

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ
CENTRO DE TEOLOGIA E CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM FILOSOFIA**

CELISE DALLA COSTA

**O CUIDADO DE SI EM MICHEL FOUCAULT
E SEUS DESDOBRAMENTOS NA ARTE DE ENVELHECER**

CURITIBA

2013

CELISE DALLA COSTA

**O CUIDADO DE SI EM MICHEL FOUCAULT
E SEUS DESDOBRAMENTOS NA ARTE DE ENVELHECER**

Dissertação apresentada ao Curso de Pós-Graduação em Filosofia, da Pontifícia Universidade Católica do Paraná, como requisito parcial á obtenção do título de Mestre.

Orientador: Prof. Dr. César Candiotto

CURITIBA

2013

Para os meus amores Thairson e Luisa.

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador César Candioto, pelo acolhimento e dedicação.

Aos professores Jelson Roberto de Oliveira e Bortolo Valle, pelos preciosos comentários e sugestões oferecidos na banca de qualificação.

Aos amigos e familiares que não desistiram de mim.

Ao Téo e Lara, pela sempre presente e reconfortante companhia.

.

RESUMO

No ano de 1982, Foucault ministra no Collège de France o curso *A hermenêutica do sujeito* no qual introduz a problemática da velhice como uma das dimensões da constituição do sujeito, daquele que ao longo da vida pratica o cuidado de si. A presente pesquisa parte deste estofo teórico aprofundado por Michel Foucault segundo o qual a velhice é tomada no seu sentido filosófico como a constituição de uma subjetividade que acontece entre o nascimento e a morte. Com o escopo de traçar os principais contornos dessa peculiar constituição de si mesmo, e ampliar o caminho percorrido por Foucault são pesquisadas suas nuances fundamentais em Platão e Aristóteles, como também filósofos clássicos dos séculos I e II da época imperial, tais como Epicteto, Epicuro, Sêneca, Cícero e Marco Aurélio com o fim de levantar no pensamento de cada um deles os modos de viver e as práticas de transformação do eu e seus desdobramentos no processo de envelhecimento como cuidado de si. A presente pesquisa parte do período socrático-platônico quando a noção do cuidado de si é inaugurada por Sócrates como um princípio filosófico; em seguida, percorre o período helenístico romano no qual a velhice torna-se a meta desejável de uma vida dedicada a si. O envelhecimento é valorado positivamente quando resultante de exercícios e práticas ao longo da existência; trata-se da conquista da liberdade diante da servidão de si mesmo, das próprias paixões. Assim ao praticar a arte do cuidado de si, que é antes de tudo um cuidado ético-moral, conquista-se a possibilidade de se estar livre das ambições políticas e dos desejos corporais, tornando-se assim, soberano e senhor de si.

Palavras-chave: Cuidado de si. Foucault. Ascese. Subjetivação. Velhice.

ABSTRACT

In the year of 1982, Foucault teaches in Collège de France *The Hermeneutics of the man* course in which he introduces the old-age concern as one of the dimensions of the man's constitution, one that throughout his life practices the care for oneself. The present research begins from the theoretical class deepened by Michel Foucault according to which the old-age is taken by the philosophical meaning as the build of one subjectivity, which happens between the birth and death. With the scope of tracing the main shapes of this peculiar constitution of oneself, and magnifying the path taken by Foucault his fundamental nuances in Plato and Aristotle are researched, as well as the classic philosophers present in I and II centuries of the imperial period, such as Epicteto, Epicuro, Seneca, Cicero and Marco Aurelio with the goal to raise in the thought of each one of them the methods of life and the practices of transformation of oneself and their ramifications in the aging process as the care of oneself. The present research starts from the Socratic-platonic period when the notion of the care of oneself it's launched by Socrates as a philosophical principle, after that, it crosses the Hellenestic Roman period where the old-age becomes a desirable achievement on a life dedicated to oneself. The aging process is positively valued when the result of exercises and practices along with existence; it is the achievement of freedom before the servitude of oneself, of its own passions. Thus, by practicing the art of the care of oneself, which is above all, a moral-ethic care, achieving the possibility of being free of the political ambitions and corporal desires, becoming sovereign and master of oneself.

Key words: Care of Oneself. Foucault. Ascese. Subjectivity. Old-age

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
Capítulo 1	
O “CUIDADO DE SI” SOB O OLHAR DE MICHEL FOUCAULT	17
1.1 O “CUIDADO DE SI” NO PERÍODO SOCRÁTICO-PLATÔNICO	24
1.2 IDADE DE OURO DO “CUIDADO DE SI”	32
1.3 ALGUMAS CONSIDERAÇÕES	42
Capítulo 2	
A ARTE DE ENVELHECER COMO UMA DAS DIMENSÕES DA CONSTITUIÇÃO DO SUJEITO	45
2.1 PERCEPÇÕES SOBRE A ARTE DE ENVELHECER NO PERÍODO SOCRÁTICO-PLATÔNICO	47
2.2 PERÍODO HELENISTA ROMANO: A IDADE DE OURO PARA A ARTE DE ENVELHECER.....	52
2.2.1 Cícero e a arte de saber envelhecer	52
2.2.2 A arte de envelhecer dos epicuristas e estoicos	56
2.3 CONCEPÇÕES SOBRE O TEMPO NA ERA DE OURO DO “CUIDADO DE SI”	62
2.3.1 O tempo em Epicuro	66
2.3.2 O tempo em Sêneca.....	70
2.3.3 Algumas considerações	74
Capítulo 3	
VELHICE PLENA: UMA EXISTÊNCIA VIVIDA COMO ARTE	76
3.1 EM DIREÇÃO À FELICIDADE DE UMA VELHICE PLENA	77
3.2 AS PRÁTICAS DE SI	83
3.2.1 Os exercícios ascéticos no período socrático-platônico	86
3.2.2.1 Exercícios de si: a escuta, a escrita e a fala.....	97
3.2.2.1.1 A escuta de si.....	98
3.2.2.1.2 A fala como técnica de si.....	101
3.2.2.1.3 A leitura e a escrita de si	103

3.2.3 A amizade como prática de si	107
3.2.3.1 A amizade socrático-platônica	108
3.2.3.2 A amizade helenística romana.....	113
3.2.3.2.1 A amizade epicurista.....	115
3.2.3.2.2 A amizade estoica.....	118
3.2.4 Algumas considerações.....	120
CONSIDERAÇÕES FINAIS	122
REFERÊNCIAS	130

INTRODUÇÃO

A presente dissertação se desenvolve a partir das pesquisas de Foucault, no seu último período, quando ele retoma a questão da ética na sua relação com o sujeito. Para tal, o filósofo francês faz uma genealogia, quer dizer, uma incursão transversal à cultura greco-romana, e investiga temas como uso dos prazeres¹, o cuidado de si, as práticas de si e as suas formas de subjetivação².

No dia 6 de janeiro de 1982, Foucault deu início ao curso *A hermenêutica do sujeito*, no *Collège de France*, ocasião em que ele propõe o “cuidado de si mesmo”, *epiméleia heautoû*, como uma forma de compreensão das relações do sujeito com a verdade. A verdade, ou melhor, o discurso verdadeiro, é encontrado através de práticas, e então assimilado como um artefato auxiliar para os momentos de necessidade. Desta forma, o agente do cuidado de si é alguém que trabalha para ser sujeito, para se autoconstituir através das práticas de si.

Um dos aspectos apresentados pelo filósofo no contexto das práticas de si é a arte de envelhecer como uma das dimensões do cuidado de si. Entretanto, ao ler pela primeira vez o curso *A hermenêutica do sujeito* (2010a), causou-me espécie a pequena quantidade de páginas dedicadas à questão da velhice: ele dedica apenas parte da aula de 20 de janeiro sobre essa problemática e mais algumas referências ao longo do curso, inexistindo uma abordagem mais analítica e específica sobre o tema.

Neste sentido, pensa-se: o que caracteriza a velhice, o que significa ser velho e como teorizar estes conceitos?

Velho é definido normalmente como aquele que tem muito tempo de existência, é idoso. O idoso, por sua vez, é aquele cuja vida é composta de muitas idades. O ancião é o velho, a pessoa de idade propecta. Ou seja, são termos sinônimos para definir aquele que está no período da velhice. A idade, que é a quantificação dos anos que a pessoa viveu, não qualifica a velhice, pois não há um

¹ O tema do uso dos prazeres é tratado na obra *História da sexualidade: o uso dos prazeres* (2007a); As pesquisas de Foucault sobre o cuidado de si e as práticas de si são encontradas nos cursos do *Collège de France A hermenêutica do sujeito* (2010a), *A coragem da verdade* (2011a), *O governo de si e dos outros* (2010c), bem como nos livros *História da sexualidade 3: o cuidado de si* (2007b) e *Ditos e escritos V* (2006).

² Subjetivação é compreendida por Foucault como sendo o processo através do qual “se constitui um sujeito, mais precisamente de uma subjetividade” (FOUCAULT, 2006, p. 262).

marco cronológico preciso de quando ela se estabelece. As definições, portanto, não esclarecem o que significa ser velho, e nem os seus sinônimos, visto se basearem apenas na quantidade de anos vividos. Elas simplesmente apontam para uma fase em que se têm muitos anos acumulados de existência.

Vários eufemismos foram criados com um aparente duplo objetivo: o primeiro, de tentar estabelecer uma idade específica que demarque a fase, como a terceira idade, quarta idade, pós-velhice, nova juventude, idade do lazer etc.; e o segundo, de minimizar, de suavizar os efeitos dos preconceitos que as palavras velho, idoso e ancião geram, como quando usadas expressões tais quais senhor de idade avançada ou senhora da melhor idade.

Guita Debert lembra que, em razão do novo mercado econômico existente em função do crescimento da população idosa, acontece também a criação de novas maneiras de nominar o idoso e o seu entorno:

[...] nova linguagem em oposição às antigas formas de tratamento dos velhos e aposentados: a terceira idade substitui a velhice; a aposentadoria ativa se opõe à aposentadoria; o asilo passa a ser chamado de centro residencial, o assistente social de animador social e a ajuda social ganha o nome de gerontologia. Os signos do envelhecimento são invertidos e assumem novas designações: “nova juventude”, “idade do lazer”. (DEBERT, 1999, p. 78)

De fato, em diversos momentos ao longo da história, muito se debateu na tentativa de convencionar um marco de transição da juventude para a velhice.

No período greco-romano recortado pelo presente trabalho, a idade delimitada era a de 60 anos. Mais tarde, entre os séculos XIX e XX, pôde-se observar uma uniformidade de condutas e hábitos culturais que possibilitaram a convenção de um certo grupo etário segundo os ritos de passagens pela entrada em instituições ou conquista de um *status quo*, como o ingresso na escola, na universidade, o início de uma profissão e a aposentadoria³.

Caso o referencial de estabelecimento do que seja velhice parta do critério biológico, através da aparência, como as rugas e cabelos brancos, ou das patologias clássicas, como a osteoporose, artrose, hipertensão, perda de memória, cardiopatias etc., também este se mostra insuficiente, visto que tais critérios não são características universais que acontecem ao mesmo tempo e de igual maneira para

³ A Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica atualmente o envelhecimento em quatro estágios: meia-idade, de 45 a 59 anos, idoso de 60 a 74 anos, ancião de 75 a 90 anos e por último, velhice extrema a partir dos 90 anos.

todos. Sobre isto, Geraldine Santos aponta para a grande dificuldade encontrada e discutida pelos gerontologistas, que

[...] é a vulnerabilidade individual de ocorrências orgânicas que cada ser humano apresenta e que o distingue dos demais. Não existe um padrão temporal para as modificações. Pode-se entender esse processo no sentido de que as mudanças vão ocorrendo no indivíduo durante a sua vivência, mas não são estabelecidas por nenhum relógio cronológico. (SANTOS, 2002, p. 4)

O critério neuropsicológico pelo parâmetro do enrijecimento do pensamento, perdas cognitivas, algum grau de regressão ou tendências depressivas, por exemplo, pela mesma razão do critério biológico, não dá conta de definir a velhice.

Isto posto, percebe-se que há diversas velhices, na medida em que cada indivíduo tem uma vivência particular, cujas características quase sempre não são compartilhadas ou vividas na sua totalidade pelos seus pares de mesma idade em seu cotidiano.

Diante da impossibilidade de se estabelecer uma definição ampla e aceitável em relação ao envelhecimento, e de não ser este o presente intuito, compreende-se, nesta dissertação, o envelhecer como sendo o resultado de um processo paulatino, que se inicia desde o nascimento e termina com a morte do indivíduo. Esta concepção é coincidente com a definição de senescência, que é um fenômeno fisiológico universal, cujo declínio físico e mental sadio se dá de forma lenta e gradativa ao longo da existência⁴.

Os critérios biológicos, neuropsicológicos e sociológicos não farão parte deste trabalho em absoluto, apenas os aspectos filosóficos. A delimitação teórica, por consequência, é estabelecida a partir do ponto de vista de que a velhice é a idade em que se está, na medida em que se entende que não existe um sujeito velho, mas um indivíduo que, ao longo da existência, se constrói como um sujeito que está envelhecendo. Considera-se, portanto, que a idade que se está é a fusão em uma mesma unidade de todas as já transcorridas. E que, dependendo das condições do patamar etário que se encontra a percepção de si mesmo, pode mudar radicalmente, quer dizer, alguém na faixa de quarenta anos pode se sentir mais renovado e melhor

⁴ A senilidade, diferentemente da senescência, caracteriza-se pelo declínio físico associado à desorganização mental. Chama-se à atenção o fato de a senilidade não ser exclusiva da idade proecta e se caracterizar por uma importante perda do funcionamento físico e cognitivo, identificada pelas alterações na coordenação motora, alta irritabilidade e considerável perda de memória.

do que quando tinha 25 anos, devido, quem sabe, à adoção de novos hábitos ou mesmo pela mudança de seu estado psicológico. Da mesma forma acontece a percepção externa da qualificação da idade, como, por exemplo, para alguém de 12 anos, o de 25 pode ser velho; para o de 90, o de 60 pode ser encarado como jovem.

Cada um possui, por conseguinte, ao critério proposto pelo presente trabalho, um processo de envelhecimento único, que começa a partir do próprio nascimento, que não segue regras rígidas, e que se encerra com a morte. Soma-se a compreensão de que, dependendo da escolha individual de se apropriar ou não do “cuidado de si” como uma estilística existencial, a qualidade da vivência da velhice poderá modificar-se extraordinariamente.

Diante disto, nosso problema de pesquisa pode ser assim caracterizado: qual é a especificidade da arte de envelhecer como um dos desdobramentos do cuidado de si na leitura realizada por Michel Foucault das técnicas de subjetivação analisadas no pensamento grego e greco-romano?

Com o escopo de traçar os principais contornos dessa peculiar constituição de si mesmo, que é a arte de envelhecer, o presente trabalho objetiva analisar de que modo Michel Foucault entende o saber envelhecer como uma técnica de si, e de que maneira essa técnica adquire matizes singulares no pensamento médico-filosófico antigos, como uma forma de prática de si.

Para tanto, será ampliado o instrumental teórico⁵ apresentado por Foucault, no sentido de levantar os modos de viver e as técnicas de transformação do eu, preconizadas pelos filósofos greco-romanos e seus desdobramentos no cuidado de si no processo do envelhecimento.

Salma T. Muchail, em seu livro *Foucault, o mestre do cuidado*, belamente expõe que

Foucault-professor faz muitos outros falarem. Assim, Platão, Sêneca, Marco Aurélio, Cassiano, Diógenes Laércio, Epiteto, Galeno, Plutarco, Epicuro, Posidônio, Musonius Rufus, Frontão e tantos outros tomam a palavra através de Foucault. (MUCHAIL, 2011, p. 10)

E serão esses pensadores que falaram através de Foucault, bem como Aristóteles, Xenofonte, Lucrecio e Cícero, que serão pesquisados no sentido de investigar os elementos teóricos relevantes na constituição do sujeito ético a partir do cuidado de si, das práticas de si e suas percepções de problemáticas, como a

⁵ Anota-se a dificuldade de encontrar textos originais dos filósofos gregos e greco-romanos, assim como de tradução, para o português, consagrada pela academia.

morte e o tempo, que resultam na construção sempre inacabada da arte de envelhecer.

A história da noção do “cuidado de si mesmo”, das “técnicas de si” como forma de fazer a história da subjetividade, passa por três momentos principais, sendo que apenas os dois primeiros serão objeto deste trabalho. O primeiro momento aconteceu no período socrático-platônico, nascido no século V a.C.; o segundo, denominado helenístico-romano, tem seu início no final do século I a.C. e vai até o século II, e, é considerado a idade do ouro da cultura do “cuidado de si”, por ter encontrado o seu florescimento e apogeu nesse período. O último é a passagem do ascetismo pagão para o ascetismo cristão, nos séculos IV a V d.C., quando a noção do “cuidado de si” paulatinamente migra para a busca da renúncia de si, cuja meta é a salvação. A felicidade não é mais alcançada nesta vida, mas na posterior.

A dissertação está disposta em três partes além desta introdução. Cada uma delas foi metodologicamente construída para considerar os aspectos teóricos da problemática apresentada no período socrático-platônico e depois no período helenístico-romano, com o fim de identificar as inerentes diferenças e os deslocamentos ocorridos na passagem de um para o outro período.

Sendo assim, no Capítulo 1, levantar-se-ão os aspectos teóricos introdutórios sobre o cuidado de si, tais como sua definição, relação com a verdade, com a moral, correlação com o pensamento médico-filosófico. O ponto de partida para compreender esses aspectos no período socrático-platônico será o mesmo usado por Foucault na *A hermenêutica do sujeito* (2010a), aula de 6 de janeiro, e, na segunda hora, no livro *Primeiro Alcebiades*, de Platão (2011a), em razão de Sócrates ter estabelecido nesse texto a noção do cuidado de si como um princípio filosófico. Também serão levantados os aspectos teóricos sobre a noção do cuidado de si do período helenístico-romano e a comparação das suas diferenças com o período antecessor, nos quesitos que são de relevância para este trabalho.

No Capítulo 2, tratar-se-á da valoração dada à velhice pelos pensadores greco-romanos desde o período-socrático até o helenista romano, onde se dará ênfase à carta escrita por Cícero a Cipião, por esta tratar a problemática da velhice, e por ser o seu pensamento consonante com o dos filósofos de sua época. Ainda nesse capítulo, analisar-se-ão as concepções sobre o tempo dos filósofos ora

estudados devido a alta importância dada pelos gregos, e posteriormente pelos greco-romanos, à questão da consciência da temporalidade, da crença que é necessária à prática de viver o presente, de bem utilizar o tempo, dentre outras, na constituição da arte do saber envelhecer.

Cada escola e cada doutrina propôs um conjunto próprio de técnicas de si, constituído por construções teóricas, prescrições e exercícios, com o objetivo de construir uma existência plena. Desta forma, no Capítulo 3, tratar-se-á sobre os modelos de vida propostos pelas diferentes escolas, suas concepções e suas técnicas de si para construir uma velhice ideal.

Nas Considerações Finais, faz uma breve retrospectiva dos assuntos tratados nos capítulos anteriores, demonstrando que a arte de envelhecer, de acordo com a visão de Michel Foucault a respeito das técnicas de subjetivação analisadas no pensamento grego e greco-romano, é um dos descobrimentos do cuidado de si, pois, para bem envelhecer, é preciso saber construir o ser sujeito, e, inexoravelmente, para ser sujeito, é preciso envelhecer.

Capítulo 1

O “CUIDADO DE SI” SOB O OLHAR DE MICHEL FOUCAULT

Michel Foucault escreve sobre o cuidado de si durante o período de 1970 a 1984, e suas principais obras sobre esse tema são *A história da sexualidade 2: o uso dos prazeres* (2007a), *A história da sexualidade 3: o cuidado de si* (2007b), e o curso no *Collège de France* em 1981-1982 sobre *A hermenêutica do sujeito*, no qual o filósofo francês analisa a obra de Platão, *Primeiro Alcebiades* (2011a), como texto base, por qualificá-lo como sendo a própria teoria do cuidado de si, a partir da qual sequentes desdobramentos surgem no pensamento dos posteriores filósofos. Além disso, o cuidado de si é tematizado nos cursos de 83, 84 e em passagens dos *Ditos e escritos*, vol. V (2006).

Neste capítulo, levantar-se-ão as formulações teóricas relevantes a respeito do “cuidado de si” nos períodos socrático-platônico e helenístico-romano. Primeiramente, pela sua importância, o diálogo de Alcebiades com Sócrates será usado como pano de fundo, juntamente com os textos de Foucault e autores complementares, para contextualizar as concepções filosóficas sobre o tema no período socrático-platônico. Em um segundo momento, sempre tendo as pesquisas de Foucault como coluna central, os filósofos contemplados na análise do período helenístico-romano serão principalmente Plutarco, Epicuro, Sêneca, Marco Aurélio, Epiteto, Galeno e Cícero.

