



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

## O CUIDADO DE SI NA FILOSOFIA ANTIGA

### THE CARE OF THE SELF IN ANCIENT PHILOSOPHY

### LA ZORGADO PRI ONI MEM EN LA ANTIKVA FILOZOFIO

Bárbara Fabiani Lucini<sup>43</sup>Brenda Fabiani Lucini<sup>44</sup>

#### Resumo

O presente trabalho buscou analisar a noção de cuidado de si, entendido como uma série de práticas existenciais que devem ser estabelecidas de si para consigo, devido ao fato de este se apresentar como um preceito recorrente e indispensável na história da filosofia. A metodologia desta pesquisa de iniciação científica compõe-se de um estudo teórico por meio de revisão bibliográfica que objetiva descrever a noção do cuidado de si na filosofia antiga. Para a análise, utilizamos como embasamento teórico as ideias pertinentes ao cuidado de si desenvolvidas por Michel Foucault ao longo de sua trajetória acadêmica. Decidimos analisar as concepções sobre o cuidado de si em dois momentos distintos da filosofia antiga, sendo o primeiro deles o momento socrático-platônico e o segundo o período helenístico. Nesse primeiro período, apontamos as delimitações do cuidado de si a partir de três textos: “O Primeiro Alcibíades”, “O Diálogo Laques” e a “Carta VII”; todos registrados por Platão. Primeiramente, traçamos o contexto histórico em que se situavam os acontecimentos narrados, para depois explorarmos a significação atribuída ao cuidado de si no diálogo em questão. No momento helenístico, elaboramos um panorama geral sobre o conceito a partir de escritos elaborados por Foucault, que abordam as concepções de filósofos estoicos como Marco Aurélio, Sêneca e Epicteto no que diz respeito ao cuidado de si. Para finalizar, buscamos estabelecer os contrastes existentes entre o cuidado de si entre os dois períodos.

**Palavras-chave:** Michel Foucault. Momento socrático-platônico. Momento helenístico.

#### Abstract

---

<sup>43</sup> Estudante do Curso Técnico em Administração Integrado ao Ensino Médio no Instituto Federal do Paraná – campus Coronel Vivida, bolsista no projeto de pesquisa “O ensino da filosofia e a escrita de si como experiência existencial” do programa de iniciação científica PIBIC-Jr/2020-2021 (IFPR/CNPq), coordenado pelo prof. Dr. Daniel Salésio Vandresen. Orcid <https://orcid.org/0000-0002-4580-6011>. E-mail: [barbaraflucini@gmail.com](mailto:barbaraflucini@gmail.com)

<sup>44</sup> Estudante do Curso Técnico em Administração Integrado ao Ensino Médio no Instituto Federal do Paraná – campus Coronel Vivida, voluntária no projeto de pesquisa “O ensino da filosofia e a escrita de si como experiência existencial” do programa de iniciação científica PIBIC-Jr/2020-2021 (IFPR/CNPq). Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5342-8789>. E-mail: [brenda\\_fabiani@outlook.com](mailto:brenda_fabiani@outlook.com)



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

The present work sought to analyze the notion of care of the self, understood as a series of existential practices that must be set from you toward yourself, due to the fact that it presents itself as a recurring and indispensable precept in philosophy's history. The methodology of this scientific initiation research is composed of a theoretical study through bibliographic revision that aims to describe the care of the self during ancient philosophy. For the analyses, we used as theoretical background Michel Foucault's ideas concerning the care of the self throughout his academic trajectory. We decided to analyze the conceptions of the care of the self in two different moments of ancient philosophy, the first one the Socratic-Platonic moment and the second the Hellenistic moment. In this first period, we pointed out the delimitations of the care of the self stem from three texts: "The First Alcibiades", the dialogue "Laches" and "Letter VII", all of them written by Platon. Firstly, we outlined the historical context in which the events took place, and then explored the meaning conferred to the care of the self in the dialogue at issue. In the Hellenistic period, we draw up an overview about the concept using writings elaborated by Foucault, which approach the view of stoic philosophers such as Marcus Aurelius, Seneca and Epictetus with regard to the care of the self. Finally, we seek to settle the existing contrasts in between the care of the self relating to both periods.

