que convenhamos, seja no sentido fisiológico, cultural, histórico, psicológico, social e espiritual, a fim de nos permitir encontrar a melhor forma de enfrentarmos as ocasionalidades do mundo, evitando assim, qualquer tipo de ressentimento.

## REFERÊNCIAS

BOLSONI, Betania Vicensi. O cuidado de si e o corpo em Michel Foucault: perspectivas para uma educação corporal não instrumentalizadora. Seminário de Pesquisa em Educação da Região Sul, v. 9, 2012.

DA FONSECA, João José Saraiva. Apostila de metodologia da pesquisa científica. João José Saraiva da Fonseca, 2002.

FOUCAULT, Michel. Las palabras y las cosas: una arqueología de las ciencias humanas. Siglo xxi, 1982.

FOUCAULT, Michel. História da sexualidade 3. O cuidado de si, v. 3, 1985.

FOUCAULT, Michel. Microfísica do poder. In: **Microfísica do poder**. 2003.

FOUCAULT, Michel; DA FONSECA, Márcio Alves; MUCHAIL, Salma Tannus. A hermenêutica do sujeito: curso dado no Collège de France (1981-1982). V. 1 - V.3, São Paulo: **Martins Fontes**, 2004 – 2010.

GRABOIS, Pedro Fornaciari. Sobre a articulação entre cuidado de si e cuidado dos outros no último Foucault: um recuo histórico à Antiguidade. Ensaios filosóficos, v. 3, p. 105-120, 2011.

MENDES, Claudio. Disciplinamento e governo do corpo em Foucault. Anais do III Colóquio Franco-brasileiro de Filosofia da Educação. Rio de Janeiro: UERJ, 2006.

MUCHAIL, Salma Tannus. Foucault, mestre do cuidado: textos sobre a Hermenêutica do sujeito. São Paulo: **Loyola**, 2011.

OLIVIER, Giovanina Gomes de Freitas. Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal e a corporeidade.