Desta feita, o cuidado de si é uma noção grega, *epiméleia heautoû* (em latim *cura sui*), que significa ocupar-se consigo mesmo, trabalhar ou estar preocupado com algo em relação a si mesmo. Esta noção era um preceito de vida, calcado em um conjunto de práticas muito antigas, anteriores a Platão, não necessariamente filosófico, e em geral altamente valorizado na cultura grega, mais especificamente na Lacedemônia. Para exemplificar a mentalidade dessa época, Foucault cita um texto tardio de Plutarco, no qual ele relata que Alexândrides, um espartano, teria sido questionado: “mas afinal, vós espartanos, vós sois um tanto estranhos; tendes muitas terras e vossos territórios são imensos ou, pelo menos, muito importantes; por que não os cultivais vós mesmos, por que os confiais a hilotas⁶?” E Alexândrides

⁶ Dentro do estrato social espartano, os hilotas eram a classe mais baixa, constituída de pessoas que levavam uma vida miserável, já que eram obrigados a trabalhar quase de graça nas terras dos esparciatas, classe considerada superior, formada pelos cidadãos espartanos, composta por

teria respondido: “simplesmente para podermos nos ocupar com nós mesmos” (FOUCAULT, 2010a, p. 30). Esta resposta não tem um sentido filosófico, mas político, pois se trata de um privilégio socioeconômico, uma forma de existência, na medida em que eles tinham os hilotas para terceirizar os cuidados terrenos, ou materiais, para poderem ocupar-se consigo mesmos.

Portanto, o termo *epiméleia* não designa, na época anterior ao período socrático-platônico, simplesmente uma atitude de consciência ou uma forma de atenção sobre si mesmo; ele designa também uma ocupação regrada, um trabalho com procedimentos e objetivos, isto é, um trabalho que atendesse a tais condições podia ser designado por *epiméleia*, como, por exemplo, o agrícola, o político ou a ourivesaria. De todo modo, quando mais tarde se tornou um princípio filosófico, o cuidado de si continuou sendo uma atividade, um labor, um dever, uma técnica elaborada por um conjunto de procedimentos estruturados.

A noção do cuidado de si está impregnada, segundo Foucault, da regra délfica “conhece a ti mesmo”, *gnôthi seautón*, na medida em que para conhecer a si mesmo é imprescindível dobrar-se sobre si, fazer uma decifração de si, em suma, refletir acerca de si mesmo. Desta forma, a *epiméleia* adquire outras significações em expressões como o retirar-se em si mesmo, voltar-se sobre si, recolher-se em si, estar atento consigo mesmo, ter prazer em si mesmo, lembrar-se constantemente de si mesmo, permanecer em companhia de si mesmo etc.

As expressões do cuidado de si podem ser diferenciadas em seus significados em quatro grupos (MUCHAIL, 2011, p. 49-50). O primeiro, como o conjunto que congrega as expressões de “atos de conhecimento” sobre si mesmo, como “examinar-se”, “estar atento a si”, “voltar o olhar para o interior da sua casa, de si mesmo” etc.; o segundo, expressa um movimento de uma “existência por inteiro” como “retirar-se em si”, “recolher-se em si”, “descer ao mais profundo de si mesmo”, o que denota um colocar-se em lugar protegido dentro de si mesmo. O terceiro grupo de expressões se refere às condutas ligadas a atividades específicas, a saber, as médicas, como “tratar-se”, “curar-se”, “amputar-se”, visto que muitas práticas de si relacionam-se como a terapêutica da alma; expressões da atividade jurídica, como

políticos, integrantes do exército e os abastados proprietários de terras. Entre estas duas classes havia os periecos, formados pelos comerciantes e artesãos que além de morarem na periferia, não possuíam educação, tampouco direitos políticos, no entanto tinham que pagar impostos e combater no exército quando convocados. (RIBEIRO, Adalberto Vargas, http://www.peloponeso.net/more_info_esp_per_hil.html)

“reivindicar-se a si mesmo”, “fazer valer os seus direitos, “liberar-se”, desobrigar-se” etc.; e, por último, o grupo de expressões que denota uma “relação permanente consigo”, como “ser mestre de si” ou a sensações, tais como “sentir prazer consigo”, “alegrar-se consigo, “ser feliz consigo”, “satisfazer-se consigo mesmo”.

De qualquer modo, a totalidade das significações do “cuidado de si” implica uma ação, um trabalho, uma atividade, um olhar, um jeito próprio de ver as coisas, seja consigo mesmo quando atento ao que se passa dentro de si, seja inclusive, de se relacionar com o outro e com o exterior. Por conseguinte, o cuidado de si é formado por uma gama de ações, de práticas e atitudes que são denominadas por Foucault de tecnologias de si (*tékhné*), que têm em seu bojo uma atenção, um conhecimento, uma técnica, que dão acesso à verdade.

Antes de avançar sobre a análise do tema “cuidado de si”, fazem-se mister algumas considerações sobre o pensamento de Foucault acerca da verdade, para mapear os critérios que a define e quais os caminhos possíveis que devem ser percorridos pela prática de si para acessá-la.

Para o filósofo francês, verdade pode ser definida como aquilo que é incontestável, baseado em fatos reais ou em discursos qualificados como verdadeiros. Mais propriamente, Foucault entende verdade como sendo todas as formas que permitem pronunciar, a cada instante e a cada um, enunciados que serão considerados como verdadeiros. O discurso é qualificado por verdadeiro quando ele se impõe sobre outros saberes, classificados como falsos ou ilusórios.

Foucault parte da hipótese de que não há absolutamente uma instância suprema para a verdade, um significado unívoco; ela não é universal e atemporal visto 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, 2010b, p. 9)

Na sua aula inaugural, no *Collège de France*, intitulada *A ordem do discurso*, Foucault mostra que, para exercer a função de conjuração que controla e recorta os objetos e sujeitos da verdade em seu determinado lugar, cada sociedade possui mecanismos de inclusão, que os acolhe e os faz funcionar como discursos verdadeiros, bem como mecanismos de exclusão, sendo o mais detectável o de

interdição, que é o de não se poder dizer o que se quer a qualquer hora e a qualquer lugar em razão do tabu do objeto; isto é, só se pode falar sobre certo objeto se for da maneira certa, no lugar adequado, na hora apropriada (ritual da circunstância) e a partir do direito privilegiado ou exclusivo do sujeito que fala porque ele é dotado da autoridade convencionada para tal. Outro mecanismo apontado é o da exclusão de um certo tipo de discurso, como, por exemplo, o do louco, durante a Idade Clássica, quando sua palavra sequer era ouvida como uma verdade; designou-se um espaço neutralizado e pálido para sua verdade, o asilo, o hospício, onde os seus discursos “através de um ritual complexo cujas significações terão sido reduzidas a cinzas” (FOUCAULT, 2011b, p. 211).

O terceiro mecanismo, como dito acima, é o da divisão entre o verdadeiro e o falso, resguardado pela ressalva de que dentro de um discurso essa separação não é arbitrária, tampouco modificável. Entretanto, no contexto histórico, as exclusões estão em permanente transformação, apoiadas em um sistema de instituições e práticas de poder, como o político e o econômico (sistema de educação, exército, comunicação etc.), sendo transmitidas de forma controlada, sem pressão ou violência por esses poderes, mas que as impõem e as reproduzem.

Um exemplo icônico dessas transformações é verificado no fato de que, até Platão, o discurso verdadeiro era aquele pelo qual se tinha respeito ou terror, pronunciado por aquele de direito de acordo com certo ritual. No período platônico se estabelece, pela vontade de verdade⁷ (que também sofre modificações), a diferenciação entre o discurso verdadeiro e o falso, entre verdade e opinião, em razão da análise do conteúdo proferido. Isto é, “chegou um dia em que a verdade se deslocou do ato ritualizado, eficaz e justo, de enunciação para o próprio enunciado: para seu sentido, sua forma, seu objeto, sua relação e sua referência” (FOUCAULT, 2010b, p. 15).

Durante o curso *A hermenêutica do sujeito*, Foucault diferencia filosofia de espiritualidade como possível caminho para se alcançar a verdade, muito embora, durante a antiguidade, estas duas instâncias nunca estiveram desconectadas.

⁷ Por conseguinte, a hipótese genealógica de Foucault é que a verdade é um efeito da vontade histórica de verdade, que se constitui na ligação entre estratégias de poder e tecnologias de saber: “a pura e simples verdade não é condição suficiente para que uma proposição pertença a uma disciplina; para que tal aconteça, ela precisa obedecer à vontade de verdade de um momento determinado no âmbito de seu jogo de regras, o que é observado frequentemente na rarefação do verdadeiro na disciplina científica” (CANDIOTTO, 2010b, p. 53).

Filosofia é por ele definida como a forma de pensamento que questiona quais são as condições para o sujeito ter acesso à verdade; e a espiritualidade, como o conjunto de buscas, práticas e experiências para alcançá-la. A verdade, contudo, “jamais é dada de pleno direito ao sujeito” (FOUCAULT, 2010a, p. 16), mas, por meio de um ato de conhecimento. Esse ato acontece no marco do que é denominado por conversão de si através do movimento de se dar uma volta, uma dobra para si mesmo com o objetivo de dominar o eu. Esse movimento pode acontecer de duas principais formas: a primeira, a de *éros*, no qual se arranca o “sujeito do seu *status* e da sua condição atual (movimento de ascensão do próprio sujeito; movimento pelo qual, ao contrário, a verdade vem até ele e o ilumina)” (FOUCAULT, 2010a, p. 16); e a segunda forma pelo movimento da responsabilidade pessoal do trabalho sobre si para consigo. Pela *ascese*, transforma-se progressivamente até o ponto que se alcança a verdade, obtendo assim a tranquilidade de alma. Em suma, o caminho espiritual acarreta uma transformação do próprio sujeito em certa medida, em “um outro que não ele mesmo [...] pois tal como ele é, não é capaz de verdade” (FOUCAULT, 2010a, p. 16).

Essa é uma das razões para o filósofo ensinar que não é o sujeito que constitui a verdade, mas que é sempre constituído por ela. Neste sentido, o conceito do cuidado de si corresponde a uma “linhagem espiritual do pensamento, segundo a qual o acesso à verdade é alcançado por atos e práticas envolvendo e transformando o modo de ser do sujeito” (MUCHAIL, 2011, p. 15), e o conhecimento de si, como o pensamento do “tipo representativo, segundo o qual o acesso à verdade é privilégio do sujeito em razão de sua própria e inalterável estrutura, precisamente a de ser sujeito *cognoscente*” (MUCHAIL, 2011, p. 15).

Candiotto (2010, p. 148) ressalta o fato de que, para o sujeito acessar a verdade da qual ele é constituído, é necessário o exercício da “razão, tendo em vista a tomada da boa decisão e a ruptura com as falsas opiniões”. Essa postura exige um exercício da alma na busca da sabedoria, e implica um “encaminhar-se em direção da *alétheia* e da *phrónesis*,” (CANDIOTTO, 2010, p. 148).

Diante disso, a partir do questionamento do que se deve fazer e após se obter a resposta através do exercício diário dessa verdade, obtém-se a prática de si. A tecnologia de si (*tékhne*), resultante dos processos de purificações, modificações, transformações e até transfigurações, deriva de um discurso pessoal a respeito de si

mesmo na medida em que transforma o modo de ser do sujeito e se constitui, por consequência, em uma moral, um modo de sujeição, um estilo pessoal de encarar a si mesmo, o outro e o mundo.

A moral referida nesse contexto deve ser entendida segundo o significado atribuído por Foucault (2007a, p. 26), que a define como sendo a conduta, o “comportamento real dos indivíduos em relação às regras e aos valores que lhes são propostos [...] por intermédio de aparelhos prescritivos diversos, como podem ser a família, as instituições educativas, as igrejas, etc.”. O conjunto prescritivo de regras e valores pode-se denominar de código moral, o qual pode ser transmitido de forma explícita através de ensinamentos ou doutrinas, outras vezes de forma difusa através de um “jogo complexo de elementos que se compensam, se corrigem, se anulam em certos pontos, permitindo, assim, compromissos ou escapatórias” (FOUCAULT, 2007a, p. 26).

Um grupo ou um indivíduo, por sua vez, pode aderir parcial ou integralmente ao princípio de conduta, aos elementos prescritivos do código; pode resistir, negligenciar ou transgredir. Havendo, portanto, um leque enorme de possibilidades para se conduzir, ele pode agir e reagir de inúmeras maneiras, tornando-se, por conseguinte, não o agente moral, aquele que simplesmente age, mas sim o sujeito moral da sua própria ação.

Foucault (2007a, p. 27) ressalta que essas diferentes formas de agir podem dizer respeito a quatro pontos: o primeiro, chamado de substância ética, é a “maneira pela qual o indivíduo deve constituir tal parte dele mesmo como matéria principal de sua conduta moral”; quer dizer, ele pode ser em sua conduta contrário aos desejos da alma, ou fiel estrito da regra e suas interdições; a segunda possibilidade são os modos de sujeição, isto é, a forma pela qual o sujeito se relaciona com a regra, se reconhece nela e se vê impelido a colocá-la em prática ou não, seja por quais forem os critérios de aderência, como, por exemplo, por nobreza, perfeição, tradição espiritual, beleza etc.; o terceiro ponto é a elaboração do trabalho ético, que é a elaboração do trabalho sobre si em que o sujeito não se adapta à regra vigente, mas transforma-se em “sujeito moral de sua própria conduta” (FOUCAULT, 2007a, p. 28). Esta elaboração se dá pelo longo aprendizado, pela memorização, pela assimilação de preceitos e pelo controle sistemático da conduta, em suma, pela prática de si; e, por fim, o quarto ponto, a teleologia do sujeito moral,

que é, em última instância, o “objetivo que se pretende alcançar por meio do trabalho sobre si, ou seja, alcançar a condição de sujeito moral” (CANDIOTTO, 2005, p.135). Destarte,

[...] não existe ação moral particular que não se refira à unidade de uma conduta moral; nem conduta moral que não implique a constituição de si mesmo como sujeito moral; nem tampouco constituição do sujeito sem “modos de subjetivação”, sem uma “ascética” ou sem uma “prática de si” que as apoiem. A ação moral é indissociável dessas formas de atividades sobre si, formas essas que não são menos diferentes de uma moral a outra do que os sistemas de valores, de regras e de interdições. (FOUCAULT, 2007a, p. 28-29).

A prática do cuidado de si nasce, portanto, na intersecção entre o sujeito e a verdade, que, para o filósofo, é a condição, o preço a se pagar para ter acesso a ela, quer dizer: para ter acesso à verdade, o sujeito deve ter o trabalho de transformar o “seu ser de sujeito” (FOUCAULT, 2010a, p. 17). Para tal transformação, os gregos usavam a expressão *ethopoiós* – fazer o *ethos*, produzir o *ethos* –, que é, de acordo com o significado dado por Plutarco, “aquilo que tem a qualidade de transformar o ser de um indivíduo” (FOUCAULT, 2010a, p. 212). Isto é, um conhecimento, um saber tem caráter etopoético quando ele tem a qualidade de modificar o sujeito.

Foucault (2010a, p. 211) analisa, na *A hermenêutica do sujeito*, a passagem na qual Sêneca, no texto *Os sete livros dos benefícios*, cita o cínico Demétrius quando este diz que deve-se guardar na mente o modelo, a imagem do atleta. Tal passagem é relevante, na medida em que o atleta, pelo contínuo treino, incorpora como algo natural a si os gestos necessários, e somente esses, para uma grande luta. Assim, quando se faz ocasião, os gestos estão lá, à disposição, para serem utilizados. Por analogia, os conhecimentos que devem ser adquiridos são aqueles, e somente aqueles, que serão familiares, facilmente utilizados nos momentos adversos, nas lutas ao longo da vida. A partir desta concepção, se estabelece uma separação entre os conhecimentos que são úteis e os que são inúteis: os inúteis são ornamentos de cultura, saberes que nada modificam, nada têm de transformador para o ser do sujeito, os quais Sêneca vai denominar de vãos saberes; são aqueles que buscam as causas dos feitos da natureza que ela mesma ocultou do homem; caso contrário, ela mesma os teria revelado. Por contraponto, os úteis são aqueles que produzem um *ethos*, que se tornam, por consequência, saberes protetores, cujo conteúdo é aquilo que se relaciona com o mundo e com nós mesmos, bem como os

prescritivos, que são dados através de “princípios de verdade dos quais outros podem ser deduzidos [...], ou preceitos de condutas que, aos quais, em qualquer situação, há que se submeter” (FOUCAULT, 2010a, p. 211).

A partir destas primeiras precisões, o item a seguir versará sobre como era compreendida a noção do cuidado de si no período socrático-platônico e o deslocamento do seu significado no período helenístico-romano, bem como algumas importantes repercussões para a sua cultura no âmbito político, da saúde, da pedagogia e do conhecimento.

1.1 O “CUIDADO DE SI” NO PERÍODO SOCRÁTICO-PLATÔNICO

Como dito, no período socrático-platônico analisado por Michel Foucault em *A hermenêutica do sujeito* (2010a) foi priorizado o diálogo *Primeiro Alcibiades* (2011a), de Platão. Nele, Sócrates introduz a noção do “cuidado de si” como um princípio filosófico por impregnar-se da regra délfica “conhece-te a ti mesmo”, e, para alcançar tal conhecimento, é necessário o “dobra-se sobre si”, fazer uma decifração de si, em suma, refletir acerca de si mesmo.

Segundo o texto de Platão, Alcibiades era dotado de uma grande fortuna, oriundo de uma das famílias mais empreendedoras da cidade; era, portanto, rico. A partir da classificação social da época, era um eupátrida, isto é, “bem nascido”, tanto pelo lado paterno, cujo pai Clínius tinha relações com amigos e parentes poderosos e de boa condição financeira, quanto por parte de sua mãe, Deinomache, pertencente à família dos Alcmeônidas, cuja influência teve em seu tempo histórico um papel decisivo nos acontecimentos políticos de Atenas.

Por ter perdido seus pais, seu tutor de grande renome era Péricles, filho de Xantipo (PLATÃO, 2011a, p. 30, 104b-104c), avaliado por Alcibiades como o aliado mais poderoso, “um indivíduo capaz de realizar tudo o que queria não só neste Estado, como também em toda a Grécia e, inclusive, em muitas grandes nações dos povos bárbaros”. Somado a essas bem-aventuranças, Alcibiades era, ademais, belo.

Alcibiades, cômico dos seus predicados, orgulhoso e arrogante, dispensou todos de seus tantos e muitos enamorados. Ele, todavia, está, neste momento, na fase de desenvolvimento que, para sua época cultural, era considerada crítica para

os rapazes, aquela em que, a partir de então, não se pode mais amá-los. Alcebíades está com quase 20 anos; Alcebíades “envelheceu”.

Embora Alcebíades estivesse no auge de sua juventude, Sócrates recusou-se a assediá-lo, mas continuava interessado nele. Ressalte-se que Alcebíades e Sócrates viviam no período em que o amor pelos efebos fazia parte de sua cultura. Quer dizer, as posturas de Sócrates e Alcebíades eram consoantes às esperadas de homens sábios e virtuosos e para um efebo em sua época, como referenciadas no texto *O Banquete* (PLATÃO, 2009b, p. 25-36). Nele, Fedro discorre sobre o deus Eros, o deus do amor, e fala que ele é um deus antigo e, por consequência, é a fonte dos maiores bens que os mortais recebem, e afirma: “não conheço bem mais alto para um adolescente que a posse de um amante virtuoso, nem para um amante nada mais precioso que a escolha de um digno favorito” (PLATÃO, 2009b, p. 25).

O amor entre homens era encarado como o amor verdadeiro, superior ao dos homens pelas mulheres⁸, porque os prazeres considerados indignos, como a lascívia, deviam estar ausentes, e também pela razão de este amor ser baseado na amizade. Esta, segundo as pesquisas de Foucault (2010a, p. 200), era indissociável da virtude e, se o erasta constata que seu amor não suscita no outro “amizade e virtude”, ele então deveria renunciar dos seus cuidados e da sua fidelidade.

Isto posto, agora que Alcebíades envelheceu, Sócrates decide dirigir-lhe a palavra pela primeira vez, motivado pelo fato de acreditar existir nele algo mais além do que aproveitar as benesses da sua condição privilegiada, quer dizer, da sua origem, fortuna e quase finda beleza. Sócrates menciona que crê que se algum deus o inquirisse sobre se ele preferiria viver com as suas atuais posses ou morrer

⁸ A primeira razão tem a ver com a natureza, visto que ela colocou um apetite (*orexis*) nos seres humanos que levam “os sexos um para o outro” (FOUCAULT, 2007b, p. 199) com o propósito da procriação, e isto acontece em todo o reino animal e é, portanto, uma necessidade elementar. Foucault (2007b, p. 212) diz, citando Cáricles, no entanto, que “não convém que “o feminino” se faça macho, contra a natureza; nem que o masculino, indecentemente, se “efemine”, pois assim se estaria prejudicando a natureza no encadeamento da necessidade universal”. A segunda razão diz respeito ao prazer, na medida em que “a atração pelas mulheres não pode se desligar dele; o amor pelos rapazes, ao contrário, só é verdadeiramente conforme a sua essência se dele se afastar” (FOUCAULT, 2007b, p. 199). A terceira razão é apontada por Ortega (2002, p. 25) como a ausência de fortes vínculos maritais e de amor conjugal, assim como a separação estrita dos sexos, em que se designavam lugares específicos para cada um, o que derivou a concentração da paixão e da ternura nas relações entre homens. Alijadas da esfera pública, às mulheres era dado o espaço doméstico na condição de uma existência de submissão, desigualdade e violência, onde não havia espaço para o desenvolvimento de uma relação erótica. “As relações heterossexuais eram fortemente codificadas, tanto no matrimônio como na prostituição, e proibidas fora desta regulamentação. As mulheres não podiam recusar os homens, pois se encontravam sob contrato econômico; sua função era satisfazer a sexualidade masculina, garantir a procriação e administração do patrimônio” (ORTEGA, 2002, p. 26).

imediatamente, se não tivesse a chance de obter coisas maiores, que Alcebíades responderia preferir morrer.