**Keywords:** Michel Foucault. Socratic-Platonic moment. Hellenistic moment.

### Resumo

Ĉi tiu laboraĵo celis analizi la nocion de zorgado pri oni mem — kun la senco de serio de ekzistadaj praktikoj, estigendaj de oni por oni mem —, pro la fakto, ke ĉi tiu estas regulo ade revenanta kaj nemalhavebla en la historio de filozofio. La metodo uzata en ĉi tiu esploro, farita kadre de enkonduka scienc esplora klerigado, konsistas en teoria studo per bibliografia kontrolado, kies celo estas priskribi la nocion de zorgado pri oni mem en la antikva filozofio. Por la analizo, ni uzis kiel teorian bazon la ideojn koncernantajn la zorgadon pri oni mem disvolvitajn de Michel Foucault laŭlonge de lia akademia kariervo. Ni decidis analizi la konceptadojn pri memzorgado en du diversaj epokoj de la antikva filozofio: la unua, la Sokrata-Platona epoko, kaj la dua, la Helenistika epoko. En tiu unua, ni montras la limojn de la memzorgado surbaze de tri tekstoj: "La unua Alcibiado", "La dialogo Lakeso" kaj la "Sepa letero", ĉiuj registritaj de Platono. Unue ni prezentas la historian kuntekston de la rakontitaj okazaĵoj, por poste esplori la signifon atribuitan al la zorgado pri oni mem en la menciita dialogo. Koncerne la Helenistikan epokon, ni ellaboris ĝeneralan panoramon pri la koncepto surbaze de verkoj de Foucault, kiuj aliras la konceptadojn de stoikaj filozofoj kiel Mark-Aŭrelio, Seneko kaj Epikteto rilatajn al la zorgado pri oni mem. Fine, ni provas evidentigi la kontrastojn ekzistantajn inter tiuj nocioj laŭ la du epokoj.

**Ŝlosilvortoj:** Michel Foucault. Sokrata-Platona epoko. Helenistika epoko.

### INTRODUÇÃO

A noção de cuidado de si, conforme aponta Foucault (2004), se faz amplamente presente ao longo da história da filosofia, tendo seu início e auge na filosofia antiga,



IΦ-*Sophia*

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

respectivamente nos momentos socrático-platônico e no helenismo. A prática de cuidado de si, evidenciada por Foucault, se traduz em uma atitude geral que se adota em relação ao modo de visualizar o mundo e as relações sociais que estabelecemos com outros. Além disso, também é um modo de ocupar-se de si mesmo, a fim de prestar atenção ao que se passa conosco e ao nosso redor. Por fim, também se apresenta como uma série de exercícios e práticas que se deve ter consigo mesmo com a finalidade de transformar-se (FOUCAULT, 2004).

Tendo em vista a grande importância do cuidado de si ao longo da filosofia antiga, decidimos investigar esse conceito utilizando como alicerce teórico as análises desenvolvidas por Michel Foucault, a fim de compreender os papéis desempenhados pelas práticas do cuidado de si em dois diferentes momentos da filosofia antiga. O primeiro deles, o momento socrático-platônico, no qual a análise foi desenvolvida por intermédio dos textos “O Primeiro Alcibíades”, o diálogo “Laques” e a “Carta VII”; e o segundo, o momento helenístico, no qual utilizamos como referência análises de Foucault acerca dos filósofos Marco Aurélio, Sêneca e Epicteto. Por isso, a metodologia desta pesquisa compõe-se de um estudo teórico por meio de revisão bibliográfica que objetiva descrever a noção do cuidado de si na filosofia antiga.

## **O CUIDADO DE SI NO MOMENTO SOCRÁTICO-PLATÔNICO**

### **A noção de cuidado de si por Sócrates através do personagem Alcibíades**

No diálogo “O Primeiro Alcibíades” de Platão (2007), Alcibíades é apresentado como um jovem proveniente de uma família influente e afortunada, que detém status social e que apresenta intenções de ascender ao poder político ateniense. Alcibíades, no entanto, perdeu seus pais na juventude e sua educação fica a encargo de Péricles, o tutor que seu pai escolheu. Péricles, todavia, incapaz de ensinar seus próprios filhos e de cuidar de si mesmo, não ensina à Alcibíades muitas coisas. Falha, sobretudo, ao não ensinar práticas de cuidado de si.

Ademais, Alcibíades é descrito no texto como detentor de fortuna e beleza. Nesse contexto, enfatiza-se, ao longo do diálogo, que as pessoas que se aproximavam



IΦ-*Sophia*

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

dele em sua juventude o faziam em razão de sua fortuna, status ou beleza. Por essa razão, Sócrates o alerta sobre a possibilidade de acabar sozinho ao envelhecer, pois, eventualmente, sua beleza se dissiparia, e aqueles que o rodeavam passariam a vê-lo como desinteressante.

Ao longo do diálogo, Sócrates também questiona se Alcibíades estaria preparado para assumir um cargo político, e conclui-se que, de fato, Alcibíades não está preparado para tal responsabilidade, pois se mostra coabitante com a pior espécie de ignorância (PLATÃO, 2007). Sócrates enfatiza, na sequência, que se o intento do jovem era ascender à política, era preciso instruir-se, pois antes de governar a cidade e os outros, primeiramente era preciso ocupar-se consigo. É nesse contexto que Sócrates surge como uma figura que incita Alcibíades, embora não a ele somente, como também a outros, a ter cuidados consigo.