Foucault (2010a, p. 32) assinala que Sócrates somente se dirige a Alcebíades após ouvir que deus lhe autoriza a fazê-lo. Assim, Sócrates, quando compreende que Alcebíades quer governar o destino da cidade e de seu povo, que é alguém que tem uma tarefa, a saber, “transformar o privilégio em *status*, a primazia estatutária em governo dos outros” (FOUCAULT, 2010a, p. 32), somente então ele aborda Alcebíades. Isto é feito quando Sócrates questiona, desqualificando Alcebíades, com o objetivo de lhe pedir que reflita sobre si, que entenda quem ele realmente é diante daqueles que quer afrontar, descobrindo assim sua inferioridade. Com este propósito, Sócrates o inquire sobre que assuntos ele aconselharia, se subisse ao pódio como conselheiro dos atenienses: Escrita? Notas da lira? Construção? Golpes de luta? Divinação? Saúde? Guerra e paz? Para todas as possibilidades, Alcebíades responde não, e confessa seu desconhecimento também acerca do que é justo ou injusto ou quem pode ludibriá-lo ou não, e conclui (PLATÃO, 2011a, p. 44) que aqueles que vão ensinar qualquer coisa devem, em primeiro lugar, conhecê-la eles próprios. Diante disto, Sócrates afirma que a intenção política de Alcebíades é insana. O diálogo segue em torno de questões como o que seria justo ou vantajoso, coragem, covardia, nobreza e assim por diante, até que Alcebíades declara-se confuso, com o sentimento de estranheza.

Frente à constatação que a ignorância traz inconstância e confusão, Sócrates leva Alcebíades a compreender que essa ignorância de se pensar que se sabe o que não se sabe leva ao erro, é danosa, porque é causa de males; conseqüentemente, é um tipo de atitude repreensível de estupidez⁹, e, sendo assim, o mais sensato é deixar a tarefa a cargo de quem a conhece. Para ensinar e aconselhar, é preciso, antes de tudo, saber¹⁰.

O filósofo denuncia a situação atual de Alcebíades e sobre a sua deficiência no quesito educação, visto que, após a morte de seus pais, Alcebíades e seu irmão foram confiados à tutoria de Péricles. Ele, sem dúvida, tudo podia na cidade, na

⁹ Sócrates – “Caramba, Alcebíades, em que estado deplorável te encontras! Chego a hesitar em designá-lo e descrevê-lo, mas, de qualquer forma, como estamos sós, vou fazê-lo. Meu bom amigo, estás unido a uma estupidez da pior espécie; dela és inculcado por tuas próprias palavras, pelo que sai de tua própria boca. Essa parece ser a razão de te precipitares na política antes de te educares...” (PLATÃO, 2011a, p. 59).

¹⁰ Sócrates: Sabes que aqueles que vão ensinar qualquer coisa devem, em primeiro lugar, conhecê-la eles próprios, não é mesmo? (PLATÃO, 2011a, p. 44)

Grécia e em alguns Estados bárbaros; contudo, ele não foi sequer capaz de educar seus filhos, que, segundo avaliação de Sócrates, eram dois inúteis. Diferentemente dos reis persas, analisando a situação de Alcebiades, não se havia de contar com uma formação educacional séria, sobretudo por seu tutor Péricles ter escolhido entre os serviçais Zópiro, da Trácia, que era de idade avançada e revelou-se inteiramente inútil na tarefa de educá-lo, e complementa:

Além disso, se te prestares a observar o autocontrole e o decoro dos lacedemônios, sua confiança e compostura, sua magnanimidade e disciplina, sua coragem e fortaleza, e o apreço que devotam ao trabalho árduo, à vitória e à honra, te avaliarás como um mero garoto em todos esses itens... Ah, meu excelente amigo, confia em mim e na inscrição de Delfos *Conhece a ti mesmo*, pois são esses nossos competidores, com quem devemos lutar, e não as pessoas que pensas. (PLATÃO, 2011a, p. 70)

Pela leitura do diálogo, percebe-se que, no período socrático, o “ocupar-se consigo” está implicado, como assinala Foucault (2010a, p. 35), em primeiro lugar, na conquista de uma educação, que no caso de Alcebiades, como supracitado, foi efetivamente falha e insuficiente, primeiramente porque Sócrates visivelmente critica a educação ateniense recebida pelo jovem em favor da ofertada pelos espartanos e persas, bem como que seu tutor, que sequer educou seus próprios filhos adequadamente, confiou a um escravo a sua formação; em segundo lugar, é essencial estar em uma idade certa, a juventude, específica e preferencialmente quando se sai da idade crítica e se entra na vida política, portanto, quando terminava a formação pedagógica, ou seja, a formação dada pelo seu mestre, ou seu amante¹¹, ou ainda, com seu mestre e seu amante; e em terceiro lugar, “o cuidado de si está vinculado ao exercício do poder” [...], na “vontade do indivíduo de exercer poder político sobre os outros e dela decorrer” (FOUCAULT, 2010a, p. 34-35), isto é, para poder governar os outros, para agir politicamente sobre os outros, é preciso antes de

¹¹ “[...] quando o amante e o amado se correspondem por lei de reciprocidade, retribuindo o amante à complacência do amado por todos os serviços que lhe possa equitativamente lhe prestar; e reconhecendo o amado, por sua vez, por todos os obséquios possíveis, os bons ofícios de quem o torna sábio e bom; quando o amante se sentir capaz de outorgar ciência e virtude, e sente o amado necessidade de adquiri-las – somente então, cumpridas todas as condições necessárias, é lícito aos amados obedecer aos amantes.” (PLATÃO, 2009b, p. 35)

Foucault (2010a, p. 42) relata que “o amor pelos rapazes, em Atenas, não consegue honrar a tarefa formadora que seria capaz de justificá-lo e fundá-lo. Os homens adultos assediam os jovens enquanto estão no esplendor de sua juventude. Mas o abandonam quando estão naquela idade crítica em que, precisamente tendo já saído da infância e se desvincilhado da direção e das lições dos mestres de escola, necessitariam de um guia para se formar nessa coisa outra, nova, para a qual não foram de modo algum formados por seu mestre: o exercício da política”.

tudo estar ocupado consigo mesmo. O si e o outro, neste caso, estão intrinsecamente ligados, não só no tocante ao governo e ao cuidado, mas, sobretudo, na relação com o outro, que leva à educação, porque, através do ato de olhar, o outro olha-se a si mesmo, e aprende-se nesta relação de espelhamento. No relacionamento com outrem, aprende-se a avaliar outros seres humanos, a ponto de também evitar-se o dolo, o engano, portanto, o mal.

Percebe-se claramente a importância da educação e da formação pedagógica na prática de si no período socrático-platônico, como é pontuado na obra “*A República*” (2006), onde Sócrates conclui que a educação é a arte que diz respeito à conversão da alma ao cuidado de si até que esta se capacite a investigar o bem. “É a arte de introduzir visão na alma. A educação tem como certo que a visão já está presente na alma, mas esta não dirige corretamente e não arroja o seu olhar para onde deveria; trata-se da arte de redirecionar a visão adequadamente” (PLATÃO, 2006, p. 312, 518-d). Daí a razão de ser o filósofo, para Sócrates, aquele que tem a missão de exortar as melhores naturezas, a alcançar o conhecimento, a empreender a ascensão e ter a visão do bem (PLATÃO, 2006, p. 313, 519-c).

Retomando o diálogo, diante dos imperativos apontados por Sócrates, Alcebiades, confuso, lhe interroga sobre o que deveria afinal conhecer, do que deveria cuidar, e seu mestre lhe responde que é da sua alma. É a partir deste momento em que Sócrates responde “é da sua alma” que o cuidado de si passa para o contexto filosófico, pois é do seu eu que ele deve cuidar, é da sua alma “especialmente para a região desta onde ocorre (manifestar-se) a sabedoria, que é a virtude ou excelência de uma alma – e para qualquer outra parte de uma alma que se assemelha a essa” (PLATÃO, 2011a, p. 91). Dito de outro modo, Sócrates, ciente da inferioridade de Alcebiades, o convida a refletir sobre ele mesmo, com o objetivo de adquirir prudência e sabedoria, “que é a virtude ou a excelência de uma alma” (PLATÃO, 2011a, p. 91, 133b). E o exorta a não desanimar, visto que agora ele tem a idade certa para conhecer suas deficiências. Entretanto, se ele tivesse cinquenta anos quando o percebesse, seria difícil esforçar-se para seu aprimoramento.

Neste ponto decorrem as questões: o que é esta alma, o que é o eu, esse si mesmo (*autó tò autó*), como é este objeto de cuidado? E a feita por Foucault (2010a, p. 37): “o que é esse sujeito, que ponto é esse em cuja direção deve orientar-se a

atividade reflexiva, a atividade refletida, essa atividade que retorna do indivíduo para ele mesmo?” Outra importante questão a ser colocada é a feita pelo próprio Sócrates¹²: “Pois bem, o que significa ocupar-se de si mesmo?” (PLATÃO, 2011a, p. 79).

Foucault (2010a, p. 50), em suas pesquisas, aponta que a expressão “*psykhês epimeletéon*”, “é preciso ocupar-se com a própria alma”, aparece muitas vezes nos diálogos de Platão, porém, em algumas situações, com distintos objetivos. Por exemplo, em *Apologia* (2011b), o cuidado tem o propósito de tornar a alma a melhor possível; em *Fédon* (2000a), por sua vez, em virtude de a alma ser imortal, prover-lhe de zelo para libertá-la do corpo; em *Fedro* (2011f), conduzi-la numa boa direção; e na *República* (2006), harmonizá-la segundo uma hierarquia de instâncias.

Foucault pondera que, em *Primeiro Alcebiades* (2011a), a questão de se saber o que é este eu (*autò tò autò*), esta alma, é, de certo modo, uma questão metodológica e formal, porém fundamental, na medida em que se investiga sobre “o que está designado pela forma reflexiva do verbo “ocupar-se consigo mesmo” (FOUCAULT, 2010a, p. 50). Quer dizer, o elemento reflexivo é o mesmo do lado do sujeito e do lado do objeto, é sujeito do cuidado, é objeto do cuidado: “és tu que te ocupas; e, não obstante, tu te ocupas com algo que é a mesma coisa que tu mesmo, [a mesma coisa] que o sujeito que ‘se ocupa com’, ou seja, tu mesmo como objeto” (FOUCAULT, 2010a, p. 49). Quando se pergunta “o que é meu eu?”, encontra-se a resposta “sou minha alma”. A resposta acontece desta forma porque a alma neste contexto, para Platão¹³, segundo Foucault (2010a, p. 52), é sujeito de todas as ações, sejam as da linguagem, sejam as que se servem (*khresthai/khrêsis*)¹⁴ do corpo e de seus instrumentos para se relacionar com o que lhe rodeia e consigo

¹² Sócrates – “Pois bem, o que significa ocupar-se de si mesmo? Pois pode talvez estar acontecendo de não estarmos, sem o perceber, nos ocupando de nós mesmos, embora pensemos que estejamos. Quando um ser humano o faz efetivamente? Estará se ocupando de si mesmo ao se ocupar das coisas que possui?” (PLATÃO, 2011a, p. 79)

“A conclusão é que, quando te ocupas de teus pertences não estás te ocupando de ti mesmo [...] Ora, que espécie de arte podemos usar para nos ocupar de nós mesmos? [...] Trata-se de uma arte que não tornará nada que nos pertença melhor, mas que tornará a nós, melhores [...] Então como poderíamos saber qual a arte que nos torna melhores se ignoramos o que somos?” (PLATÃO, 2011a, p. 81-82)

¹³ Candiotta ressalta que há uma diferenciação entre o procedimento empregado por Sócrates no *Primeiro Alcebiades* e em *A república*: no primeiro caso, “para definir o que é o governo justo, ele interroga a alma individual como modelo da cidade. A alma (*psyquê*) aqui designa o eu como objeto de cuidado” (CANDIOTTO, 2010, p. 130); e no segundo, “para definir a justiça individual, Platão investiga o que é justiça na cidade” (CANDIOTTO, 2010, p. 130).

¹⁴ Significa “eu me sirvo” ou “servir-se”, no sentido de serem várias relações que se pode ter com alguma coisa ou consigo mesmo, ou certo tipo de relação com o outro, ou ainda uma atitude consigo mesmo.

mesmo. Foucault (2010a, p. 53) complementa dizendo que, quando Platão “se serviu da noção *khrêsis* para buscar qual é o eu com que devemos nos ocupar, não foi, absolutamente, a alma-substância que ele descobriu, foi a alma-sujeito”.

Em suma, se Alcebíades quiser entrar na vida política, tomar nas mãos o destino da cidade, promover a harmonia e o bem-estar aos cidadãos, e não tendo a mesma riqueza que seus rivais, a mesma educação, pois, a despeito da sua beleza, riqueza e juventude, sempre haverá aquele que é mais rico, ou mais belo, ou melhor educado, é preciso que ele desenvolva outras habilidades, que reflita sobre si mesmo, que conheça a si mesmo. Por consequência, ao descobrir sua situação pública de inferioridade frente a um adversário, Alcebíades teria que compensá-la com uma *tékhne*, um saber que lhe permitiria bem governar.

Outro ponto a ser abordado é que, embora a arte de cuidar de si não leve a premiações ou a algo semelhante, os textos de Platão e Xenofonte apontam que ela traz frutos e recompensas, como “atingir muitos bens”, obter o que se deseja, prosperar, granjear honra, prestígio e amor. Ao contrário, o descuido de si, a negligência consigo mesmo, levam ao fracasso e ao encontro com o mal, incorre em prejuízos, punições, e, sobretudo, torna-se objeto do ridículo e humilhação, e, por conseguinte, amalha desprezo e desonra.

Diante dessas reflexões derivam para Foucault (2010a, p. 37) as seguintes questões: “de que modo o cuidado de si, quando o desenvolvemos como convém, quando o levamos a sério, pode nos conduzir, e conduzir Alcebíades ao que ele quer, isto é, a conhecer a *tékhne* de que precisa para governar os outros, a arte que lhe permitirá bem governar?” e “como é possível conhecer-se, em que consiste esse conhecimento?” (FOUCAULT, 2010a, p. 64).

Pode-se compreender como Platão entendia a apreensão da tecnologia de si através da metáfora do olho¹⁵ explicada por Foucault (2010a, p. 65-66):

[...] quando o olho de alguém se olha no olho de outro alguém, quando um olho se olha em um outro olho que lhe é inteiramente semelhante, o que vê ele no olho do outro? Vê a si mesmo [...] Ora, o que mostra essa comparação que é bem conhecida aplicada à alma? Mostra que a alma só

¹⁵ O poder do aprendizado está presente na alma de todos e o instrumento do aprendizado de cada um é como um olho que não é capaz de ser girado da escuridão para a luz sem que se gire o corpo inteiro. Esse instrumento não pode ser girado a partir do que está vindo ao ser (do que está sendo gerado) sem efetuar uma conversão da alma inteira até que esta se capacite a investigar o ser e o mais resplandecente entre os seres particulares, a saber, aquele que chamamos de o bem (PLATÃO, 2006, p. 312, 518).

se verá dirigindo seu olhar para um elemento que for da mesma natureza que ela, mais precisamente, olhando o elemento da mesma natureza que ela, voltando seu olhar, aplicando-o ao próprio princípio que constitui a natureza da alma, isto é, o pensamento e o saber (*tò phroneîn, tò eidénai*). É voltando-se para esse elemento assegurado no pensamento e no saber que a alma poderá ver-se. Ora, o que é esse elemento? Pois bem, é o elemento divino. Portanto, é voltando-se para o divino que a alma poderá apreender a si mesma... para conhecer-se, é preciso olhar-se em um elemento que seja igual a si; é preciso olhar-se em um elemento que seja o próprio princípio do saber e do conhecimento; e esse princípio do saber e do conhecimento é o elemento divino. Portanto, é preciso olhar-se no elemento divino para reconhecer-se; é preciso conhecer o divino para reconhecer a si mesmo.

Portanto, é no elemento divino que acontece a sobreposição entre cuidado de si e conhecimento de si: para a filosofia socrático-platônica, é no plano divino que se atinge o conhecimento do divino. É a partir do cuidado de si que a alma conquista a sabedoria, e quando retorna para seu mundo é capaz de distinguir o bem do mal, é capaz de governar, em suma, capaz de praticar a justiça¹⁶. De fato, o conhecimento de si vinha para o filósofo do reconhecimento do divino em si na relação consigo, através do trabalho de si sobre si, as práticas de si, que possibilitam, pelo acesso conquistado da verdade, o governo de si e dos outros.

Após o explanado sobre o “cuidado de si” no período platônico-socrático, fazem-se breves considerações essenciais para a presente pesquisa. A primeira é que, como o que acontece com Alcebíades, predicados pessoais, como a beleza, origem familiar e a riqueza, não garantem por si mesmos qualidades que capacitem para a governança. Pelo contrário, a qualificação se dá pelo saber, pela educação, portanto, por uma instrução pedagógica que completa as lacunas da sua formação. Porém, tem que se estar na idade certa, em especial quando se deixa a idade crítica (por volta dos vinte anos). Outro ponto é que a relação de mestre-aluno é vital para o aprendizado, pois só na relação dual de espelhamento entre o si e o outro acontece a educação, adquire-se uma *tékhne*, um saber para bem governar. O cuidado de si é o cuidado com a alma que se completa através do processo de conversão no circuito do conhecimento de si, que reconhece o divino em si, depara-se com a ínsita ignorância, suas deficiências, e retorna a alma sobre si mesma. Como veremos a

¹⁶ Justiça é definida por Platão em *Definições* (2011d, v. VII, p. 203) como sendo a harmonia da alma consigo mesma e perfeita disciplina das partes da alma entre si e em tudo que concerne às suas relações recíprocas; estado que leve a dar a cada um segundo seu mérito; estado que predispõe a uma conduta de subordinação à lei em nossas vidas; igualdade social; estado que predispõe à obediência das leis. (δικαιοσύνη [*dikaiosyne*]) Em *A República* Platão define justiça como sendo o “realizar o próprio trabalho pessoal e não se intrometer no que não é da própria conta” (PLATÃO, 2006, p. 194, 430).

seguir, após o período socrático acontece um importante deslocamento sobre o significado e a prática da noção *Epiméleia heautoû*, com repercussões na constituição do sujeito, que desaguam numa nova compreensão sobre a arte de envelhecer.

1.2 IDADE DE OURO DO “CUIDADO DE SI”

A partir da grande expedição de Alexandre Magno, o Grande, e da sua conquista do Oriente durante os anos 338 a 323 a.C., operam-se grandes mudanças na vida dos gregos que determinaram o declínio da filosofia platônica e aristotélica, a começar pela ruína dos princípios basilares das *poleis*, a liberdade política, dotando o monarca do total poder sobre os cidadãos, das crenças filosóficas desse povo de ser superior às demais raças, e das bases teóricas para a existência da escravidão.

O homem que era identificado moralmente com a *polis* como homem cidadão torna-se, com o governo de Alexandre Magno, súdito. Os valores ético-políticos tiveram, por consequência, que ser revistos, repensados, pois, embora a vida do rei Alexandre tivesse sido curta, a antiga formação política das *polies* não foi retomada, visto que, na sequência histórica, o projeto do conquistador foi implantado de forma maximizada pelo império romano. A ética e a política relacionadas pelo pressuposto da identidade do homem como cidadão tiveram que ser desmembradas, visto que para os romanos o mundo todo é uma Cidade. Daí Hadot (2010, p. 147) conjecturar que “talvez seja a própria experiência do encontro entre os povos que lhe tenha permitido desempenhar certo papel no desenvolvimento da noção do cosmopolitismo”¹⁷. Desta maneira, o homem forjou-se indivíduo: agora o valor dele não é mais o valor da cidade em que nasceu; agora o homem está diante de si mesmo, é senhor de si, podendo construir seu modo de vida, seu próprio ser moral.

Assim, a cultura helênica tornou-se cultura helenística durante o período compreendido entre o fim do século IV a.C. até o fim do século I a.C., desde Alexandre Magno, rei da Macedônia, até a dominação romana. Conforme relata Hadot (2010), durante o período helenístico, as instituições escolares filosóficas

¹⁷ O termo cosmopolitismo teve origem com Diógenes, o filósofo cínico que viveu na Grécia de 413 a 327 a.C., o qual deu o significado de cidadão do mundo para a expressão.

estavam estabelecidas em Atenas. Em virtude da conquista romana, a partir do século I a.C., escolas foram abertas em várias cidades do Império romano na Ásia, Alexandria e em Roma. Os grupos filosóficos, como os terapeutas e as escolas filosóficas que surgiram nesse período, tais como o estoicismo, epicurismo, o ceticismo e o ecletismo, floresceram, ganharam força e se desenvolveram, alcançando o ápice de sua influência até os séculos I e II, os quais compõem a época imperial ou a idade de ouro do “cuidado de si”, transformando-se no que Foucault (2010a, p. 10) denominou de um “verdadeiro fenômeno cultural de conjunto”, derivado de um conceito essencial que é a cultura de si:

[...] uma organização hierárquica de valores, acessível a todos, mas também ocasião de um mecanismo de seleção e exclusão; se chamarmos cultura ao fato de que esta organização hierárquica de valores solicita do indivíduo condutas regradas, dispendiosas, sacrificiais, que polarizam toda a vida; e enfim que essa organização do campo de valores e o acesso a esses valores só se possam fazer através de técnicas regradas, refletidas e de um conjunto de elementos que constituem um saber, então nessa medida, poderemos dizer que na época helenística e romana houve verdadeiramente uma cultura de si. (FOUCAULT, 2010a, p. 162)

Isto posto, a cultura de si é a arte de transformar sua existência – a *tékhnē tou biou* sob suas diferentes formas – e o desenvolvimento e a organização da sua prática se dão sob o princípio segundo o qual é preciso, como dito, ter cuidado consigo, aplicar-se a si próprio, ocupar-se consigo mesmo. É um modo de individualização e de subjetivação que se tornou em “um princípio de toda uma cultura racional, em forma de vida ativa que pretendesse, efetivamente, obedecer ao princípio de racionalidade moral” (FOUCAULT, 2010a, p. 10). Aumentou o interesse no si mesmo, no individualismo, ampliando os espaços “privados” da existência em um estilo de conduta pessoal, uma arte de viver.

Escóssia (2009, p. 106) esclarece que o individualismo apontado não excluía a dimensão coletiva de subjetivação, na medida em que as práticas, além de serem executadas sozinhas, envolviam também os grupos e instituições, “constituindo-se, portanto, como uma prática social e não um exercício de solidão”. Foucault (2007b, p. 48) diferencia indivíduo e individualismo em três aspectos (muito embora eles possam não estar necessariamente ligados ou constantemente presentes): a atitude individualista, que é visualizada pelo lugar ou grupo ao qual o indivíduo em sua

singularidade¹⁸ pertence e o grau de independência em relação a ele ou às instituições das quais depende; a valorização da vida privada, ou seja, a importância dada às relações familiares, atividades domésticas, aos interesses patrimoniais; e, por último, a intensidade das relações consigo, “as formas nas quais se é chamado a si próprio como objeto de conhecimento e campo de ação para transformar-se, corrigir-se, purificar-se, e promover a própria salvação”. As duas primeiras instâncias são características da modernidade, e apenas a última, a da intensidade de relações consigo, é vivenciada no período helenístico-romano, em que o individual se concretizava na prática social, numa dimensão coletiva de subjetivação:

[...] no exercício do cuidado de si, faz-se apelo a um outro, o qual adivinha-se que possui aptidão para dirigir e para aconselhar, faz-se uso de um direito; e é um dever que se realiza quando se proporciona ajuda a um outro ou quando recebe com gratidão as lições que ele pode dar [...] Acontece também do jogo entre os cuidados de si e a ajuda do outro inserir-se em relações pré-existentes às quais ele dá uma nova coloração e um calor maior. O cuidado de si – ou os cuidados que se têm com os outros devem ter consigo mesmos – aparece então como uma significação das relações sociais. (FOUCAULT, 2007b, p. 58)

Destarte, a arte de viver sob o princípio da *epiméleia heautoû* se constituiu em uma maneira de se comportar, com técnicas sempre aperfeiçoadas e ensinadas; ela se configurou primordialmente em uma prática social, possibilitada pelas relações interindividuais, que em suas intercomunicações tornou-se um conhecimento, um modo de saber, capaz de dar significado e realidade para a prática de si.

Neste período histórico, o cuidado consigo tem por finalidade o si mesmo, não mais somente o governar¹⁹ os outros ou alcançar um *status*. É um imperativo possível para todos, por toda uma existência, ou seja, “coextensivo à vida” (FOUCAULT, 2010a, p. 79). Isto é, o eu é a meta, é o imperativo repetido como fórmula pelos filósofos das doutrinas existentes que apregoavam o cuidado de si como uma prática diária ao longo de toda uma vida. Muito embora a *epiméleia heautoû* tenha se expandido através do alcance cada vez maior em número de pessoas (homens, mulheres, escravos, pessoas de variadas idades, cortesãs,

¹⁸ Escóssia (2009) pontua que a singularidade advém de uma vida baseada no cuidado de si. Isto é, o conjunto de práticas e de atitudes dota o indivíduo de uma dimensão de interioridade, de unicidade, de ser real e original.

¹⁹ Hadot (2010, p. 143) conta que esses filósofos “jamais se desinteressaram da vida política, desempenhando sempre o papel de conselheiros dos príncipes ou embaixadores de uma cidade, como testemunham as inscrições muitas vezes gravadas em sua honra [...] Algumas vezes eles se opõem corajosamente aos imperadores romanos. De maneira geral, os filósofos jamais renunciaram à esperança de transformar a sociedade, ao menos pelo exemplo de sua vida”.

nobre, não nobre), não havendo, portanto, restrição, *a priori*, de capacidade, *status* ou condição de nascimento para a prática de si, poucos, todavia, eram de fato capazes para essa arte de viver, visto que ela exige inteligência, resistência, coragem, força e determinação. Outro aspecto a ser notado reside em que, mesmo que o princípio fosse repetido por toda a parte, nem todos o escutavam. Desta forma, se não havia, em princípio, separação para acessar o cuidado de si, havia entre os que o praticavam. Muitos eram conclamados, exortados, mas alguns poucos o praticavam.

Os estoicos, desde seu fundador Zenão de Císsio até Sêneca, Musonius Rufo, Epiteto e Marco Aurélio, bem como os epicuristas, entendiam que o cuidado de si deveria ser uma atividade praticada sem descanso e, para tanto, havia a necessidade da renúncia de outras atividades: há que se ter um tempo para si próprio durante toda a vida; não um tempo vazio, mas povoado de exercícios, práticas e cuidados pessoais. Esta “vacância”, como revela Foucault (2007b, p. 52), “toma a forma de uma atividade múltipla que demanda que não se perca tempo, e que não se poupem esforços a fim de ‘formar-se’, ‘transformar-se’, ‘voltar a si’”. Dito de outra forma, os estoicos apregoavam a necessidade de conseguir tempo para a obtenção da união consigo mesmo. Epiteto apregoava que o cuidado de si é privilégio-dever, que resulta em liberdade. Este dom, o cuidar-se, diferencia os seres humanos dos outros seres vivos na medida em que a natureza fornece para os animais tudo o que é necessário para sobreviver, para que eles possam estar disponíveis para os homens, sem que estes tenham que cuidá-los. Para os seres humanos, Deus dotou-os de razão, com o fim de capacitar a velar-se por si próprios.

O circuito de acesso à verdade através do conhecer-se para conhecer o divino e reconhecer o divino em si, apregoado por Platão, não é mais aceito. Era priorizado, sim, primeiramente, o reconhecimento das próprias falhas, fraquezas, vícios, e a prática de exercícios de conhecimento para alcançar a virtude, e, portanto, como, por exemplo, para os estoicos, alcançar a felicidade, a paz. Nas escolas do período helenístico-romano, a prática social do si acontecia entre parentes, amigos e muitas vezes tomou forma mais ou menos institucionalizada, como nos revelam as pesquisas de Foucault (2010a, p. 104), em que o “serviço de alma” funcionava como um sistema de trocas recíprocas. Muitas comunidades tinham uma ordem hierárquica em que os mais avançados dirigiam os menos, quer

de forma individual, quer coletivamente. Epiteto, por exemplo, tinha uma espécie de escola com alunos que permaneciam por pouco tempo e outros por um longo tempo, dependendo do seu objetivo de aprendizado, visto que alguns almejavam se tornar filósofos de profissão e outros tinham uma meta específica. Havia aqueles que eram consultores privados, ou conselheiros de existência, inspiradores políticos, ou, ainda, mediadores de negócios, que serviam a um grupo ou às famílias, principalmente as pertencentes à aristocracia romana.

Filósofos como Sêneca, Plutarco, Epiteto, Epicuro e Marco Aurélio recomendavam que o princípio do “cuidado de si” não fosse apenas para aqueles que viviam como eles, mas para todos os homens; que era necessário apenas passar um tempo junto deles, pois esta prática não se dá apenas na solidão, mas é, antes de tudo, uma prática social. Era senso comum a necessidade de se manter as virtudes em alerta, e, para isto, o outro era imprescindível, na medida em que este outro lhe estimulava. Fosse nas escolas ou junto aos profissionais de direção de alma, os papéis eram intercambiáveis em todo o conjunto de relações e amizades²⁰ que se configuravam em obrigações recíprocas.

Os terapeutas eram assim denominados porque se propunham a cuidar da alma como os médicos cuidavam do corpo, e também praticavam o culto do Ser (*tò ón: therapeúousi tò ón*)²¹, quer dizer, cuidavam do Ser e da própria alma. E, para atingir tal propósito, eles propunham a retirada para uma comunidade onde pudessem consagrar-se de maneira focada ao cuidado de si.

Em suma, independentemente da forma que o cuidado de si era manifestado e praticado, o essencial é que ele acontecesse dentro de um grupo ou de redes de pessoas:

Não se pode cuidar de si, por assim dizer, na ordem e na forma universal. Não é como ser humano enquanto tal, não é simplesmente enquanto pertencente à comunidade humana, mesmo que esse pertencimento seja muito importante, que o cuidado de si pode manifestar-se e, principalmente, ser praticado. Somente no interior do grupo e na distinção do grupo, pode ele ser praticado. (FOUCAULT, 2010a, p. 106)

²⁰ O tema da amizade será trabalhado como uma prática de si no capítulo 4.

²¹ Foucault (2010a, p. 89) fala que a noção grega *therapeúein* tem três significados: realizar um ato médico cujo objetivo é curar, atividade de “um servidor que obedece a ordens e que serve seu mestre, e por último, prestar um culto. Ora, *therapeúein heautón* significará ao mesmo tempo cuidar-se, ser seu próprio servidor e prestar culto a si mesmo”.

Por conseguinte, a importância da relação com o outro para implementação e desenvolvimento da arte de si é central durante o período helenístico-romano quanto era durante o período socrático-platônico, entretanto, de maneira inteiramente diversa. Neste último, como explanado anteriormente, a relação com o outro era primordialmente de educação, isto é, o mestre ensinava o que o seguidor ignorava; era um mestre de memória que espelhava o que o outro não sabia que ignorava. Agora, na idade de ouro, o indivíduo é malformado, preso nos vícios e maus hábitos, e o outro vai se relacionar como um mediador na sua relação consigo mesmo para que ele se constitua um sujeito moralmente válido:

[...] o indivíduo deve tender para um *status* de sujeito que ele jamais conheceu em momento algum de sua existência. Há que substituir o não sujeito pelo *status* de sujeito, definido pela plenitude da relação de si para consigo. Há que constituir-se como sujeito e é nisso que o outro deve intervir [...] Doravante, o mestre é um operador na reforma do indivíduo e na formação do indivíduo como sujeito. (FOUCAULT, 2010a, p. 117)

Para Sêneca, aquele que não tem cuidado consigo mesmo encontra-se em estado de *stultitia*. Como o apregoado por Sócrates, Sêneca descreve as consequências do descuido de si, pois o *stultus* está à mercê do mundo, deixando-se aberto para as representações externas que, misturando-se com as internas, não se permitem mais discriminá-las. O *stultus* está disperso no tempo, nada se lembra, deixa a vida correr sem direção, e por isso muda sempre de opinião. Não sabe o que quer e quando quer. A preguiça o abate, e, portanto, não consegue levar uma vida tranquila e prazerosa.

Foucault (2010a p. 120) define que “entre o indivíduo *stultus* e o indivíduo *sapiens* é necessário o outro”. A relação de intervenção com o outro é uma forma eficiente de o indivíduo ter uma existência permeada pela prática de si. Para tanto, o sábio deve estar permanentemente trabalhando suas virtudes, visto que sua tarefa em relação ao outro está intrinsecamente ligada a um “serviço de alma”, através de intercambiamento de obrigações recíprocas. E este outro, para os epicuristas e estoicos, é somente o filósofo, visto que apenas ele possui as ferramentas necessárias para tal intervenção. A filosofia é entendida como o exercício permanente dos cuidados consigo, é dirigida somente para aqueles que desejam escutá-la, praticá-la em uma elaboração de si mesmo. “O trabalho de si sobre si é o real da filosofia” (FOUCAULT, 2010a, p. 221).

Nesse período, acontece a aproximação da medicina com o “cuidado de si”, tendo Galeno como um precursor, que modifica sua prática²². Ressaltadas suas diferenças, para os epicuristas, estoicos, céticos, ecléticos e terapeutas, o cuidado com a saúde do corpo era tão vital quanto o cuidado com as tensões da alma.

O conceito de “*páthos*” está permeado na noção de paixão²³, como doença física, seja ela da alma ou do corpo. Tanto num caso quanto no outro, “refere-se a um estado de passividade que, para o corpo, toma a forma de afecção que perturba o equilíbrio de seus humores ou de suas qualidades, e que para a alma toma a forma de movimento capaz de arrebatá-la apesar dela própria” (FOUCAULT, 2007a, p. 60). Isto porque, os males do corpo e da alma podem acessar um ao outro e se contaminar, quer dizer, a alma pode transferir seus vícios para o corpo e este reciprocamente, levar seus excessos para a alma, perturbando-se assim a homeostase de cada um. Como reflete Marco Aurélio (2007, p. 129 I, VII), a “Natureza não mistura a mente ao corpo tão completamente que aquela não possa se separar deste e exercer domínio sobre o que lhe pertence”. Sendo assim, deve-se corrigir a alma de suas perturbações para que o corpo não a domine; “o corpo quer que a alma mantenha completo domínio sobre si própria” (FOUCAULT, 2007b, p. 62).

²² Anteriormente, no período socrático-platônico, embora houvesse um cuidado com o corpo por conta da sua utilidade nas atividades humanas, apenas a alma era objeto desta prática. Em Platão aparecem cinco espécies de medicina: a farmacêutica, a cirúrgica, a diagnóstica, a de pronto socorro para acalmar a dor e a dietética, que prescreve dieta adequada para as enfermidades. Ressalta-se que para Sócrates (FOUCAULT, 2011a, p. 85) a vida em si era uma doença e que apenas a morte poderia curá-la, visto que é neste momento que a alma se desprende do corpo e tem acesso à eternidade. O médico e a sua arte já tinham neste período um papel imbricado com a persuasão objetivada em levar o doente a atitudes que modificassem seu modo de vida. Na obra *As Leis* (PLATÃO, 2010, livro IV, p. 194), o autor distingue dois tipos de medicina: a dos escravos, praticada por eles mesmos ou para eles, ou por quem os visitasse, ou tivesse uma botica, que se propunha apenas em prescrever o que devia ser feito, como os remédios, amuletos, incisões, e aquela praticada por médicos livres para homens livres. Nesta prática médica, doente e médico conversam sobre o que acomete o paciente, seu histórico etc. O médico, por sua vez, lhe explica o que estava errado em sua rotina, regime, a causa da sua doença e o que fazer para curar-se até o doente estar convencido de que a forma prescrita é a que deve adotar. Portanto, como apontado por Foucault (2011a, p. 211-212), a medicina livre era a arte do diálogo e da persuasão e que abarcava toda a vida do paciente em que se definia diante da sua doença, que ele teria que aceitar mudanças em todo um regime de vida, isto é, na sua alimentação, bebidas, relações sexuais, exercícios etc.

²³ Foucault (2010a, p. 89) descreve que os epicuristas e estoicos entendiam que a paixão tinha um quadro evolutivo tal qual uma doença: no primeiro estágio, é a constituição que leva à doença, a *euemptosía* (a *proclivitas*); no segundo, é a doença propriamente dita, o movimento irracional da alma, o *páthos* também denominado por Cícero de *perturbatio*, e de *affectus* por Sêneca; no terceiro estágio acontece a passagem ao estágio crônico, o *nósema*, chamada por Sêneca de *morbus*; no quarto, a *arróatema*, denominada por Cícero de *aegrotatio*, é aquele em que o indivíduo ficará perpetuamente doente; por último, o estágio em que o doente está completamente deformado, imerso em uma paixão que o atinge por inteiro, que é denominado por vício (*kakia*), de *aegrotatio inveterata* por Cícero e de *vitium malum* (a *pestis*) por Sêneca.

Brochard (2009), em seu livro *Os cétricos gregos*, faz uma descrição comparativa da imbricação da arte médica com a filosófica no período imperial baseado no livro de Filo de Larissa: o filósofo em seu ofício assemelha-se ao médico, pois, assim como o médico deve em primeiro lugar persuadir o seu paciente a aceitar o remédio e destruir as crenças que lhe dizem o contrário, o filósofo deve mostrar as vantagens propiciadas pela prática das virtudes e conduzi-lo a ela, bem como refutar os caluniadores da filosofia. Ou seja, a primeira tarefa desses artífices é a persuasão. O segundo passo acontece depois de ter preparado bem o paciente, o médico indica as causas da doença e o remédio para tal; por sua vez, o filósofo “liberta o espírito das opiniões falsas e apresenta-lhes as verdadeiras” (BROCHARD, 2009, p. 212).

Os epicuristas e os estoicos entendiam que o sábio tem a mesma disposição em relação a todos, tal como o médico com seu cliente. O objetivo do médico é a saúde, o do filósofo, a felicidade, e, para tanto, ambos usavam verdades em forma de preceitos e prescrições. Esses preceitos tinham o potencial de, quando praticados, extinguir o ardor de todas as concupiscências, dos erros, das sedições e dos desejos.

Quando na prática do cuidado faz-se apelo a um outro, o qual supõe-se aptidão para dirigir, para prescrever e para aconselhar, seja através de preceitos ou propostas de exercícios, o filósofo, no papel de terapeuta da alma, executa o que Foucault (2011a, p. 7) denominou de

[...] uma espécie de prática médica, já que é do cuidado da alma que se trata e da determinação de um regime de vida, regime de vida que comporta, está claro, o regime das paixões, mas também o regime alimentar, o modo de vida sob todos os aspectos.

Galeno de Pérgamo aconselha, consoante com o acima exposto, que, quem almejar a prática de si deve procurar a ajuda de um outro, denominado de mestre, pois, do contrário, baseados no que pensamos de nós mesmos, em detrimento da opinião alheia, frequentemente caímos. Para ele, a escolha desse outro, desse mestre, exige que ele possua uma certa idade que lhe assegure maturidade, ser uma pessoa de boa reputação, dotado de virtude e coragem. Epicuro (2008, p. 28), diferentemente de Galeno, aconselha escolher um filósofo ou um médico conhecido por sua competência e saber, “um homem bom e tê-lo sempre diante dos olhos para vivermos como se ele nos observasse e para fazermos tudo como se ele nos visse”.

Epiteto fala que a necessidade primeira do mestre é ser exemplo, “realizando em si mesmo o melhor possível, o ideal da sabedoria” (DUHOT, 2006, p. 166). Porém, todos os filósofos eram consoantes com Galeno quanto à necessidade de esse homem escolhido como mestre possuir as virtudes da sabedoria, da coragem e honestidade, que são características fundamentais para a prática da *parresía*²⁴, que é uma técnica essencial no período imperial, quando há uma mediação do outro no cuidado de si.

Foucault, em continuidade ao curso *A hermenêutica do sujeito* (2010a), faz da *parresía* tema do seu curso *A coragem da verdade* (2011a), no Collège de France, nos anos 1983-1984, no qual o filósofo analisa dentre outros aspectos “as condições e suas formas, o tipo de ato pelo qual o sujeito dizendo a verdade se manifesta [...] representa a si mesmo e é reconhecido pelos outros como dizendo a verdade” (FOUCAULT, 2011, p. 4).

A *parresía* é uma atitude do mestre frente ao silêncio do discípulo, que significa etimologicamente falar francamente, com liberdade, uma declaração verdadeira. É certa maneira de falar, de dizer a verdade que necessita de coragem para a assertividade. Quer dizer, há que enfrentar o perigo da verdade a ser dita, que faz parte da sua opinião, do arcabouço das suas crenças, ferir, irritar, suscitar raiva ou até mesmo violência no outro, bem como romper o vínculo de amizade que exatamente possibilita o discurso de verdade. Foucault (2011a, p. 12-13) lembra que a *parresía*, “no limite, põe em risco a própria existência daquele que fala, se em todo o caso seu interlocutor tem um poder sobre aquele que fala e se não pode suportar a verdade que este lhe diz”.

Assim sendo, o homem que a pratica se compromete com a transmissão da verdade. Isto é, quando o mestre diz que o que fala é uma verdade, ele se compromete em praticá-la, em ser sujeito da conduta enunciada. Por sua vez, o discípulo se coloca na obrigação de também dizê-la para o mestre, se constituindo assim, através da relação de subjetivação recíproca que se estabelece, em uma prática da verdade na relação consigo.