Ele deixa claro para Alcibíades que cuidados consigo mesmo devem iniciar na juventude. Ou seja, é nesse momento inicial da vida de Alcibíades, na qual ele se prepara para engajar-se em atividades políticas, que ele deve cuidar-se, pois na velhice já não há tempo.

A partir do diálogo entre Alcibíades e Sócrates, percebe-se que o cuidado de si volta-se em torno das relações políticas, ou seja, seus fins estão voltados à cidade. Foucault, na obra “Hermenêutica do Sujeito” (2004), enfatiza a importância do cuidado de si para ascender ao poder político, de modo que era entendido como uma prática fundamental que deveria anteceder o “governar aos outros”. Portanto, estabelece-se o pressuposto de que para governar os outros, é preciso antes governar a si mesmo. Tal como descreve Foucault:

Como vemos, "ocupar-se consigo" está porém implicado 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 próprios privilégios em ação política sobre os outros, em ação racional, se não se está ocupado consigo mesmo (FOUCAULT, 2004, p.48)

Ainda, conforme acrescenta Foucault (2004) o cuidado de si nesse período não se limita, tão somente, a vontade de engajar-se politicamente, mas também assume uma



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

função pedagógica. Sócrates percebe a educação de Alcibíades como insuficiente e deficitária, ao passo que Foucault assinala dois principais aspectos que o fazem assumir a educação do jovem como ineficaz, sendo o primeiro o erro de confiar a educação de Alcibíades a um tutor incapaz de lhe transmitir os conhecimentos necessários, e o segundo, o fato de que aqueles com os quais Alcibíades se relacionara estarem interessados em sua beleza, e portanto, não se ocuparam dele com a finalidade de que ele se ocupasse de si mesmo, isto é, não o incentivavam a cuidar de si mesmo.

Sendo assim, o cuidado de si é descrito como algo capaz de remediar os efeitos de uma educação defeituosa e contribuir para a formação de Alcibíades a fim de que este se torne apto à corresponder às exigências dos encargos políticos.

### **Noção do cuidado de si por meio do Diálogo Laques**

O diálogo “Laques” (2015), redigido por Platão, se desenvolve a partir da preocupação sobre como seria uma educação adequada para a formação de jovens. Lisímaco e Melésias, aconselhados de que a prática da hoplomaquia<sup>45</sup> poderia contribuir para a educação dos filhos, levam Laques e Nícias para assistir à apresentação de um hoplômaco, para que ouçam a opinião destes a fim de chegarem a uma conclusão.

Eles apresentam inquietações sobre o que seus filhos deveriam aprender e exercitar para que se tornassem “homens de verdade”, de modo que fossem bem sucedidos frente à adversidades como guerras ou no que diz respeito à administração de cidades.

A partir da apresentação, Nícias opina que a luta poderia contribuir para a formação dos jovens, enquanto Laques discorda. Devido à discordância, Sócrates intervém. Ele não adota uma postura contra ou a favor, mas faz com que os presentes debatam sobre o tema. Sócrates ressalta que, para tomar a decisão, Melésias e Lisímaco devem atribuir mais importância à opinião de quem de fato possui conhecimento de tal disciplina, bem como, de quem teve bons professores dessa matéria. Ele questiona os conhecimentos de Laques e Nícias no assunto em questão, pois conforme assinala, uma

---

<sup>45</sup> Combates com a utilização de armamentos (OLIVEIRA, G., 2011).



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

decisão sábia deve ter alicerce no conhecimento. Dessa maneira, tal como indica Afonso (2016) Sócrates desvia o foco do debate para fazer com que os presentes reflitam sobre seus próprios conhecimentos. Portanto, faz com que os indivíduos refletissem sobre si mesmos.

Segundo Platão (2015), ao longo do diálogo, Sócrates se mostra preocupado com a alma dos jovens. Ele ressalta que uma formação adequada deve voltar-se para o tratamento da alma, conforme assinala “o que importa investigar é se algum de nós entende do tratamento de almas, se sabe cuidar delas como convém e se teve bons professores dessa matéria” (PLATÃO, 2015, p.123). Ele se pergunta sobre como os jovens poderão exprimir virtude às suas almas, mas antes, questiona se os homens que deliberam sobre o assunto, sabem, de fato, o que é virtude, pois não há como aconselhar qual seria a melhor forma de desenvolvê-la se não a conhece verdadeiramente. Logo, conforme evidencia Afonso (2016 p. 25), o debate passa a ser não somente sobre uma “boa educação”, mas também sobre o modo de vida dos presentes, o cuidado de si e dos outros.

Na obra “Coragem da Verdade”, Foucault (2011) ressalta que durante o diálogo “Laques”, a filosofia apresenta-se como uma prova de toda a existência. Ele destaca que precisamente nesse diálogo o objeto do cuidado de si é a bíos, ou seja, as práticas de cuidado centram-se em torno de toda a existência do indivíduo. Nesse sentido, conforme evidencia Gilberto Oliveira (2011), Sócrates leva o objeto da educação para o si de cada sujeito. Essa preocupação sobre o “si mesmo de cada sujeito”, é também um atento ao modo de vida e à maneira como se vive, que faz com que os presentes sejam compelidos a prestar conta de si mesmos, de sua vida presente e passada. Tal prerrogativa torna-se clara quando Nícias expõe “[...] de tal modo ele o arrasta na conversa, que o obriga prestar-lhe contas de si próprio, de que modo vive e que vida levou no passado”. (PLATÃO, 2015, p.125-126).

O ato de prestar contas de si, discorre Foucault (2011), trata-se da necessidade de submeter a própria vida ao que chama de uma prova de toque, capaz de fazer com que o indivíduo identifique o que houve de bom e de mal ao longo de toda a sua existência. Colocar a própria vida em prova, por sua vez, nos ajuda a visualizar se nossa



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

bíós está de acordo com nosso discurso. Sobre isso, Foucault (2011) aponta que é necessário identificar se há coerência entre o discurso e as ações do indivíduo ao longo de sua existência, ou seja, é preciso verificar se existe harmonia entre o seu falar e o seu proceder. Logo, percebe-se que Sócrates preocupa-se também como cada sujeito conduz sua vida.

Além disso, Gilberto Oliveira (2011) destaca que a discussão deixa de situar-se apenas em torno das questões políticas e éticas, pois uma educação adequada não deve preparar o indivíduo somente para assumir cargos políticos, mas deve preparar o indivíduo pra a vida. Nesse sentido, uma formação que preza pelo cuidado da alma e da vida seria capaz de formar cidadãos virtuosos, capazes de assumir cargos importantes e administrar cidades.

### **Noção do cuidado de si por meio da Carta VII**

A “Carta VII” consiste em um relato redigido por Platão (2008) sobre suas viagens para a Silícia. Na carta, ele expõe seus pensamentos em relação à maneira como acredita que devem ser conduzidas as atividades políticas e discorre sobre a necessidade de formação da alma daqueles encarregados de governar. Além disso, descreve seu envolvimento frente aos conflitos entre Díon e Dionísio.

No decurso da carta, Platão discorre sobre seu interesse, desde a juventude, de participar da política. No entanto, se sentiu compelido a afastar-se em consequência de suas decepções para com os regimes políticos atenienses. O governo democrático que se instalou após o período aristocrático, fez Platão acreditar ingenuamente que a cidade seria governada caminhando por vias da justiça e da democracia. Contudo, mostra-se indignado quando o governo que se dizia ser democrático persegue e executa Sócrates, fato que o distancia dos encargos políticos.

Também descreve a relação entre Díon e Dionísio, que em geral, era conflituosa. Discorre sobre sua amizade com Díon e como Platão influenciou este profundamente através de seus ensinamentos filosóficos.

Em seguida, Platão narra sua segunda viagem a Silícia, que ocorre já após a morte de Dionísio, o Velho. Nessa oportunidade, Díon convida Platão a voltar à Silícia



IΦ-*Sophia*

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

para ensinar e aconselhar o novo governante, Dionísio II, o Jovem. Vários foram os motivos que incentivaram Platão a aceitar tal convite. Dentre eles, o interesse demonstrado pelo jovem governante em entender mais sobre a filosofia; a amizade que cultivava com Díon e seu interesse em participar das atividades políticas na Silícia, uma vez que na democracia e na aristocracia atenienses os governantes não abriam espaço para a filosofia. Desse modo, na “Carta VII” Platão pretende demonstrar o papel da filosofia no que diz respeito à atividade política. Conforme evidencia Candiotta (2011), Platão procura mostrar que a filosofia é um conhecimento palpável no âmbito das atividades políticas, pois se traduz em discurso e ato. Segundo Foucault (2010), neste texto de Platão a filosofia no campo da política não deve ser reduzida ao discurso, mas tem a obrigação de se traduzir em ações. Por isso, deve-se pôr a trabalho em função da filosofia.

Para tanto, Platão aponta que a filosofia somente se materializa no campo da política a partir da escuta do outro, ou seja, a partir da disposição do outro de praticar a escuta ativa. Sendo assim, se o novo governante quiser compreender mais sobre filosofia, deve escutar o que Platão tem a dizer. Nesse sentido, Foucault aponta: “Para que a filosofia não seja puro e simples discurso, mas sim realidade, ela tem de se dirigir, não a todo o mundo e a qualquer um, mas somente aos que querem escutar”. (FOUCAULT, 2010, p. 210)

Tão importante quanto a escuta ativa, de acordo com Candiotta (2011), é o comprometimento que se deve ter para aplicar de modo prático o que se aprende. Segundo Foucault (2010), Platão deseja demonstrar na “Carta VII” que além da disposição da escuta, era preciso escolher percorrer o caminho da filosofia, entendendo esta como um conjunto de práticas. O exercício da filosofia deveria ser aplicável em práticas cotidianas, configurando um longo caminho no qual é necessário trabalhar arduamente, sem nunca se relaxar, a fim de torná-la um modo de vida de tal maneira que não seria possível outro modo de viver.