²⁴ Esta expressão surge com Eurípedes, poeta dramaturgo grego, por volta do século IV a.C. Contudo, a sua aplicação era no sentido político, mais precisamente no discurso político, sendo posteriormente, ao longo dos séculos, deslocado o seu significado para a constituição de si do sujeito em relação a um outro. Foucault (2011a, p. 45) lembra que só há um texto que é efetivamente um tratado sobre a *parrhesía* (em estado fragmentário) que é o de Filodemo.

Foucault (2010c, p. 44) aponta para o fato de que na noção da *parresía* há toda uma estrutura e temas importantes:

[...] cuidado de si, conhecimento de si, arte e exercício de si, relação com o outro, governo pelo outro e dizer-a-verdade, obrigação de este outro dizer a verdade. Com a noção de *parresía*, temos, como vocês vêem, uma noção que está na encruzilhada da obrigação de dizer a verdade, dos procedimentos e técnicas de governamentalidade e da constituição da relação consigo. O dizer-a-verdade do outro, como elemento essencial do governo que ele exerce sobre nós, é uma das condições essenciais para que possamos formar a relação adequada conosco mesmos, que nos proporcionará a virtude e a felicidade.

Este “tudo-dizer” (FOUCAULT, 2010a, p. 334), portanto, prescinde da lisonja e da retórica, pois estas representam a antítese da sua meta, visto que a primeira negocia a verdade em favor dos benefícios que aquele que fala quer granjear daquele que ouve, e impede que este conheça a si mesmo; e a segunda, por ser a arte de persuadir o ouvinte tanto das coisas verdadeiras quanto das não verdadeiras.

Foucault (2011a, p. 15) assinala que a *parresía* não é uma profissão, mas é difícil de ser aprendida:

É uma atitude, uma maneira de ser que se aparenta à virtude, uma maneira de fazer. São procedimentos, meios reunidos tendo em vista um fim e, com isso, claro, se aproxima da técnica, mas também é um papel, um papel útil, precioso, indispensável para a cidade e para os indivíduos.

O parresiasta, para tal, devia estar imbuído de generosidade como uma obrigação moral, na medida em que sua meta visa inspirar, dirigir aquele que escuta a agir de uma maneira diversa daquela já estabelecida. É obrigação daquele que discursa comprometer-se em agir de acordo com o que fala, quer dizer, a linguagem deve ser congruente com a conduta.

Isso posto, na prática da *parresía*, obviamente, o outro é indispensável; na cultura antiga, o dizer a verdade sobre si também era uma atividade inerentemente conjunta, realizada com o outro. Esse outro tão essencial, que poderia ser um filósofo de profissão ou não, era com quem se estabelecia, dentro de uma ética de relação verbal, a prática da direção de consciência. É pela relação social que se mantém contato com outrem (amizade, comercial, parentesco etc.), onde o serviço de alma faz intervenções em forma de conselhos, recomendações, direções, prescrições, no sentido de instrumentalizar o outro a proceder como convém. Aquele

que recebe intervenção pode, em uma relação intercambiável, também pedir conselho, expor seu estado de alma, dar um “testemunho de uma experiência que faz de si mesmo e da maneira como, por consequência, reflete sobre si aos olhos de um diretor possível e em função de uma direção possível” (FOUCAULT, 2010a, p. 142), como exemplificado no pedido de conselho feito por Serenus para Sêneca (1973b), em *Da tranquilidade da alma*.

Em suma, a elaboração do trabalho ético resultante do cuidado de si através das práticas de si no período helenístico-romano não objetivava uma premiação ou um lucro pós-morte, como a vida eterna, mas, sim, dar às suas vidas certos valores, “reproduzir certos exemplos, deixar uma alta reputação para a posteridade, dar o máximo possível de brilhantismo às suas vidas” (DREYFUS; RABINOW, 2010, p. 316-317). O princípio era que, ao dominar os prazeres e as paixões, a pessoa tornava-se livre, e não escrava desses sentimentos, e, por conseguinte, soberana de si mesma, vivendo a paz e a tranquilidade. Era uma questão de fazer da vida um objeto para uma espécie de saber, uma técnica, uma prática, uma arte de viver.

1.3 ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

Ao analisarem-se os aspectos que envolvem o entendimento do “cuidado de si” nos dois períodos acima indicados, denotam-se algumas diferenças entre o exposto no diálogo de Sócrates e Alcebiades e o preconizado pelos filósofos da época helenística imperial, que podem ser divididas em três eixos principais, a saber, o da pedagogia, o do conhecimento de si e o da política.

O primeiro eixo diferencial, o pedagógico, destaca-se no contexto socrático, no fato de ser o cuidado de si centrado no completar as falhas, quer de formação, quer educacionais, do jovem que se torna adulto. No contexto imperial, o aspecto pedagógico cai para dar lugar a uma prática que deve aniquilar as falsas crenças e os maus hábitos construídos até então, adquirindo assim, um caráter de luta, um combate permanente²⁵ ao longo da vida.

²⁵ Para Sêneca, há quatro tipos de combate: o primeiro, combate interior, onde é importante vencer os vícios. O segundo, exterior, em que se deve ser firme e sereno na adversidade e má fortuna e lutar contra os prazeres, os deleites. Em terceiro, não perseguir os bens passageiros, mas a sabedoria, qualidade da própria alma; e por último é ser livre para partir, é ter a “alma na ponta dos lábios” (FOUCAULT, 2010a, p. 237).

Há também a função curativa e terapêutica que é anexada nas suas práticas, visto que, nas suas escolas, o papel do filósofo na cura das doenças das almas é central. Outra importante modificação sobre o entendimento da noção do “cuidado de si” é que, embora houvesse uma prática de disciplina com o corpo através da ginástica e de uma dietética, anteriormente apenas a alma era objeto da prática de si. Já para os epicuristas, tanto quanto para os estoicos, o cuidado com a saúde do corpo é tão vital quanto o cuidado com as tensões da alma.

Outra diferença substancial é a relação que cada período estabelece entre discípulo e mestre. No período socrático-platônico, o mestre é considerado essencial, porém há a presença de um “estreito laço erótico-amoroso [...], que liga reciprocamente mestre e discípulo” (MUCHAIL, 2011, p. 75). Os filósofos helenistas expandem a relação mestre-discípulo do vínculo dual para o âmbito social, quer dizer, para as relações de amizades, familiares, profissionais, organizacionais, como em escolas ou comunidades. Elas podiam acontecer de forma individual ou coletiva, utilizando-se de espaços fechados, como a escola de Epiteto, ou abertos, como a *Stoa*. A partir de correspondências como as de Marco Aurélio para Frontão, ou por meio de aconselhamentos em direção da alma.

Acrescenta-se como diferencial o método de diálogo entre mestre e discípulo nos dois períodos. O método socrático se baseava em questionar seu interlocutor, pois o filósofo entendia que nada sabia, portanto não tinha nada a dizer; então simulava que tentava aprender. Neste sentido, ele afirmava que seu papel era de uma parteira, visto que, ao interrogar os discípulos, eles poderiam parir sua “verdade”. Hadot (2010, p. 54) diz que “tal imagem permite-nos entender bem que é na alma que se encontra o saber, e que ao indivíduo cabe descobri-la, até que ele descubra, graças a Sócrates, que seu saber era vazio”. A abordagem dos helenistas romanos é de intervenção frente aos maus hábitos, crenças e atitudes equivocadas. Tanto a fala do mestre quanto a do discípulo é franca e direta, comprometida com a verdade: a *parrhesía*.

O segundo eixo, o do conhecimento, diz respeito aos caminhos seguidos para acessar a verdade. No período socrático-platônico, acontece o processo de conversão em um circuito de conhecimento: para conhecer-se é preciso olhar o divino, elemento equivalente a si e reconhecer a si mesmo. A conversão é entendida, portanto, como um movimento pelo qual se desvia das aparências, se

percebe a ignorância, suas deficiências, e passa-se a ter cuidado consigo mesmo através de um retorno da alma sobre si mesma, em que o olhar é atraído para o elemento divino. Aqui, através da conversão, chega-se à reminiscência, ao retorno da própria essência, da verdade e do Ser.

Os helenistas e os romanos entendem que não há necessidade de acesso ao divino; tampouco há movimento: “não se move entre este mundo e o outro [...], ao contrário, trata-se de um retorno que se fará, de certo modo, na própria imanência do mundo [...] que conduz a nos deslocarmos do que não depende de nós ao que depende de nós” (FOUCAULT, 2010, p. 189). Nessa época, prevalece o entendimento do processo de conversão pela busca da liberação dos apetites, dos vícios, para uma adequação de si para consigo, que leve ao domínio próprio. Aqui, o fundamental não é o conhecimento em si, mas a sua prática, a sua ascese que estabelece a relação consigo mesmo.

No terceiro eixo, o da política, o cuidado de si para Sócrates era primordialmente indicado para aqueles que queriam governar os outros, tornando a *epiméleia heautoû* mediada pelo Estado, enquanto que para os helenistas a meta do cuidado era unicamente o si mesmo, o sujeito para o sujeito, descolado da finalidade política. Enquanto no primeiro período havia uma idade certa para prepararem-se para o governo, nos séculos I e II o cuidado de si era coextensivo da vida, ou seja, era uma prática acessível em qualquer idade, destinada à maturidade e a ser praticada por toda a existência.

Nesse contexto, há um deslocamento no eixo do tempo quanto ao momento de praticar a arte de si e seu objetivo. Quer dizer, a prática que era exercida na juventude para um fim objetivo – o político – ganhou o valor de investimento de uma existência, ou seja, de ser exercitada em qualquer idade e ao longo da existência, cuja colheita dos frutos se dá na velhice. A consequência desse deslocamento cronológico será apresentada no próximo capítulo, onde se afirmará que a velhice obtém um novo valor, o de ser desejada por ser a plenitude de uma vida.

Capítulo 2

A ARTE DE ENVELHECER COMO UMA DAS DIMENSÕES DA CONSTITUIÇÃO DO SUJEITO

No curso ministrado por Michel Foucault, em 1982, *A hermenêutica do sujeito* (2010a), na segunda hora da aula do dia 20 de janeiro, o filósofo francês introduz a questão da velhice como sendo um aspecto a ser analisado, por ser uma dimensão na constituição do sujeito.

Quando se está falando em velhice, toca-se em um ponto que Foucault ressalta como sendo um dos aspectos de fundamental importância na ética dos gregos e romanos: o repartir a vida em diferentes idades, sendo que cada escola as dividia de forma peculiar. Por exemplo, Foucault (2010a, p. 207) lembra o texto de Sêneca, *Os sete livros dos benefícios* (1952b, p. 194), no qual Demetrius teoriza que a cada sete anos um novo caráter se imprime na vida de um homem, dando a ideia de que a cada sete anos inicia-se uma nova fase da existência, sendo necessária uma nova adaptação, um novo estilo de vida para cada etapa.

Sêneca, entretanto, não concorda com tais divisões; para ele, a vida divide-se em três etapas: “o que se foi, o que está aí, e o que será. Dessas três, a que vivemos é a mais breve. A vindoura é duvidosa. A vivida é certa, mas irrevogável” (SÊNECA, 2007a, p. 45). Ele diz que a idade é um fator totalmente externo (SÊNECA, 2009, p. 477) e que cada idade tem a sua própria constituição. A velhice, por consequência, não é, como alerta Foucault (2010a, p. 98), uma fase ou etapa de desenvolvimento que se alcança após se completar determinada idade, mas que começa ao se nascer e continua até o termo da vida.

Esta proposição fica explícita na obra *Cartas a Lucílio* de Sêneca (2009, p. 682), quando o filósofo afirma que a constituição da infância é diferente da adolescência; e que esta, por sua vez, é diferente da velhice e que todos os homens se adaptam à constituição que estão no momento:

[...] recém-nascido, criança, adolescente, velho – fases diferentes da vida; todavia eu sou o mesmo que já foi recém-nascido, criança e adolescente. Ou seja, conquanto a constituição de cada um de nós se vá alterando, a adaptação própria à constituição natural permanece idêntica. A natureza incumbe-me de cuidar de *mim*, e não de uma criança, de um jovem ou de um velho.

Seja qual for a compreensão de cada escola, elas preconizam que cada fase deve ser vivida de acordo com o período que está, quer dizer que “um jovem deve viver como jovem, um homem maduro como homem maduro, um idoso como um idoso” (FOUCAULT, 2010a, p. 99).

Foucault (2010a, p. 98) descreve que, na cultura antiga, a velhice em geral tem um valor tradicional e reconhecido; entretanto, ele é, em certa medida, limitado e ambíguo, isto é,

Velhice é sabedoria, mas também fraqueza. Velhice é a experiência adquirida, mas também incapacidade de estar ativo na vida todos os dias ou mesmo na vida política. Velhice é a possibilidade de dar conselhos, mas é também um estado de fraqueza, no qual se depende dos outros; dão-se opiniões, mas são os jovens que defendem a cidade, defendendo, por consequência, os idosos, trabalhando para lhes fornecer do que viver, etc.

Desde o período socrático-platônico, portanto, a velhice tem o seu lugar e o seu valor, que, embora ambíguo, era tradicionalmente estabelecido. Entretanto, como visto no capítulo anterior, em razão do deslocamento cronológico da prática de si, o cuidado de si que era praticado nesse período, sobretudo pela juventude, com fim político, passou a ser, no período helenístico-romano, uma prática prescrita para todas as idades, com um fim individual. Nessa época, a velhice ganhou um novo valor: o de ser a meta desejável de uma vida dedicada a si.

No intuito de compreender os referidos deslocamentos, suas imbricações do cuidado de si e o processo de constituição de si numa arte de envelhecer, neste capítulo serão levantados aspectos normalmente associados à velhice, na visão de Platão e Sócrates; em seguida, analisar-se-á a carta que Cícero enviou ao seu amigo Cipião, denominada *Saber envelhecer*, que revela o pensamento de sua época sobre os aspectos inerentes à velhice, e, ato contínuo, as percepções dos filósofos do período helenista-romano, a saber, Epicuro, Sêneca, Marco Aurélio e Epiteto.

Quando se fala em processo de envelhecimento, em idades, tal ideia remete a fenômenos que acontecem em relação a fatores temporais. Para a cultura greco-romana, o envelhecer se dava em um escoar irreversível da vida. Então, um aspecto essencial a ser desenvolvido na arte de envelhecer é a sabedoria na vivência do tempo, expandida pela percepção da irrevogabilidade do que se construiu no passado, das ações pretéritas, da fugacidade da juventude, do processo inexorável da velhice com a proximidade irremediável da morte. Por essa razão, serão

levantadas as concepções dos filósofos e as suas práticas em relação ao tempo no processo de constituição de um saber envelhecer.

2.1 PERCEPÇÕES SOBRE A ARTE DE ENVELHECER NO PERÍODO SOCRÁTICO-PLATÔNICO

Platão dedica-se à temática da velhice nas obras *A República*, *Apologia de Sócrates*, *As leis*, *Fédon* e em *Laques*, revelando o pensamento valorativo ambíguo de sua época sobre o tema.

Um exemplo cabal é o diálogo entre Sócrates e Céfalos, em *A República*. Ao longo do diálogo, Sócrates convida seu interlocutor para descrever como é esse momento da vida. Céfalos então narra que se encontra frequentemente com os seus semelhantes e que suas opiniões diferem sobremaneira. A maioria, segundo ele, se lamenta de saudades pelos prazeres perdidos da juventude, quais sejam, os prazeres da mesa, do sexo, das festas e afins, de forma que essas realmente davam significado às suas vidas. Outros se queixam dos abusos perpetrados pelos amigos e parentes. Ao perceberem a proximidade da morte e a debilidade do corpo, são tomados por receios e augúrios, principalmente quando se dão conta que cometeram muitas injúrias ao longo do caminho, despertam aterrorizados do sono e são acometidos por angústias pela antecipação de desgraças vindouras. Céfalos, entretanto, não vê a velhice desta forma, e argumenta que, para ele, a falta de responsabilidade é a causa verdadeira de seus queixumes. Se a velhice fosse realmente causa, afirma ele, “minha experiência deveria ser idêntica a de tal como a de todos os que atingiram esse período de vida. E, de fato, encontrei outros que não se sentiram assim” (PLATÃO, 2006, p. 43-44, 329-b).

De qualquer modo, como um todo da visão do homem dessa época, a perda do vigor físico é encarada por esses filósofos como uma das maiores subtrações ao longo da vida, tanto no aspecto estético, pela perda da beleza, quanto pela capacidade de atividades físicas. Sócrates (2006, p. 223, 243) localiza a saída da adolescência como o início da perda da beleza, e diz que a nudez de pessoas mais velhas era tida como deplorável, especialmente a de mulheres mais velhas. Da mesma maneira são encarados os prazeres da volúpia. Tanto Sócrates quanto

outros repetem a fala de Sófocles quando responde sobre seu estado em relação a ser capaz de ainda fazer sexo com uma mulher: “fala baixo, homem! Com muito contentamento escapei de tudo isso, como um escravo que escapasse de um senhor brutal e tirânico” (PLATÃO, 2006, p. 44, 329-b-c).

Na visão socrático-platônica, há uma idade adequada para o uso da afrodisia, em que o começo recomendável seria em torno dos quatorze anos para os meninos e dezoito para as meninas. Por sua vez, a relação sexual na velhice era considerada perigosa, pois ela esgota o corpo, incapacitando-o a “reconstituir os princípios que lhe foram retirados” (FOUCAULT, 2007b, p. 131-132). Xenofonte (2006, p. 45) diz que “um aspecto a ser registrado é os deuses terem determinado, para todos os demais seres vivos, uma estação fixa para a relação sexual, enquanto nos casos do ser humano o único limite no tempo para as relações sexuais é o estabelecido pela velhice”.

Platão sublinha que a melhor fase para se procriar é no vigor da idade, que para as mulheres dura cerca de vinte anos (dos 20 até os 40 anos) e para os homens, trinta (desde a ocasião em que supera a própria marca como corredor até os cinquenta e cinco anos). Para obter uma raça humana melhor, pessoas mais velhas são descartadas (PLATÃO, 2006, p. 236, 460e). Perguntaram a Diógenes em que idade alguém deveria casar-se. A sua resposta foi esta: “Quando se é jovem, ainda não, quando se é velho, não mais” (REALE, 2011b, p. 32).

Sócrates, antes de morrer, por volta dos 80 anos, declara, segundo Xenofonte, em *Ditos e Feitos Memoráveis de Sócrates* bem como em *Apologia* (PLATÃO, 2011b, p. 272), que, muito embora durante a sua vida tenha conquistado para a sua velhice a “glória pela força moral revelada no extraordinário teor do decoro, franqueza e dignidade de homem livre de sua defesa [...], se safou do mais tedioso período da vida e da inevitável redução das capacidades mentais”, que, se lá chegasse, mesmo inconsciente das mudanças ocorridas, a vida lhe seria um fardo miserável e amargo, na medida em que, nessa fase, há que se pagar o penhor da idade, que é “ficar meio cego e surdo, fraco de intelecto, lento para aprender, rápido para esquecer, ultrapassado pelos que se acham atrás de mim” (XENOFONTE, 2006, p. 181). Causa espécie Sócrates afirmar que se safou dessa fase de vida quando se encontrava já com cerca de 80 anos, idade, considerada, para a época, avançada.

Sendo a rabugice apontada como uma característica normalmente associada à velhice, Platão (2010a, p. 121) prescreve que a humanidade possui um potente medicamento contra ela: o vinho; pois, através dele, pode-se reavivar a juventude e dar têmpera às almas, perdendo sua dureza, tornando-se assim mais macia e dúctil.

Platão (2006, p. 44, 330) conta que há aqueles que consideram a velhice difícil de ser suportada sem a riqueza, ou seja, “uma pessoa não suportaria facilmente a velhice se fosse pobre, porém, um mau indivíduo não estaria em paz consigo mesmo ainda que fosse rico”.

O contraponto agradável na vivência da velhice nesse período, como apontado por Foucault (2010a), é o de ser honrado pela sabedoria. Essa realidade do homem que galgou a maturidade é descrita em várias passagens da obra de Platão, emblematicamente, como descreve Xenofonte (2006, p. 65):

Os jovens se regozijam em granjear o louvor dos velhos; os anciãos do povo ficam contentes por serem honrados pelos jovens; com alegria recordam-se de suas ações passadas, e seu bom procedimento presente é motivo de júbilo para eles, pois por meu intermédio eles saem caros aos deuses, afetuosos para os amigos, valiosos para suas pátrias. E quando chega o desfecho que lhes cabe, jazem não esquecidos nem desonrados, mas sobrevivem cantados e lembrados para sempre. Se te empenhares seriamente dessa maneira, poderás conquistar para ti próprio a mais abençoada felicidade.