Deste modo, Candiotta (2011) destaca que a filosofia não deve se limitar a adquirir novos conhecimentos, mas deve se configurar como um modo de vida no qual é preciso exercitar a si mesmo. Conforme aponta Foucault:



IΦ-*Sophia*

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

[...] é na relação consigo, no trabalho de si sobre si, no trabalho sobre si mesmo, nesse modo de atividade de si sobre si que o real da filosofia será efetivamente manifestado e atestado. Aquilo em que a filosofia encontra seu real é a prática da filosofia, entendida como conjunto das práticas pelas quais o sujeito tem relação consigo mesmo, se elabora a si mesmo, trabalha sobre si. O trabalho de si sobre si é o real da filosofia (FOUCAULT, 2010, p. 221).

Por isso, Platão busca examinar se Dionísio é capaz de fazer em sua vida um exercício cotidiano dos ensinamentos filosóficos. Por isso, afirma: “[...] Quando cheguei, pensei primeiro haver que tirar prova disto: se estaria realmente Dionísio inflamado pela filosofia, como uma chama.” (PLATÃO, 2008, p. 85).

Na carta, Platão questiona se Dionísio havia, de fato, compreendido a filosofia, e chega à conclusão de que Dionísio falhou com esta tarefa, pois, apesar de pretender-se filósofo e se apresentar disposto a escutar Platão, não praticava a filosofia como atividade existencial. Ele expõe: “Nem eu expliquei tudo, nem Dionísio o pedia, pois ele pretendia saber e ter compreendido o muito e até o máximo das lições que mal tinha ouvido de outros.” (PLATÃO, 2008, p. 87). Segundo Vandresen (2021), essa postura adotada por Dionísio acarreta na ideia de que a partir do momento em que se acredita saber o bastante, já não era preciso continuar a formar-se. Sendo esta, mais uma das razões que levam Platão a concluir que Dionísio fracassou com a filosofia.

## **CUIDADO DE SI NO PERÍODO HELENÍSTICO: SÊNECA, EPICTETO E MARCO AURÉLIO**

No período helenístico, o cuidado de si lentamente se modifica em relação ao cuidado de si socrático-platônico. Conforme aponta Foucault (2005), um dos motivos para essa mudança foi a desestruturação da clássica organização das cidades-Estado gregas, que agora passaram a se organizar a partir da consolidação de um grande Império. Em contraste com o momento socrático-platônico, no qual a ocupação política era encarada como uma obrigação, neste momento, os indivíduos entraram em contato com um poder sobre o qual não lhes era permitido efetiva participação. Tal fator abriu caminho, em parte, para um retraimento em si mesmo, de modo a valorizar as



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

experiências pessoais e a expandir as discussões sobre o indivíduo e as questões acerca dele.

Nesse sentido, de acordo com Foucault (2005) a mudança na estrutura política tem diversos desdobramentos na vida cívica do mundo helenístico, que implicam tanto nas condições de exercício de poder quanto na vida dos homens do mundo greco-romano. Nesse sentido, devido as incontáveis mudanças consequentes de um imperialismo centralizado, as atividades políticas e a vida cívica se tornavam, de certo modo, mais complexas. Observa-se, nesse momento, um espaço muito mais descontínuo, vasto, flexível e fechado. Com focos de poderes múltiplos, as tensões, conflitos e atividades eram agora numerosas.

Enquanto a ética antiga implicava uma articulação bem estreita entre o poder sobre si e o poder sobre os outros, e, portanto, devia referir-se a uma estética da vida em conformidade com o status, as novas regras do jogo político tornam mais difícil a definição das relações entre o que se é, o que se pode fazer, e o que se é obrigado a realizar; a constituição de si mesmo enquanto sujeito ético de suas próprias ações se torna mais problemática (FOUCAULT, 2005, p. 91).

Desse modo, a importância do cuidado de si nesse período é assumida como preposição para a atividade cívica e política. É nesse contexto que o cuidado de si causa um retraimento de si que procura, também, definir os encargos, poderes, direitos e obrigações do próprio sujeito (FOUCAULT, 2005, p. 93).

Sendo assim, conforme destaca Foucault (2005), durante o período helenístico, as práticas de cuidado se desenvolvem de tal maneira que acabam por tornarem-se um elemento cultural, assumindo assim a forma de uma cultura de si, um modo de vida. Foucault destaca que práticas de ocupar-se consigo mesmo se tornaram tão relevantes que acabaram por constituir a elaboração de um conhecimento:

[...] o preceito segundo o qual convém ocupar-se consigo mesmo é em todo caso um imperativo que circula entre as numerosas doutrinas diferentes; ele também tomou a forma de uma atitude, 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 constitui assim uma prática social, dando lugar a relações interindividuais, a trocas e



IΦ-*Sophia*

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

comunicações e até mesmo a instituições; ele proporcionou, enfim, um certo modo de conhecimento e elaboração de um saber (FOUCAULT, 2005, p. 50).

Por isso, de acordo com Foucault (2005) esse período representa o ápice para as práticas de cuidado, sendo entendido como a idade do ouro do cuidado de si.

Luger (2011) aponta que enquanto cultura de si, outra característica importante é a proposição de que deve dedicar-se ao cuidado. Dedicar-se no sentido de disponibilizar um tempo do dia com a finalidade de recolher-se em si mesmo, acompanhar-se de si mesmo. Foucault (2005) demonstra a importância desses momentos, pois nos fazem perceber aspectos que permeiam nossa vida. Além disso, ele também destaca a possibilidade de que, através da leitura, possamos encontrar os elementos necessários para construirmos uma conduta racional.

Nesse sentido, Wanzeler (2011) destaca a utilização de técnicas de retiro empregadas pelos estoicos. Tais recursos se caracterizam como uma maneira de desligar-se do mundo e praticar um olhar atento sobre si. Dentre essas técnicas, a meditação seria uma das alternativas para que se percebesse o que se passa no pensamento, ou seja, é encarada como um exercício de si para consigo que efetivaria o cuidado de si.

Luger (2011) cita a prática de exames diários nos quais há reflexões sobre as atividades realizadas durante todo o dia. Os filósofos estoicos enfatizavam, de acordo com Wanzeler (2011) a importância dos exames de consciência diários como uma prática de si, pois eram importantes para a avaliação e o comedimento da própria conduta, de tal maneira que, avaliando os acontecimentos diários, seria possível corrigir os próprios fracassos. De acordo com Foucault (2005), Sêneca, Epicteto e Marco Aurélio fazem referências a esses momentos em que se deve voltar-se para si.

Ademais, o cuidado de si também se relaciona com a espiritualidade. Conforme aponta Foucault (2005) o cuidado de si apresenta-se como uma terapêutica da alma, de modo que a filosofia apresenta-se como uma ferramenta através da qual seria possível aprimorar a própria alma.



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

Desse modo, o cuidado de si aproxima-se da medicina, e de acordo com Foucault (2005) a função dessa aproximação se dá a partir de um momento em que se passa a dirigir maior atenção ao corpo, pois se assume que os males da alma e do corpo físico relacionam-se entre si e, portanto, é preciso práticas de cuidado a fim de curar-se. Sendo assim, conforme destaca Wanzeler (2011) o motivo dessa aproximação volta-se à necessidade de correção e reparação de si.

A relação entre a filosofia e a medicina pode ser observada a partir de filósofos estoicos. A partir da concepção de Sêneca, por exemplo, o cuidado de si seria uma ferramenta capaz de curar e de combater os vícios. Ele distingue os “curados” entre os totalmente livres de seus vícios e aqueles que se livraram parcialmente de tal problema, sendo estes, aqueles que resgatam sua saúde, mas que ainda não se mostram totalmente libertos de seus distúrbios. Por isso, devem ocupar-se tanto da alma quanto do corpo a fim de curar-se (FOUCAULT, 2005 p. 60).

Conforme destaca Luizir Oliveira (2011), para Sêneca, quando passamos tempo com nós mesmos, ou seja, quando nos dedicamos a práticas de cuidado, começamos a compreender quais são nossos vícios e nossas virtudes. No entanto, quando nos afastamos de nós mesmos, ou seja, quando não dedicamos tempo para analisar o eu, estamos sujeitos a criar ainda mais vícios. Ele ressalta que se nos afastarmos de nós próprios, nossas ações se tornam deficitárias e passamos a alternar no campo do desejo, no qual caímos facilmente nas tentações dos prazeres sensoriais e no campo do arrependimento. Cabe, então, submeter-se a um processo gradativo de retorno proveitoso a si mesmo por meio de um “lazer estudioso”, da contemplação ativa, do estudo de si mesmo, até poderem-se alcançar estágios mais avançados que se revelam na atividade literária e filosófica (OLIVEIRA, L., 2011, p. 14).

Quanto ao cuidado de si enquanto prática para desenvolver a espiritualidade, Luizir Oliveira (2011) ressalta que Sêneca também aborda a necessidade de conviver consigo de modo a fazer uma análise de si, pois uma vida ativa seria capaz permitir que se chegue a um estado de equilíbrio da alma.