Sócrates diz que aprender com os mais velhos é prever como será a caminhada que possivelmente se trilhará pela estrada na qual eles, como se fossem viajantes, já percorreram (PLATÃO, 2006, p. 43, 328e). Porém, essa autoridade e honradez não se adquirem apenas por atingir certa idade ou cabelos brancos; ela é conquistada ao longo de uma vida exemplar. Platão vai mais além, apontando que a respeitabilidade também é fruto da conduta presente, e tal princípio é verificado através da prescrição dada ao legislador em *As Leis* (PLATÃO, 2010a, p. 203-204), o qual deve advertir as pessoas mais velhas para que respeitem os mais jovens; e sobretudo que cuidem para jamais serem surpreendidos por eles em um ato vergonhoso. Isto porque, segundo o filósofo, deve-se praticar, por toda a vida, aquilo que se repreende nos outros, principalmente por se considerar, nesse período, o grupo dos anciãos o conjunto de cidadãos mais influentes, a elite do Estado. Tanto que esse é o grupo escolhido por Sócrates para governar a sua república idealizada, de exercer autoridade sobre os mais jovens, bem como puni-los em suas eventuais faltas.

Por ser figura de honradez e autoridade, há outra atividade²⁶ que Sócrates delega aos homens maduros, que é a de juiz, visto que o contínuo da vida ensina a natureza da justiça, reconhece pelo conhecimento que a injustiça é naturalmente má. Cícero (2009b, p. 18-20) pondera que, nessa época, a existência da assembleia dos anciãos no conselho supremo do Senado se dava por terem esses senhores qualidades como sabedoria, clarividência e discernimento, pela grande capacidade de reflexão e de julgamento, qualidades que, para ele, a velhice não está privada, pelo contrário, faz mais e melhor que a juventude, das quais podem muito especialmente se valer. O filósofo também lembra que numerosos Estados desmoronaram por responsabilidade de homens jovens, e outros foram mantidos e restabelecidos por homens velhos.

Há sinais que evidenciam a respeitabilidade de um homem mais velho. Se ele é honrado, é visitado, é buscada a sua opinião antes mesmo de se buscar a daquele que detém um posto ou poder mais elevado. A etiqueta social preconizada no período antigo contempla que os jovens diante dos mais velhos não podem praticar qualquer tipo de violência, tampouco desrespeitá-los. Devem dar-lhe o direito à palavra inicial e conservar silêncio, afastar-se na sua passagem, ceder o lugar para eles, oferecer-lhes um leito confortável, levantar-se na sua presença, escutar e acompanhá-los na sua volta para casa.

Como descrito no capítulo anterior, durante o período socrático-platônico, a cultura de si era dirigida aos adolescentes com a meta de torná-los governantes. Entretanto, nota-se através da vida de Sócrates, especialmente nos trechos recortados por Foucault em *Apologia de Sócrates* (PLATÃO, 2011b, p. 89), que o cuidado de si não era privilégio apenas dos jovens: primeiramente, estando ele por volta dos 80 anos, perante o tribunal, ameaçado de morte, afirma orgulhoso de ser quem ele é que nada mudaria se outra chance tivesse; no segundo recorte (PLATÃO, 2011b, p. 89), Sócrates afirma veementemente que continuaria ensinando como antes e incitando a quem quer que encontrasse, jovem ou velho, especialmente ao cuidado de si²⁷; e no terceiro²⁸ o filósofo expõe que sua missão é

²⁶ No período antigo acontecia a aposentadoria após atingir-se certa idade, como citado por Sêneca (2008, p. 73) que a lei aposentava da carreira militar aos cinquenta anos, os senadores eram jubilados aos sessenta anos, e as atividades braçais eram abandonadas mais cedo.

²⁷ “Pois é isso – fiquem sabendo – que o Deus me ordena, e eu mesmo penso que ainda não surgiu para vocês nenhum bem maior na cidade do que meu serviço ao Deus! Nenhuma outra coisa faço enquanto circulo, a não ser persuadir, tanto aos mais jovens quanto aos mais velhos dentre vocês,

exortar as pessoas que não se ocupem com outras coisas que não consigo mesmas.

A conduta de Sócrates também foi testemunhada por Xenofonte (2006, p. 184), em seu livro *Ditos e feitos memoráveis de Sócrates*, em que o autor relata que Sócrates não se esquivava de praticar o cuidado com ele mesmo e de exortar a quem quer que ele encontrasse sobre a prática da virtude²⁹, de “submeter os outros ao exame, convencendo-os de seus erros, ao mesmo tempo em que os exortava a acatar a virtude e a perfeita probidade”. Verifica-se, portanto, que Sócrates cuidou de si durante toda sua vida até seus últimos instantes e que ele não fala apenas em exortar jovens, ele diz “tanto aos mais jovens quanto aos mais velhos” (PLATÃO, 2011b, p. 89), “persuadir cada um de vocês” (PLATÃO, 2011b, p. 100), “submeter os outros” (XENOFONTE, 2006, p. 184), demonstrando que a prática de si já era possível para todos, inclusive na velhice. A diferença essencial a ser destacada é que se o cuidado de si era um meio de se alcançar a posição de poder governar, a sua prática deveria começar muito cedo, como sublinha Sócrates no diálogo com Alcebíades, no qual ele o exorta a não desanimar com a tarefa que tem pela frente, na medida em que possui a idade certa para conhecer suas deficiências, mas que se ele tivesse cinquenta anos quando o percebesse, seria difícil esforçar-se para seu aprimoramento.

a não militar em favor nem do corpo nem do dinheiro – não antes (nem com a mesma intensidade) em favor da alma, a fim de ser o melhor possível.” (PLATÃO, 2011b, p. 89)

²⁸ “O que mereço receber ou oferecer como retratação – por ter me conduzido sossegadamente na vida, e não ter militado em favor daquilo por que a maioria milita (dinheiro e negócios, liderança do exército e liderança do povo, e demais postos e conchavos e agrupamentos que existem na cidade), depois de considerar que eu próprio era, na realidade, honesto demais para sair vivo se fosse ao encontro disso; e por aí não fui (por onde eu não seria de nenhuma serventia nem para vocês nem para mim mesmo), mas, me encaminhando para beneficiar cada um, em particular, com maior benfeitoria – por aí sim (como estava dizendo) fui, tencionando persuadir cada um de vocês a não militar nem a favor de nenhuma de suas próprias coisas – antes militar em favor de si próprio, a fim de ser o melhor e mais sensato possível – nem em favor das coisas da cidade –, e assim, da mesma maneira, militar em favor das demais coisas.” (PLATÃO, 2011b, p. 99-100)

²⁹ “Sócrates passou a existência distribuindo generosamente suas dádivas e prestando os maiores serviços a todos que se dignavam a recebê-lo. De fato, sempre aprimorou a humanidade de seus companheiros até que deles se separou, [...]”. (XENOFONTE, 2006, p. 37)

2.2 PERÍODO HELENISTA ROMANO: A IDADE DE OURO PARA A ARTE DE ENVELHECER

O período helenista romano foi marcado por mudanças estruturais na concepção e na prática do cuidado de si em relação ao período socrático-platônico. Concomitantemente também aconteceram deslocamentos fundamentais à valoração dada ao processo de envelhecimento, que passou a ter possibilidade de ser positiva no sentido de significar o coroamento de uma existência vivida sob a égide da *tékhne tou biou*.

Para compreender a extensão de tal afirmação, partir-se-á da carta que Cícero escreveu ao seu amigo Cipião, nominada de *Saber envelhecer*, na qual ele discorre sobre este assunto em razão de esse filósofo, que viveu entre os anos 103 e 43 a.C., ter o seu pensamento acerca do envelhecimento consoante os filósofos de sua época. Na sequência, serão analisados os conceitos dos epicuristas e estoicos, com especial ênfase em Epicuro, Epiteto, Marco Aurélio e Sêneca sobre essa peculiar constituição do ser humano.

2.2.1 Cícero e a arte de saber envelhecer

Cícero (2009c, p. 8) descreve que, para muitos, o momento da velhice “é mais pesado de ser suportado que o Etna”. Isso por sentirem que, além de estarem mais próximos da morte, ficam privados dos prazeres, e sem os quais creem a vida nada valer, dentre outros, como o de não serem mais honrados pelos mesmos motivos que eram antes, de não mais poderem combater nas guerras, de não mais serem ativos, pela perda da volúpia e do vigor para saltar, pular e praticar determinadas atividades físicas.

Cícero (2009c, p. 26) observa que a maior causa da perda da força física na maturidade está nos excessos da juventude. Para aqueles que fizeram exercícios e foram temperantes e conservaram um pouco da resistência anterior, o problema não é próprio da velhice, mas sim uma questão de saúde. Desta forma, somando o fato de as leis e os costumes serem feitos de tal forma que dispensam encargos que

exigem um mínimo de vigor, o filósofo pergunta: “reconhecer-se-á à velhice suficiente vigor para instruir os adolescentes, para formá-los e prepará-los aos deveres de seu futuro encargo? E que outra tarefa há mais bela do que esta?”. Para esse filósofo, o princípio prescritivo para não sentir frustração nem fraqueza é usar “as forças com parcimônia e adaptar seus esforços a seus próprios meios” (CÍCERO, 2009b, p. 28-29). A memória declina com a idade, concorda Cícero, mas só para aqueles que não a cultivam ou que carecem de vivacidade de espírito, pois “os velhos a conservam tanto melhor quanto permanecem intelectualmente ativos” (CÍCERO, 2009c, p. 21).

Quanto à privação dos prazeres das mesas e das taças, os filósofos, quase em sua totalidade, praticam uma vida de frugalidade em relação a eles. Daí não lamentar em absoluto ter que abdicar de usufruí-los com intensidade, pelo contrário, alegam-se em desfrutar de uma alimentação equilibrada. Cícero afirma que a velhice não retira do homem o prazer de comer, mas faz com que através de um estilo de vida não sintam falta dele. Destarte, não se sofre pelo que não se tem saudades.

Sobre a volúpia, complementa dizendo: “que maravilhosa dádiva nos proporciona a idade se ela nos poupa do que a adolescência tem de pior!” (CÍCERO, 2009c, p. 33). Então, não é que se tenha uma idade própria para se relacionar sexualmente, embora haja uma prescrição para tal, apenas as tensões e os apetites relaxam e param de importunar, visto que a volúpia e a paixão perturbam a razão, e, por conseguinte, o julgamento.

Os velhos muitas vezes são acusados de serem avaros, rabugentos, mal-humorados e também de irascíveis. Há aqueles que acabam por ficar numa situação de indolência, que rejeitam inovações, e outros que não mudam nunca, não por obstinação, mas por preguiça, dizendo que vivem não como queriam, mas como sempre viveram. Por conseguinte, a rabugice não é inerente à velhice, colocando que esses defeitos são característicos de cada indivíduo, e não da velhice. Além disso, a perda de vigor acarreta vulnerabilidade ao humor, que é compensado com um caráter sólido e bons hábitos.

Quanto à avareza, Cícero diz compreendê-la mal e pergunta: “não é insensato que, quando o caminho a percorrer diminui, se queira aumentar seu viático?”³⁰ (CÍCERO, 2009c, p. 52).

Outro aspecto visto como negativo em relação à velhice é a proximidade com a morte. Sobre isto, Cícero (2009c, p. 10) argumenta que todos querem saciar as necessidades da natureza, mas, ao ficarem velhos, se lamentam, sobretudo sobre a realidade da morte:

Aliás, não seria verossímil que, tendo disposto tão bem os outros períodos da vida ela se precipitasse no último ato como o faria um poeta sem talento. Simplesmente, era preciso que houvesse um fim; que, à imagem das bagas e dos frutos, a vida, espontaneamente, chegada sua hora, murchasse e caísse por terra. A tudo isso o sábio deve consentir pacificamente. Pretender resistir à natureza não teria mais sentido do que querer – como os gigantes – guerrear contra os deuses.

Cícero lembra que não há data para o término da velhice; simplesmente é preciso que haja um fim. Porquanto é possível viver muito bem enquanto se é capaz de assumir os encargos da vida desprezando a morte. O desprezo vem em forma de manter a mente intacta, sentidos despertos, agindo de tal forma a permitir que a natureza desfaça lentamente o que ela fez.

A velhice traz qualidades, como a sabedoria, a clarividência e o discernimento, pela reflexão e capacidade de julgamento, que resulta na deferência dos mais jovens que buscam seus ensinamentos, seus preceitos para a conquista das virtudes. Se a sua voz não é mais potente, ela é compensada pelo discurso tranquilo e eloquente, muitas vezes até mais eficiente para reter a audiência. Se a voz falhar, pode-se ensinar através de materiais escritos, como as cartas, por exemplo.

Os sinais de que um homem é honrado na sua velhice, apontados na exposição do período-socrático, aplicam-se também no período vivido por Cícero até a época imperial. A honradez advém não apenas por ter certa idade, rugas ou cabelo branco. A respeitabilidade é conquistada desde a adolescência, por um passado exemplar. Chegada a velhice, a honra deve ser afirmada em uma atitude de resistência: “não deixa ninguém roubar-lhe seu poder e conserva sua ascendência sobre os familiares até o último suspiro” (CÍCERO, 2009c, p. 32).

³⁰ Provisão de alimentos e/ou dinheiro para viagem, farnel.

Ao longo da leitura da carta a Cipião, nota-se que, recorrentemente, Cícero recomenda a necessidade de manter-se ativo como um fator imprescindível de ser praticado na arte de saber envelhecer. Neste sentido, o filósofo recomenda atividades relacionadas com a agricultura e exercícios de memória³¹ como ginásticas para o corpo e para a inteligência. O conhecimento e o cuidado de si são as reais armas para uma velhice feliz e, para tanto, uma das atividades essenciais é o estudo da filosofia.

Permaneço ativo. Dedicando nossa vida ao estudo, empenhando-nos em trabalhar sem descanso, não sentimos aproximação sub-reptícia da velhice. Envelhecemos insensivelmente, sem ter consciência disso, e, em vez de sermos brutalmente atacados pela idade, é aos poucos que nos extinguimos. (CÍCERO, 2009c, p. 33)

“A velhice é tagarela” (CÍCERO, 2009c, p. 45), descreve o filósofo. Quando bem vivida, ela aguça o prazer pela conversação, pela convivência com os amigos. Cícero conta que seus amigos podiam sempre contar com ele, bem como o Senado que frequentava regularmente, fazendo proposições maduramente refletidas, as quais defendia com todas as suas forças intelectuais: “Assim, percebeis que, longe de ser passiva e inerte, a velhice é sempre atarefada, fervilhante, ocupada em atividades relacionadas com o passado e os gostos de cada um” (Cícero, 2009c, p. 24).

De qualquer forma, ele lembra que todos os elogios feitos à velhice remontam para aqueles que se prepararam desde a adolescência. Que o saber envelhecer prescinde de um labor que percorre a existência. Segundo o filósofo, a velhice tem suas próprias inclinações que desvanecem como nas idades precedentes. O que diferencia é que ela é finalizada com a morte. Entretanto, quando esse momento chega, ele é acompanhado pela sensação de saciedade, que prepara naturalmente para o último ato. Aliás, afirma Cícero,

[...] a vida segue um curso muito preciso e a natureza dota cada idade de qualidades próprias. Por isso a fraqueza das crianças, o ímpeto dos jovens, a seriedade dos adultos, a maturidade da velhice são coisas naturais que devemos apreciar cada um em seu tempo. (CÍCERO, 2009b, p. 29)

³¹ “[...] toda noite, procuro lembrar-me de tudo o que fiz, disse e ouvi na jornada. Eis como mantenho meu espírito, eis a ginástica a que submeto minha inteligência.” (CÍCERO, 2009, p. 33) “A simples consciência de ter vivido sabiamente, associada à lembrança de seus próprios benefícios, é uma sensação das mais agradáveis.” (CÍCERO, 2009c, p.12)

Desta forma, Cícero (2009c, p. 9) reflete que aqueles que “não obtêm recursos necessários para viver na felicidade acharão execráveis todas as idades da vida”. É por isto que ele pergunta se é ao envelhecimento que se deve imputar, ou melhor, incriminar pelos seus inconvenientes ou ao caráter de cada um? Para esse filósofo e muitos dos seus pares, a resposta é clara: é ao caráter de cada um, e não à velhice especificamente que se deve imputar todas as lamentações. “Os velhos inteligentes, agradáveis e divertidos suportam facilmente a velhice, ao passo que a acrimônia, o temperamento triste e a rabugice são deploráveis em qualquer idade” (CÍCERO, 2009c, p. 11). O conhecimento e a prática das virtudes são a chave para se obter uma velhice plena e feliz. Quando cultivados ao longo da existência, dão frutos soberbos.

2.2.2 A arte de envelhecer dos epicuristas e estoicos

Percebe-se, notadamente, ao se analisar a valoração dada à velhice na cultura greco-romana, que os inconvenientes comumente apontados para o avançar da idade, como explicitado por Cícero, podem ser vividos de maneira mais positiva quando há a construção de um conjunto de crenças que possibilitem a conduta de um cuidado contínuo ao longo da existência. Os epicuristas e os estoicos são, por conseguinte, concordantes com Cícero. Epiteto, por exemplo, denuncia que o sofrimento decorrente do que pode trazer a velhice, de falta, de subtração e/ou privação, é causada pela imaginação de quem o sofre, porquanto ela (a imaginação, as representações mentais) faz acreditar que não se pode viver sem o supérfluo ao qual se apegam, a ponto de considerá-lo equivocadamente indispensável. Daí ele afirmar: “a única coisa que conta está em nós mesmos, e nada nos pode ameaçar” (DUHOT, 2006, p. 101).

Portanto, os filósofos do período helenista reconhecem os inconvenientes normalmente imputados à velhice, porém preconizam que uma prática de cuidados pode atenuar ou minimizar seus efeitos: a perda do vigor pode ser melhorada pela atenção ao corpo em forma de práticas de exercícios físicos, cuidado com a saúde, com os excessos, concomitantemente com a compreensão de que há atividades adequadas para cada idade. Não se espera de um bebê que corra a maratona, nem

que ele ensine ou aconselhe. Diferentes tarefas não são atribuídos por igual às diferentes idades. Há algumas específicas para jovens e outras para os idosos. Então, igualmente acontece para o lado saboroso, qual seja, o da honradez e autoridade, que também deve ser desenvolvido, conquistado e mantido durante toda uma vida.

Além de perceberem o valor de todos os cuidados no sentido de tornar a vivência da velhice mais confortável, os filósofos dessa época vão muito, mas muito mais além: eles preconizam que, quando uma vida é dedicada como uma estilística do cuidado de si, como uma arte de viver, principalmente quando, a partir da vida adulta, a velhice adquire outro valor, o de ser o momento de recompensa, de completude, do coroamento de uma existência, nesse momento ele encontra a felicidade proporcionada pelo domínio de si. Sobre isto Foucault (2010a, p. 70) analisa:

Será preciso ocupar-se consigo durante toda uma vida, sendo que a idade crucial, determinante, é a da maturidade. Não mais a saída da adolescência, mas o desenvolvimento da maturidade é que será a idade privilegiada para o necessário cuidado de si. Como consequência, o preparo do cuidado de si não se fará, como era no caso do adolescente, pelo ingresso na vida adulta e na vida cívica. Não mais para tornar-se cidadão, ou melhor, o chefe de que se precisa, é que o jovem vai ocupar-se consigo (mesmo). O adulto se ocupará consigo mesmo – para preparar o quê? Sua velhice. Para preparar a completude da vida naquela idade em que a própria vida estará completa e como que suspensa, que é a velhice. O cuidado de si como preparação para velhice se distingue muito nitidamente do cuidado de si como substituto pedagógico, como complemento pedagógico que prepara para vida.

Destarte, essa valoração dada à velhice no período helenista acontece a partir de uma prática de si em todas as fases da vida, por conta de a pedagogia ser insuficiente, na medida em que ela centra-se em completar as falhas de formação ou educacionais do jovem que se torna adulto. Neste contexto, o que é capital é viver uma vida de prática, capaz de desconstruir as falsas crenças e os maus hábitos adquiridos até então. Soma-se a concepção de que a prática de si tem um parentesco com a medicina, por possuir uma função curativa e terapêutica das doenças da alma. Porquanto a verdadeira qualidade da alma só pode ser conquistada após se ter a imperfeição da alma, ou seja, a partir da maturidade. Foucault analisa esta concepção, exemplificando, através da carta 50 escrita por Sêneca (2009, p. 170-171), quando ele diz a Lucílio:

[...] não se deve acreditar que o mal foi imposto a nós pelo exterior, não está fora de nós (*extrinsecus*), está em nosso interior (*intra nos est*) [...] Na prática de nós mesmos, devemos trabalhar para expulsar, expurgar, dominar esse mal que nos é interior, nos liberar e nos desembaraçar dele. E acrescenta: certamente, é muito mais fácil corrigir-se quando se assume esse mal no período em que se é jovem e tenro e o mal não está incrustado [...] Um médico, seguramente, tem muito mais chances de sucesso se for chamado no começo do que no termo da doença. Entretanto, mesmo que não tenhamos sido corrigidos durante a juventude, podemos sempre vir a sê-lo. Mesmo que tenhamos nos enrijecido, há meios de nos endireitarmos, de nos corrigirmos, de nos tornarmos o que poderíamos ter sido e nunca fomos [...] a *bona mens* (a alma de qualidade) jamais virá antes da *mala*, da imperfeição da alma. (FOUCAULT, 2010a, p. 86)

Neste processo de qualificação da alma está implicada uma fórmula do vocabulário cínico, compartilhada pelos estoicos, *virtutes discere é vitia dediscere*, (aprender as virtudes é desprender dos vícios) que significa, segundo Foucault (2010a, p. 87), uma noção de desaprendizagem dos hábitos arraigados, do ensino até então recebido, seja na infância pela família, seja pelo meio em que viveu, ou mesmo qualquer extensão de período vivido até o começo da prática de si.