Além disso, haviam diversas comparações com o trabalho de um médico e o de um filósofo. Epicteto, conforme expõe Luger (2011) compara sua escola a um



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

consultório médico, no qual os seus alunos deveriam entender que não o procuram apenas para adquirir conhecimento, mas também o procuram porque estão doentes, e devem, então, cuidar de si mesmos. Nesse sentido, é necessário reconhecer-se como doente, entender quais são suas fraquezas. Epicteto sugere que o cuidado de si pode combater as fragilidades da alma por meio de correções e disciplinamento. Ter cuidado consigo mesmo era uma forma de atentar-se para autodiagnosticar fraquezas, principalmente as da alma, que não são tão fáceis de identificar como as físicas. Nesse sentido, a filosofia aparece novamente como um instrumento terapêutico para a alma.

### **DIFERENÇAS ENTRE O CUIDADO DE SI NO PERÍODO SOCRÁTICO-PLATÔNICO E NO PERÍODO HELENÍSTICO**

A partir dessas perspectivas, percebem-se diferenças entre as concepções de cuidado no período socrático-platônico e no helenístico. Segundo Foucault, (2004) durante o momento socrático-platônico, o cuidado de si volta-se principalmente, em função da ação política. Em contraposição a esse momento, durante o período helenístico, segundo Luger (2011), o princípio do cuidado de si não é orientado para uma atividade específica, mas para diversos fins. Isso se deve, principalmente, devido ao fato de que neste período, precisamente, o preceito do cuidado de si torna-se um elemento cultural indispensável, configurando uma cultura de si (FOUCAULT, 2005, p. 50).

Também contrasta-se, entre os dois momentos, a idade ideal para cuidar de si. Foucault (2015) pontua que no diálogo de Alcibíades enfatiza-se a necessidade de ter cuidados consigo durante a juventude, pois é nesse período crítico da juventude em que se iniciam as responsabilidades com os afazeres políticos. No período helenístico, em contraste com o momento socrático-platônico, Luger (2011) evidencia que o cuidado de si é encarado como um preceito para toda a existência, de modo que deve ser praticado durante a vida toda. Não se configura, como no diálogo de Alcibíades, como uma preparação momentânea para governar. Luger ilustra tal preceito estoico a partir de Sêneca, que aconselha desde jovens até homens adultos a cuidarem de si mesmos, pois defende que nunca é tarde para atentar-se e cuidar de si mesmo. Ele afirma que sempre



IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

há tempo para corrigir-se, embora seja preferível iniciar na juventude, bem como, afirma que não se deve dar por satisfeito, pois o cuidado de si é algo permanente e ininterrupto (LUGER, 2011, p. 31).

Além disso, no diálogo de Alcibíades, conforme assinala Foucault (2004) o cuidado de si também tem uma função pedagógica, de modo a suprir pendências deixadas por uma educação ineficaz. Ao passo que no período helenístico, segundo Luger (2011), o cuidado de si adquire uma função mais voltada para a medicina. A filosofia é pensada nesse segundo período como uma terapia para a alma, com propriedades curativas e reparativas. Assim, percebemos que diferentemente do período socrático-platônico, nesse momento, quando desenvolve-se uma cultura de si, o cuidado consigo mesmo passa a ser encarado como uma recomendação pertinente a todos, independentemente de fatores como ocupação, idade e maturidade. Logo, torna-se um modo de viver (LUGER, 2011, p. 32).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse trabalho descrevemos que o preceito de cuidado de si compõe uma temática fundamental na filosofia antiga, que de modo geral, é descrito como um conjunto de práticas existenciais de si para consigo que possibilita um atento ao modo como se vive. Do mesmo modo, reiteramos que o preceito do cuidado de si se apresenta de maneira distinta nos momentos socrático-platônico e helenístico. No momento socrático-platônico analisamos tal preceito em três escritos diferentes nos quais o cuidado de si apresenta significados distintos, mas correlatos e complementares.

No texto “O Primeiro Alcibíades”, enfatizamos que o propósito do cuidado de si volta-se à atividade política. Também compreende uma prática capaz de suprir uma educação deficitária e de fornecer ao sujeito uma preparação para as atividades políticas, assumindo, portanto, um caráter pedagógico.

No diálogo “Laques”, o cuidado de si volta-se para o tratamento da alma, estabelecendo esta última como objeto da educação. Atribui-se maior importância a bíos, ou seja, o modo de viver se torna uma preocupação constante e permanente do cuidado de si.

IΦ-*Sophia*

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

No que diz respeito a “Carta VII”, apontamos que o cuidado de si relaciona-se com a atividade política no sentido de que a filosofia é um conhecimento presente e palpável no âmbito político. Para tanto, deve se estar disposto a praticar a escuta ativa, de modo a ouvir o que a filosofia tem para dizer. Do mesmo modo, é preciso estar disposto a pôr-se a trabalho em razão da filosofia, entendendo a filosofia como um conjunto de exercícios cotidianos que se configuram em um modo de vida.

No momento helenístico, comumente descrito como “idade do ouro do cuidado de si”, enfatiza-se que as mudanças na estrutura política do mundo grego acabam por atribuir maior importância à existência pessoal e à vida privada, fazendo com que o conceito do cuidado de si se torne um preceito essencial, desenvolvendo uma “cultura de si” e a elaboração de um conhecimento. Nesse momento, há a preposição de que deve se atribuir um tempo específico ao cuidado de si. Sendo este, também entendido como uma ferramenta de “correção”, frequentemente associado com procedimentos terapêuticos.

Por fim, ressaltamos os contrastes entre o cuidado de si nestes dois momentos. Enquanto no momento socrático-platônico existe o pressuposto de uma idade ideal para dedicar-se ao cuidado de si, que seria durante os anos em que se supõe preparar-se para as atividades políticas; no momento helenístico, passa a entender-se o cuidado de si uma prática indicada e recorrente para todas as idades. Ainda, percebe-se que no momento socrático-platônico, entende-se o cuidado de si como principal forma de preparar-se para ascender ao poder político, o qual exigia uma atenção especial com as necessidades pedagógicas, ao passo que no momento helenístico o cuidado de si se estende a toda a cultura, constituindo-se em uma terapêutica da alma (pelos exercícios espirituais) e do corpo (pela medicina e suas propriedades curativas).

## REFERÊNCIAS

AFONSO, E. S. **O caráter formativo da noção socrática de “cuidado da alma” no *Alcíades Primeiro de Platão***. 2016. 94 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em: [https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-22122016-102846/publico/EDSON\\_DA\\_SILVA\\_AFONSO.pdf](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-22122016-102846/publico/EDSON_DA_SILVA_AFONSO.pdf). Acesso em: 03 nov. 2020.





IΦ-Sophia

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

CANDIOTTO, C. Parrhesia filosófica e ação política: platão e a leitura de foucault. **Revista de Filosofia Aurora**, Curitiba, v. 23, n. 32, p. 31-52, jun. 2011. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/index.php/aurora/article/view/1726/1633>. Acesso em: 11 nov. 2020.

FOUCAULT, M.A **Hermenêutica do Sujeito**. Trad. Márcio A. da Fonseca e Salma T. Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

FOUCAULT, M. **História da Sexualidade 3: cuidado de si**. 8ª edição. São Paulo: Graal, 2005.

FOUCAULT, M. **O governo de si e dos outros**. Curso no Collège de France (1982-1983). São Paulo: WMF Martins Fontes, 2010.

LUGER, M. C. B. "**Cuidado de si**" e "**cultura de si**": discutindo a abordagem de Michel Foucault. 2011. 67 f. TCC (Graduação) - Curso de Filosofia, Departamento de Filosofia, Universidade de Brasília, Brasília, 2011. Disponível em: [https://bdm.unb.br/bitstream/10483/1986/1/2011\\_MariaCandidaBackesLuger.pdf](https://bdm.unb.br/bitstream/10483/1986/1/2011_MariaCandidaBackesLuger.pdf) Acesso em: 03 nov. 2020.

OLIVEIRA, G. B. **Cuidado de si e hermenêutica do sujeito em Michel Foucault**. 2011. 162 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Filosofia, Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2011. Disponível em: [https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/16495/1/GilbertoBO\\_DISSERT.pdf](https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/16495/1/GilbertoBO_DISSERT.pdf) Acesso em: 05 nov. 2020.

OLIVEIRA, L. Aprender a cuidar de si: Sêneca e o ócio criativo. **Cadernos do Pet Filosofia**, Teresina, v. 2, n. 3, p. 12-23, 2011.

PLATÃO. **Carta VII**. São Paulo e Rio de Janeiro: Editora Puc-Rio, 2008. Tradução de: José Trindade Santos e Juvino Maia Jr.

PLATÃO. **Diálogos: Laquete**. Trad. Carlos Alberto Nunes. Edições Melhoramentos. [1970], p. 115-142.

PLATÃO. **O primeiro Alcibíades**. In: PLATÃO. Diálogos: Fedro - Cartas - O primeiro Alcibíades. Belém: Ed.UFPA, 1975a, p. 197-249.

VANDRESEN, D. S. **O ensino de filosofia no ensino médio técnico**: o exercício de si como modo de vida filosófica. Marília: Oficina Universitária; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2021.



IΦ-*Sophia*

Revista eletrônica de investigação filosófica, científica e tecnológica

WANZELER, M. C. **O cuidado de si em Michel Foucault**. 2011. 127 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Filosofia, Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2011.

Recebido em: 23/03/2021

Aprovado em: 13/05/2021

Publicado em: 22/07/2021