Então, a partir dos séculos I e II, o cuidado de si torna-se uma atividade para todas as idades e para todo o período de vida, sendo a exortação de Epicuro (2002, p. 21) a Meneceu emblemática: “que ninguém hesite em se dedicar à filosofia enquanto jovem, nem se canse de fazê-lo depois de velho, porque ninguém é demasiado jovem ou demasiado velho para alcançar a saúde do espírito”. E para esse filósofo não é na juventude que se granjeia a felicidade, ela é ínsita da velhice quando resultado de uma vida dedicada à filosofia:

Não é ao jovem que se deve considerar feliz e invejável, mas ao ancião que viveu uma bela vida. O jovem na flor da juventude é instável e é arrastado em todas as direções pela fortuna; pelo contrário, o velho ancorou na velhice como em um porto seguro e os bens que antes esperou cheio de ansiedade e de dúvida os possui agora cingido com firme e agradecida lembrança. (EPICURO, 1973, p. 28)

A prática de si no mundo adulto torna-se mais crítica não só em relação a si mesmo, mas também no tocante ao outros, ao mundo ao seu redor. Ela denuncia os erros, os maus hábitos, o que está deformado, o que precisa ser trabalhado, reconstruído. No mundo adulto, ela leva a atividades que fortalecem o indivíduo para que possa enfrentar os eventuais infortúnios, construindo, em natural consequência, um arcabouço protetor em relação aos reveses da vida, a

paraskheué, como o que prescreve na carta 32 de Sêneca a Lucílio, o qual já contava nessa época com 62 anos:

[...] fazei como se fôsseis perseguidos, vivei apressado, senti que durante toda vossa vida há pessoas atrás de vós, inimigos que vos perseguem. Esses inimigos são os contratempos da vida. São principalmente as paixões e os distúrbios que estes acidentes podem provocar em vós, quer quando jovem quer na idade adulta [...] Apressai-vos em direção ao lugar que vos oferecerá um lugar seguro. E o lugar que vos oferecerá um abrigo seguro é a velhice. (SÊNECA, 2009, p. 121)

A doutrina epicurista afirma que a segurança e a completude se alcançam na velhice pela prática de si. Entretanto, Foucault (2010a, p. 214) levanta um aspecto fundamental, de que é a motivação que deve mover essa caminhada: a sentença 76 (*in Letres et maximes*), na qual o filósofo considera que é preciso filosofar para si e não para Helade: “ao envelheceres, tu és como te aconselhei que fosses, soubeste bem distinguir o que é filosofar para ti e o que é filosofar para a Grécia (Hellàdi)”. Esse pensamento de Epicuro reforça a importância do cuidado de si como uma prática cuja meta seja, ao longo da vida, o si mesmo, e não apenas um ornamento de cultura, uma Paideia, com o fim de agradar ou preencher as expectativas de Helade, para gozar uma eternidade sem sofrimentos decorrentes de seus castigos.

Como consequência, é capital compreender que, para esses pensadores, a velhice pode ser doce e harmoniosa quando a vida for permeada pelos benefícios da filosofia. Tendo nesse contexto a imbricação entre filosofia e o ter cuidados com a própria alma, e que tal prática é para ser executada em todos os momentos da vida, Foucault (2010a, p. 81) chama a atenção para o fato de que ela adquire utilidade tanto para os velhos quanto para os jovens em duas funções diferentes: na primeira, quando se é jovem, a prática de si é para se preparar para a vida, equipar-se para a existência (*paraskheué*), traduzida por Sêneca como *instructio*; e, na segunda, na velhice, a função é rejuvenescer através da memorização³², voltar no tempo ou se desprender dele.

Quando se fala de a *epiméleia heautoû* ser uma prática possível para os jovens, Foucault (2010a, p. 81) lembra do deslocamento ocorrido no eixo de gravidade, do “eixo temporal do cuidado de si, longe de estar no período da adolescência, está, ao contrário, no meio da fase adulta; talvez até mais no final da idade adulta do que no final da adolescência”.

³² As práticas de memorização estão descritas no próximo capítulo, no item a “Práticas de si”.

Um aspecto relevante a ser levantado é o fato de o cuidado de si ser uma prática adotada tanto no âmbito individual quanto no coletivo, em que uns ensinam aos outros e encorajam-se mutuamente. Foucault dá alguns exemplos emblemáticos dessa configuração, como a relação de Sêneca e Serenus, que aparece em *Da tranquilidade da alma* (1973b), quando Serenus escreve uma carta para Sêneca, na qual, após derramar seu estado de alma, pede a ele que lhe dê um diagnóstico e, aconselhando-o, faça com ele, de certa forma, o papel de médico da alma. Outro exemplo é a relação de Sêneca e Lucílio, que era individual, pois provavelmente ele não tinha tempo ou mesmo disposição para ministrar lições aos jovens, e de alta responsabilidade política. Essa relação pode ser visualizada por meio da correspondência, onde Sêneca exorta Lucílio a passar de um epicurismo um pouco frouxo e mal teorizado, para um estoicismo estrito. Foucault aponta para o fato de Lucílio, nessa época, ser procurador da Sicília, e ter cerca de cinquenta anos, enquanto Sêneca, em torno dos sessenta. Quando Sêneca escreve as *Questões naturais* (1952b), que também são dirigidos a Lucílio, ele já estava com setenta anos.

Os terapeutas entendiam, no extremo oposto do texto de *Alcebíades*, que a prática do cuidado de si tem o seu momento propício na vida adulta, e, como Foucault (2010a, p. 84) teoriza, isto acontecia dessa maneira provavelmente pela prática dos membros deste grupo de deixar os bens para os próximos e se afastarem do mundo urbano para viverem em uma comunidade, pois, “sentindo, em dado momento, que de algum modo terminaram sua vida mortal, partem, indo ocupar-se da própria alma”.

Epicteto, por sua vez, era professor por profissão; possuía uma escola que era frequentada tanto por jovens quanto por adultos, aonde o cuidado de si era ministrado como a arte de viver, bem como eram, como Foucault denomina, prestados serviços de cuidados da alma para aqueles, normalmente adultos, que lhe procuravam com este fim. Os cínicos também dirigiam seus ensinamentos para o público em geral, portanto sem distinção de idade, proferidos em lugares públicos ou em festas solenes.

A velhice, por conseguinte, torna-se desejável quando resultado de uma vida atravessada pela prática filosófica, como o coroamento de uma vida dedicada ao cuidado de si, tornando-se, assim, não uma fase de declínio, como término de uma

vida, mas uma meta positiva em que se derradeiramente alcança a si mesmo: “é ela, com suas formas próprias e seus valores próprios, que deve polarizar todo o curso da vida” (FOUCAULT, 2010a, p. 99). Assim sendo, quando a velhice é encarada sob o prisma de ser o resultado de uma longa prática de si, pensa-se então, em uma velhice ideal, que pode ser fabricada, ou melhor, ser preparada. Por consequência, estabelece-se, segundo Foucault (2010a, p. 100), uma nova ética da velhice, e, por meio dela, é possível

[...] colocar-nos em relação à vida, em um estado tal que a vivamos como se já a tivéssemos consumado. No fundo, é preciso que, a cada momento, mesmo sendo jovens, mesmo na idade adulta, mesmo se estivermos ainda em plena atividade, tenhamos, para com tudo que fazemos e somos, a atitude, o comportamento, o desapego e a completude de alguém que já tivesse chegado à velhice e completado sua vida.

Esta nova ética reflete uma expressão inaugurada por Sêneca na carta 32, “*consummare vitam ante mortem*”, que significa: “deve-se consumir a vida antes da morte, deve-se completar a vida antes que chegue o momento da morte, deve-se atingir a saciedade perfeita de si, *Summa tui satientas*” (saciedade perfeita, completa de ti) (FOUCAULT, 2010a, p. 100). Quer dizer que se deve viver a vida como se fosse o último dia, mesmo estando na juventude ou em qualquer outra fase da vida, ativo, lúcido; deve-se viver com uma atitude, uma postura de completude, de desapego, pois já não se espera mais nada da vida, tal qual aquele que já chegou na velhice.

Um perigo, assinala Sêneca, é a inconstância de se escolher um modo de vida para cada idade, mesmo entendendo que cada idade tem a sua própria constituição. Ele diz que esta conduta revela a estultícia de quem a pratica. Nada é mais nocivo que mudar o modo de vida conforme a idade, ter determinado modo de vida quando se é adolescente, outro quando adulto, um terceiro quando velho. Sêneca diz que esse é o caso dos doentes que se atormentam por inconstâncias de humor, sua perpétua versatilidade em ter novos planos e se desviar do essencial, e, depois, de sempre amarem aquilo que abandonaram. Na realidade, é preciso fazer tender a vida o mais rapidamente possível para seu objetivo, que é a completude de si na velhice. Portanto, Sêneca prescreve uma unidade dinâmica, uma unidade de movimento contínuo que tende para a velhice, em que a pessoa viva da mesma maneira, independentemente da idade em que esteja.

Por conseguinte, diante da arte de viver, do cuidado de si, o velho, no período clássico, é definido por Foucault (2010a, p. 98) como sendo aquele que pode enfim ser feliz, ter prazer consigo, visto que pode colocar em si mesmo toda alegria e satisfação, na medida em que ele se descolou da expectativa dos prazeres, sejam eles físicos, da ambição que já renunciou, ou mesmo da alegria. O sujeito que passou a maturidade é, portanto, aquele que se deleita consigo mesmo, visto que a velhice, quando bem preparada, é o momento de completude, como dito; é o coroamento pelo longo percurso do cuidado de si em suas práticas; é o momento que se atinge a si mesmo, reencontra-se, torna-se soberano de si mesmo.

2.3 CONCEPÇÕES SOBRE O TEMPO NA ERA DE OURO DO “CUIDADO DE SI”

A juventude e a velhice são concomitantes e resultantes do processo do tempo. Em outras palavras, no exato momento em que o ser humano nasce (ou até se pode dizer, quem sabe, no momento em que é concebido) a juventude vai paulatinamente se esvaziando, enquanto o processo de envelhecimento vai avançando ao longo da linha do tempo de uma existência. Compreender esta verdade da vida, construir um conjunto de crenças a respeito da problemática do tempo ou da temporalidade, que possibilite uma estilística dentro do cuidado de si, fazia parte da prática dos filósofos do período ora estudado.

Aliás, a temática do tempo era foco de estudo desde os primórdios da filosofia como objeto de alta relevância. Puentes (2010, p. 25) descreve que, de modo geral, os gregos arcaicos possuíam a crença de que as diferentes partes do tempo, como, por exemplo, dias e horas, teriam atributos que resultavam em algum nível de alteração qualitativa que favoreceria especificamente uma atividade humana de modo íntimo e profundo: “dias e horas, segundo essa visão, submetiam a alma dos seres humanos ao seu caráter fasto ou nefasto, influenciando, assim, de modo decisivo, as ações presentes e, por conseguinte, o destino dos mesmos”.

Os gregos vivenciaram o tempo tanto como um eterno retorno quanto como um escoar irreversível da vida³³. A primeira maneira de vê-lo dava-se pela noção do

³³ Puentes (2010, p. 22) narra que se propagou, entre grande parcela do público letrado da época, “a suposição de que os gregos defendiam uma visão exclusivamente cíclica do tempo, enquanto os

tempo como sendo um processo repetitivo, circular, de eterno retorno, portanto, na constatação do movimento periódico das estações, dos cotidianos como dia, meses, festas que retornam anualmente. A circularidade temporal era assim concebida em decorrência do cosmo ser percebido por eles na forma circular, fechada e finita.

A escola órfica, iniciada pelo filósofo Orfeu, no Egito, provavelmente por volta do ano 580 a.C., permaneceu até o século III a.C., e foi incorporada em suas tradições pelo pitagorismo, por ter acolhido, em um mesmo momento, um grande número de seus magos. Na tradição órfica, a circularidade do tempo (PUENTE, 2010, p. 31) era tida como uma divindade denominada de *khrónos agéraos*, tempo sem velhice, pelo seu caráter imutável e eterno. Semelhantemente, a noção do eterno para Anaximandro, Heráclito e Empédocles era entendida como feito de ciclos, também como sem velhice e incorruptível, um estender-se infinitamente no tempo.

O outro ponto de destaque é a relatividade da percepção do tempo da existência humana e da idade dentro das fases da vida. Isto é percebido quando se considera que não morrem todos ao mesmo tempo, e que o espaço entre o primeiro dia e o último é variável e incerto; e que, por exemplo, Alcebiades aos 20 anos estava “velho” para ser um efebo, para ser objeto de amor de um homem mais velho, todavia era muito jovem para governar, e se tivesse cinquenta anos seria velho demais para aprender o cuidado de si.

Os gregos encaravam as pessoas que viviam voltadas para o futuro, para o porvir, com grande desconfiança, seja como orientação de vida, reflexão, ou mesmo em relação à imaginação acerca do futuro. Foucault relata (2010a, p. 416) que, para eles, o porvir não é o que está diante dos olhos, este é o passado. O porvir é o que preocupa, com o que se *pré-ocupa*, e essa postura é entendida como uma ação de valor negativo, pois, se está absorvido antecipadamente, não se está livre para viver o presente. E o mais censurável: sendo o porvir o nada porque ele não existe, é desconhecido, o homem que nele concentra sua imaginação se ocupa com o nada. Sêneca, sobre isso, diz que o “maior obstáculo para a vida é bem essa expectativa que depende do dia de amanhã em prejuízo do dia de hoje. Assim, tentas dispor do que depende da fortuna enquanto liberas o que está em tuas mãos” (SÊNECA, 2007a, p. 43).

hebreus caracterizar-se-iam por uma concepção estritamente linear do mesmo”, porém, como dito a seguir, de fato eles a viveram das duas maneiras.

Note-se que há, no contexto senequiano, uma distinção entre os conceitos de destino (*fatum*) e fortuna (*fortunae*), em que o primeiro “circunscreve os traços essenciais da natureza humana” (SÊNECA, 2009, p. XXXVI), como a mortalidade, o dia de nascimento e de morte, potencialidades físicas, forma do corpo ou agudeza dos sentidos, ou seja, aquelas que a vontade humana nada pode fazer para alterar; e o segundo, a fortuna, são “as condições exteriores que nos determinam” (SÊNECA, 2009, p. XXXVI), como nascer bonito ou feio, rico ou pobre, por exemplo. Ambos os conceitos implicam a impossibilidade de intervenção em relação à sorte, ao mesmo tempo em que fornecem a plena liberdade para escolher a forma de reagir frente a essas contingências, como pontuado na fala do filósofo: “costumamos dizer que não esteve, em nossas mãos, a escolha de nossos pais; que eles foram dados pelo destino, mas depende da nossa vontade renascer para nós mesmos” (SÊNECA, 2007, p. 61).

Além desses conceitos, o vocabulário grego era formado por várias palavras para nominar as instâncias do tempo. O seu significado, para aquelas, dentre outras recortadas para a compreensão desse quesito, vai além do seu valor nominal, isto é, elas agregam um conceito, um rico conteúdo semântico, que expressam, por conseguinte, uma impressão e/ou uma experiência que o fenômeno temporal lhes produzia. As palavras selecionadas pela importância no contexto desta pesquisa são *êmar*, *ephémeros*, *hóra*, *khrónos* e *kairós*.

Ephémeros era usada para expressar a brevidade e a fragilidade própria da vida humana, como também o caráter fugaz das vitórias, como as obtidas, por exemplo, nas competições olímpicas. *Êmar* tanto podia significar “o dia em oposição à noite, uma estação ou época do ano, certa duração” (PUENTE, 2010, p. 24), quanto, no modo adjetivado, expressar o “dia do retorno (*êmar nóstimon*), o dia da morte (*êmar mórsimon*), o dia da libertação (*êmar eleútheron*), ou o dia da escravidão (*êmar douílion*)” (PUENTE, 2010, p. 24), podendo esta última, *êmar douílion*, também significar um tempo específico, o destino (*aîsa*) particular de um indivíduo.

O vocábulo *hóra* tem vários significados, como toda e qualquer divisão do tempo, como um período do dia ou da noite, do mês ou do ano, ou mesmo as estações do ano. Outro valor semântico é o de expressar um tempo oportuno para se realizar alguma atividade, tal qual a descrita por Foucault como sendo o “momento da vida, a estação da existência em que se deve ocupar-se consigo

mesmo” (FOUCAULT, 2010a, p. 79). *Hóra* recobre o mesmo espectro semântico de *kairós*, que também significa ocasião, momento certo, porém, mais propriamente, no sentido de uma “sequência qualitativa do tempo: momento oportuno, instante propício” (FOUCAULT, 2010a, p. 92), o tempo em que algo especial acontece porque é oportuno.

Khrónos significa tempo, e teve seu conceito distanciado de eternidade (*aión*) e do instante (*nyn*), adquirindo uma noção de movimento, de valor semântico cronológico, ou seja, aquele que pode ser medido, ou ainda, o tempo existencial. Puente (2010, p. 27) acrescenta que este vocábulo pode também expressar o que há de vir, o porvir³⁴.

Considerando as precisões ora levantadas de forma indicativa, faz-se necessário abordar esta temática na medida em que, conforme veremos a seguir, dependendo do viés que são percebidas as noções do tempo, como são construídas as crenças em relação a ele, obtém-se resultados relevantes e diferenciados na constituição ou não de uma arte de viver uma velhice ideal. E, em virtude de se caracterizar fundamentalmente no período helenístico-romano a concepção da possibilidade de se obter uma velhice plena como sendo resultado de um processo de uma vida, de uma estilística do “cuidado consigo mesmo”, recortar-se-á, na abordagem deste tema, esse período no pensamento dos filósofos Epicuro e Sêneca, pela sua relevância como representantes de suas escolas³⁵. Desta feita, além de conhecer sucintamente suas definições de tempo, levantar-se-á as suas concepções de presente, passado e futuro, idades e emprego do tempo.

³⁴ Segundo Puente (2010, p. 27), este significado ganhou com o poeta grego Píndaro (o tebano) a dimensão de porvir, entretanto, em Homero e Hesíodo, o sentido de futuro não lhes era estranho, mas expresso por outras palavras, como *êmar*, que expressava a inexorabilidade da vida. Em Píndaro, iniciada em Parmênides, dá-se, portanto, uma transformação da concepção do tempo entre os gregos e que continua o seu amadurecimento nas tragédias. Puente (2010, p. 29) cita a obra de J. de Romilly para contextualizar este processo: “em sua exegese, Romilly identifica dois estágios inerentes ao processo de personificação do tempo [...], primeiramente, ele é visto como uma testemunha universal que observa, sem interferir, todos os acontecimentos da vida humana; posteriormente, contudo, passa-se a atribuir ao mesmo um papel causal em relação aos mesmos eventos. [...] a origem deste processo de personificação do tempo deu-se, provavelmente, no seio da tradição órfica”.

³⁵ Muito embora se tenha a compreensão de que há diferenças essenciais entre o pensamento dos filósofos elencados e aqueles que compartilham das mesmas escolas, como Tito Lucrecio Caro, no epicurismo, e Marco Aurélio e Epiteto, no estoicismo, que mereceriam uma pesquisa própria.

2.3.1 O tempo em Epicuro

Para compreender a concepção de Epicuro acerca do tempo, é preciso, antes de tudo, lembrar que esse filósofo é um materialista, cuja noção de alma é que ela é uma coisa constituída de átomos e de vazio³⁶ e que certos itens da natureza como as cores, por exemplo, da mesma forma que as entidades abstratas, como as operações de raciocínio, “pertencem a objetos, sem, contudo, serem eles mesmos objetos. O tempo é igualmente uma coisa deste tipo” (KONSTAN, 2011, p. 123). O filósofo compartilha igualmente a concepção aristotélica de o tempo ser um intervalo de um movimento cósmico.

A questão do tempo é central na doutrina de Epicuro, no que tange à articulação que ele faz entre a duração das sensações de prazer e dor e a eliminação do sofrimento. Entretanto, primeiramente faz-se necessário expor sucintamente a concepção de Epicuro sobre prazer: entende-se prazer, no contexto epicurista, como sendo ausência de dor (aponia) tanto do corpo como da alma, e seus sofrimentos e perturbações.

Pierre Hadot (2010), ao explicar sobre a doutrina de Epicuro, diferencia prazer em dois tipos: o de natureza móvel, que é o prazer resultante da satisfação dos desejos, e o catastemático, de natureza estável, em que o corpo está apaziguado, sem sofrimento, sem fome, sem frio. O primeiro, o *prazer móvel*, tem duração efêmera e, portanto, finita; o segundo, o *prazer estável*, “se opõe ao indeterminado e ao infinito, como o repouso ao movimento, como o que é fora do tempo ao que é temporal” (HADOT, 2010, p. 173), tornando essa sensação transcendental que abre a consciência para uma experiência cenestésica da própria existência. O prazer catastemático, ou estável, aumenta na mesma medida que diminui a necessidade, até que ela se extinga e faça a dor desaparecer, tornando-se gozo pleno, de valor absoluto³⁷.

³⁶ A doutrina de Epicuro acerca da alma, dos átomos e do vazio encontra-se na carta que ele escreveu para Heródoto.

³⁷ Máxima III – “O limite da amplitude dos prazeres é a supressão de tudo que provoca dor. Onde estiver o prazer e durante o tempo em que ele ali permanecer, não haverá lugar para a dor corporal ou o sofrimento mental, juntos ou separados” (EPICURO, 2010, p. 16). Quer dizer, não há possibilidade da dor e do prazer serem experimentados ao mesmo tempo, porém a sensação de dor, quando dominada, permanece latente até a sua completa extinção. A dor nunca é suficientemente aguda a ponto de ofuscar a alegria da alma.

Para a extinção da dor, Epicuro (2010, p. 18), como dito, propõe, no quádruplo remédio, o tempo e a paciência como o seu antídoto:

[...] a dor contínua não dura longamente na carne. A que é extrema permanece muito pouco, e a que ultrapassa um pouco o prazer corporal não persiste muitos dias. Quanto às doenças que prolongam, elas permitem à carne sentir mais prazer do que dor.

O sofrimento ou a dor, portanto, ou é de curta duração no tempo, ou é de curta duração na intensidade, isto é, se ela é muito intensa, é passageira, ou porque recupera rapidamente a saúde ou o prazer; ou ainda porque logo sobrevém a morte, retirando, aliviando a sensação; por sua vez, se o sofrimento é longo e pungente, a própria natureza trata de abrandá-lo, no sentido de torná-lo familiar. Esta é a razão, portanto, de ser a paciência o antídoto para a dor: através da prática do uso do esperar, do abstrair-se do momento, faz-se passar a aflição. Desta maneira, a prática de esperar adquire-se quando se toma consciência da passagem do tempo e que através dele tudo é efêmero (*ephémeros*), transitório. Quando o sofrimento advém, o pensamento dessa expectativa de alívio é suficientemente competente para adiantar a extinção da dor e, pela esperança do seu fim, suportá-la sem desespero.

Outra forma de prática de abstração do momento é o buscar a memória de um momento prazeroso, visto que lembrar traz uma revivência capaz de se sobrepor à sensação agonizante. Esse processo de tomada de consciência do presente pela percepção do sofrimento, a busca no passado de uma experiência prazerosa pela ação mnemônica, que produz um equipamento protetor para as circunstâncias adversas futuras capazes de novamente proporcionar uma experiência de prazer, só é possível, nessa doutrina, por outro critério de verdade, que é por ele denominado de *prolepses*, ou *antecipações*, ou ainda, *pré-noções*. As *prolepses* são as representações, as imagens mentais das coisas originadas nas percepções, consolidadas pelas suas repetições e conservadas pela memória, a quais são convocadas pela mente sempre que for necessário, permitindo assim um conhecimento antecipado das características das coisas e/ou circunstâncias, sem precisar experimentá-las novamente. Para Epicuro, são as *prolepses* a base para toda e qualquer atividade racional.

Outro ponto a ser levantado é que, embora o prazer catastemático possa ser pleno e de valor absoluto e infinito, nas *Máximas principais* XX, Epicuro (LAERCIO, 2011, p. 568) afirma que

A carne concebe os limites do prazer como infinitos, e seria requerido um tempo infinito para satisfazê-la. Mas a inteligência compreendeu a conclusão racional sobre a finalidade e limite da carne, e desvaneceu os temores em relação à eternidade, proporcionando-nos uma vida perfeita. E não sentimos mais necessidade de uma duração infinita. Ela não foge do prazer, todavia, nem considera, diante das circunstâncias anunciadoras de que deixaremos de viver, ter sido privada daquilo que oferece a melhor existência.

Para a carne, portanto, o prazer é ilimitado; todavia, a razão dá conta que ele não cresce além da necessidade da aponia, e que, por conseguinte, de nada valeria uma existência infinita para incrementá-lo não só em quantidade como também em qualidade. À razão, soma-se a capacidade pelos outros três remédios propostos pelo filósofo, de consolidar aos deleites eliminando da alma tudo aquilo que possa perturbá-la, quais sejam³⁸, o medo da morte, o temor dos deuses e o desejo de eternidade. Dito de outra forma, para satisfazer os ilimitados desejos da carne, alimentados pela imaginação, seria necessário um tempo infinito; porém, a razão é libertadora, por escolha pessoal desses desejos e dos temores, pois, apercebendo-se da plenitude do prazer catastemático, dispensa-se a eternidade (pois é transcendente).

No momento em que se fala de uma escolha pessoal da razão e de práticas, está se falando da prática de si. No epicurismo, prazer e dor são critérios de verdade, naquilo que deve ser escolhido, o prazer, e evitado, a dor. Assim sendo, por este critério, a vida passa a ser avaliada e ter um peso de valor que modifica progressivamente as crenças estabelecidas em favor daquelas que derivam no prazer catastemático, originando, por consequência, um novo *ethos*. Essa prática deve ser executada sem cessar, em todas as idades, pois havia o entendimento de

³⁸ Na “Carta sobre a felicidade”, Epicuro (2002, p. 47) fala a Meneceu sobre sua doutrina e a vida feliz que pode ser alcançada pela prática do quádruplo remédio: “Na tua opinião, será que pode existir alguém mais feliz do que o sábio, que tem juízo reverente acerca dos deuses, que se comporta de modo absolutamente indiferente perante a morte, que bem compreende a finalidade da natureza, que discerne que o bem supremo está nas coisas simples e fáceis de obter, e que o mal supremo ou dura pouco, ou só nos causa sofrimentos leves? Que nega o destino, apresentado por alguns como o senhor de tudo, já que as coisas acontecem ou por necessidade, ou por acaso, ou por vontade nossa; e que a necessidade é incoercível, o acaso, instável.”

que, quem a posterga, ou alega que já passou o seu tempo de praticá-la de alguma forma, expressava que ainda não chegou ou que já passou o momento de ser feliz.

A postergação, como dito, para os gregos e, portanto, na doutrina de Epicuro, tem um valor negativo, visto que ela revela um deixar para o futuro o ato ou a ação que é essencial no presente; ou seja, deve-se filosofar, “ter cuidados com a própria alma” (FOUCAULT, 2010a, p. 80), cuidar-se de si mesmo em todo o tempo com o fim, como dito anteriormente, de dotar-se da *paraskheué*, que além de proteger contra os possíveis infortúnios vindouros, capacita alcançar uma velhice plena.

Agrega-se ao valor negativo o fato de que, quando a existência é vivida voltada para o futuro, é causa de constante agitação³⁹, de insensatez e, por consequência, de sofrimento, na medida em que não se pode controlar, tampouco saber os acontecimentos vindouros: “portanto, futuro não é nosso nem de todo não nosso, para não termos de esperá-lo como se estivesse para chegar, nem nos desesperarmos como se em absoluto não estivesse para vir” (EPICURO, 1973, p. 27). E, para tanto, o filósofo do Jardim exorta:

Recorda-te que, ainda que sejas de natureza mortal e com um limite finito de vida, te debruçaste, mediante a investigação da natureza, no que é infinito e eterno, e contemplaste o que é agora, será e sempre foi no tempo transcorrido. (EPICURO, 1973, p. 28)

Epicuro (1973), nesse momento, está lembrando que, apesar de o homem ter uma existência temporal finita, pelo intermédio do tempo bem empregado no ócio estudioso da natureza, pode contemplar tanto o passado quanto o futuro, o infinito e o eterno, bem como alçar a serenidade de vida, tal qual lembra o filósofo em sua “Carta a Heródoto”⁴⁰.

Destarte, o passado tem um valor positivo enquanto valor de memória, visto que rememorar o prazer funciona como um bálsamo sobre a dor e o sofrimento. O presente também tem valor positivo, quando é vivido ocupado incessantemente consigo mesmo. Estas duas instâncias temporais, quando vivenciadas dentro da proposta de Epicuro (1973, p. 26), proporcionam um belo porvir: “quem menos sente a necessidade do amanhã mais alegremente se prepara para o amanhã”.

³⁹ “A vida dos insensatos é ingrata, encontra-se em constante agitação e está sempre dirigida para o futuro.” (EPICURO, 1973, p. 26)

⁴⁰ Em Laércio (2011, p. 526): “Portanto, já que este método é proveitoso a todos que se ocuparam com o estudo da Natureza, eu recomendo a contínua atividade neste estudo natural, e, sobretudo com a tranquilidade de vida que com ela se alcança, concebi para ti este plano”.

2.3.2 O tempo em Sêneca

A obra de Sêneca é generosa em meditações sobre as questões que envolvem o tema *tempo*, em especial *A brevidade da vida* (2007a), *Consolação à minha mãe Hélvia* (1973a), *Da tranquilidade da alma* (1973b), *Questões naturais* (1952b) e *Cartas a Lucílio* (2009). Nelas encontramos meditações cuja estrutura tem, na maioria das vezes, uma finalidade prática, de orientação para aplicação na vida cotidiana e que podem ser organizadas em quatro eixos principais, a saber: da duração, da inexorabilidade, do bom uso e do desperdício do tempo.

Sêneca (2009, p. 1-2) começa suas cartas para Lucílio afirmando que nada nos pertence, a não ser o próprio tempo (*khronos*) e, apesar de este ser o único bem, e que por maior que seja a nossa gratidão, nunca podemos restituir. Na carta 49, a velocidade do tempo é definida como sendo infinita, mas que isso só é percebido quando se olha para trás, em razão de ele iludir quem se concentra no momento presente⁴¹, em virtude de torná-lo insensível à sua passagem fluida e fugaz⁴², daí o filósofo mencionar que, em razão da *ephémeros*, da brevidade do tempo presente, alguns até negaram sua existência. Soma-se também o fato de o passado ser percebido em bloco, pois ele se acumula em um mesmo lugar e pode ser acessado na sua totalidade: “os dias da atualidade ocorrem uma vez por ano e em momentos sucessivos. Ao invés, os dias do passado, quando evocados, tornam-se presentes para serem examinados, e ficam retidos de acordo com teu prazer” (SÊNECA, 2007a, p. 46).

O filósofo conta ao seu amigo Lucílio que habitualmente não lhe parecia tão veloz a passagem do tempo, mas que agora, talvez pela proximidade do fim, aparenta-lhe incrivelmente rápida. Entretanto, pondera que todos, sejam jovens ou velhos, em relação à fugacidade da existência, em comparação com o universo,

⁴¹ O animal irracional não conhece a felicidade nem as condições que permitem a felicidade, logo não existe o bem no animal irracional. O animal irracional apreende o presente através dos sentidos, e apenas se lembra do passado se se depara com uma conjuntura que lhe provoca uma sensação semelhante; é o caso de um cavalo, que se recorda da estrada quando é levado até junto dela. A terceira secção do tempo, ou seja, o futuro, também está fora do alcance dos irracionais. O tempo consta de três secções – passado, presente e futuro. Os animais só têm à sua disposição a mais breve e transitória das três, o presente (SÊNECA, 2009, p. 702).

⁴² “O tempo presente é brevíssimo. Em razão disso alguns até negaram sua existência. Ele está sempre em fluxo, sempre flui e precipita-se. Antes de chegar, já deixou de estar, sem admitir parada. Nem mesmo o universo e as estrelas porquanto aquela agitação sempre em movimento nunca estaciona na mesma posição.” (SÊNECA, 2007a, p. 47)

estão igualados, na medida em que aquilo que “nos cabe de toda a sucessão dos tempos é menos que uma ínfima parte, porque uma parte, mesmo ínfima, é uma parte, enquanto o tempo da nossa vida é praticamente nulo” (SÊNECA, 2009, p. 548). Desta forma, ele entende que, apesar da aparente longevidade, a vida é menos que um ponto, o qual não pode ser dividido em grandes intervalos pela sua brevíssima duração; ainda assim, a natureza dividiu-a em “infância, em adolescência, em juventude, em período de transição da juventude à velhice, finalmente em velhice. Tantos períodos num tão exíguo espaço de tempo” (SÊNECA, 2009, p. 166).

A existência humana, na organização dos tempos, é comparável a um longo dia, quando a manhã é a infância, o meio-dia, a maturidade, e a noite, a velhice. Cada hora do dia é como uma idade da vida, de maneira que o ocaso do dia é vivenciado como o ocaso da vida. O ano é o período do dia em que a manhã é a primavera e a noite o inverno; e cada mês, um dia.

Sêneca (2009) aponta para o fato de ser irrelevante a data em que se morre, porque morrer é inevitável. O que realmente importa é a qualidade, não a duração da vida. Sobre o breve e ilusório do tempo, tanto os jovens quanto os velhos estão em pé de igualdade, pois se verifica que até a duração da vida de um velho é praticamente curta, e quando se pensa nas doenças, “até uma criança pode ter uma vida longa” (SÊNECA, 2009, p. 542), quanto mais quando se percebe que a sorte é ilusória, tudo é instável e nada é mais transitório que o tempo.

Então, sobrevém a pergunta: de que interessam os “oitenta anos daquele homem passado na inação? Ele não viveu, demorou-se nesta vida; não morreu tarde, levou foi muito tempo a morrer! [...] Avaliemo-la [a vida] pelos nossos atos, não pelo tempo que dura. Por que perguntar quanto tempo viveu? Viveu!” (SÊNECA, 2009, p. 475-476). Para esse filósofo, a celeridade do tempo tem que estar ajustada à velocidade e à qualidade do seu uso. Por isso tanto lhe agradava repreender alguém da categoria dos idosos, dizendo-lhe: “estamos vendo que chegastes ao extremo da existência. Pois bem, convoca teus anos à prestação de contas. Computa para saber de quanto desse tempo és credor” (SÊNECA, 2007a, p. 25). Entretanto, mesmo Lucílio contando com mais de sessenta anos, ele não o repreende, mas o exorta à reflexão:

Convence-te que as coisas são tal como as descrevo: uma parte do tempo é-nos, outra parte vai-se sem darmos por isso, outra deixamo-la escapar. Mas o pior de tudo é o tempo desperdiçado por negligência. Se bem reparares, durante grande parte da vida agimos mal, durante a maior parte agimos nada, durante toda a vida agimos inutilmente. (SÊNECA, 2009, p. 1)

Para compreender o pensamento de Sêneca em relação ao tempo, parte-se, por conseguinte, do princípio que a idade é um fator externo, a durabilidade de cada existência um mistério, e a morte é inexorável. Ninguém consegue agarrar o tempo presente⁴³, nem restituir os anos perdidos, tampouco a idade diminui seu ritmo ou a sua marcha. O tempo ideal de uma vida? “Quanto baste para atingir a sabedoria” (SÊNECA, 2009, p. 477).

A existência, portanto não é breve, mais é diminuída pela prodigalidade de seu uso. Quer dizer, pelo seu exato inverso, se bem empregado, se não negligenciado, o tempo de uma vida torna-se pleno:

[...] uma vida plena é longa quanto basta; e será plena se a alma se apropria do bem que lhe é próprio e se apenas a si reconhece poder sobre si mesma [...] Do mesmo modo que um homem de diminuta estatura pode ser um caráter exemplar, também uma vida pode ser exemplar ainda que de curta duração. (SÊNECA, 2009, p. 475)

Sêneca confessa em “*Questões naturais*”⁴⁴ que efetivamente está velho e que também desperdiçou tempo, não só porque mal empregou nos *vana studia* (aos estudos inúteis, vãos), bem como durante tantos anos de sua vida foram *male exemptae* (mal preenchidos, mal utilizados, mal empregados) e se propõe a partir do presente recuperar o que foi perdido. Por isso Foucault (2010a, p. 234-235), ao analisar a fala do filósofo, aponta para o fato de ele, por estar tão velho e ter perdido tanto tempo, tem necessidade de um labor que deve ser feito com tanto mais *velocitas* (rapidez) para consumir a própria vida em uma velhice ideal: “não porque

⁴³ “Os homens que se agarram aos seus presentes como a coisas das quais temos perpétua propriedade, e que por eles querem ser invejados pelos outros, jazem prostrados e aflitos quando os deleites falsos e fugazes abandonam sua alma vã e pueril, que ignora qualquer prazer real.” (SÊNECA, 1973a, p. 194)

⁴⁴ “A velhice me puxa pelo ombro e me censura pelos tantos anos empregados em vãos estudos; nova razão para apressar-me e reparar por meio do trabalho os vazios de uma vida mal ocupada [...] que o espírito se entregue a si mesmo e a seu próprio estudo, e que no momento que a idade venha com a maior rapidez, nossa atenção se fixe ao menos em nós mesmos. Assim farei com assiduidade, e diariamente poderei medir a brevidade do tempo. Pelo escrupuloso emprego do presente, poderei recuperar quanto perdi. Mas eu começo depois do meio dia da minha vida esta carreira tão grave, difícil e infinita. Façamos o que se faz em viagem: quando se parte tarde se recupera o perdido aumentando a rapidez.” (SÊNECA, 1952b, p. 573-574, livro III)

tivesse chegado enfim ao seu termo cronológico recuado, mas por ter chegado à sua plenitude”.

Quais são, portanto, os critérios de Sêneca para o bom emprego do tempo? Primeiramente, aquele que é ocupado inteiramente consigo mesmo (*hóra*), no cuidado de si, como coloca Foucault, não com o sentido de fuga, “do retiro do sábio, mas da fuga do tempo. Nesse mesmo movimento do tempo que nos leva para o ponto final de nossa vida, devemos volver nosso olhar e tomarmos a nós mesmos como objeto de contemplação”⁴⁵ (FOUCAULT, 2010a, p. 235). É o tempo utilizado para combater os vícios, na luta contra o prazer dos bens passageiros e das tentações do deleite, na busca da “serena tranquilidade da natureza” (SÊNECA, 2007a, p. 73), na prática da filosofia.

O tempo que é bem empregado é denominado de ócio (o *otium*), aquele, como dito, que se passa ocupado consigo mesmo. Para Sêneca, dentre todos os seres humanos, os que realmente são ociosos são os que se dedicam à filosofia, são os únicos que vivem, pois, são “zelosos da própria idade” (SÊNECA, 2007a, p. 63). E os estudos que merecem o investimento do tempo de uma vida, os que realmente são produtivos, são aqueles que se ocupam com os conhecimentos úteis, que produzem um *ethos* capaz de proteger a alma nos momentos adversos.

É de vital importância, na concepção desse filósofo (SÊNECA, 1973b), a alternância entre o tempo empregado para o recolhimento e a vida social, visto que a relação com pessoas diferentes demais perturba o equilíbrio, desperta paixões, irrita as fraquezas restantes e as chagas não curadas; assim como a alternância entre o trabalho e o divertimento. Para este último, ele prescreve:

[...] nem é mesmo bom ter sempre o espírito igualmente ocupado [...] É preciso saber recrear o espírito: ele se mostrará, depois do repouso, mais resoluto e mais vivo [...] Quando o esforço se prolonga demais, ele acarreta à inteligência uma espécie de enfraquecimento e de abatimento [...] o sono também é necessário para restaurar nossas forças, mas se ele continua dia e noite, é a morte. (SÊNECA, 1973b, p. 222)

De acordo com os critérios de Sêneca (2007a, p. 26), o tempo é desperdiçado quando utilizado com futilidades, na busca pelo luxo, com os vícios, em rixas com a

⁴⁵ “Decido então encerrar-me em casa: que ninguém me roube um dia, pois jamais ele me indenizaria de tal perda; que minha alma não se incline a não ser para si mesma, que não sonhe a não ser consigo; que não se ocupe de nada que a distraia, de nada que a submeta a julgamento de outrem. Apreciemos uma tranquilidade que seja estranha a todas as preocupações públicas ou particulares.” (SÊNECA, 1973b, p. 208)

esposa, ocupado com clientes, com tarefas, com assuntos do rei, para a correção dos escravos, com “caminhadas pela cidade em cumprimento aos deveres de cortesia”, intensa vida social, enfermidades autoprovocadas pelo dormir em excesso e principalmente na postergação do bem viver:

Ouvirás então a muitos clamarem: “Aos cinquenta anos eu me retirarei para a aposentadoria e aos sessenta deixarei meus encargos”. Ora, que garantia tens de viver tanto tempo? Quem autorizará para que tudo ocorra como programastes? Não te envergonhas de reservar para ti as sobras da vida e destinar ao cultivo da reflexão um tempo que não vale mais para coisa alguma? Ó que tardio esse intento de principiar a viver, quando estás por deixar a vida! (SÊNECA, 2007a, 26-27)

O filósofo considera uma estultícia fazer planos futuros ou mesmo o adiamento de metas, na medida em que qualquer acaso pode interromper o curso programado (*êmar mórsimon*), pois o “tempo escoar-se segundo uma lei racional, mas obscura para nós” (SÊNECA, 2009, p. 554). Como consequência, os atarefados, os que esquecem o passado, aqueles que colocam suas expectativas no dia de amanhã em prejuízo do hoje, os que dispõem da responsabilidade pessoal pelo seu estilo de vida delegando à sorte o seu destino, os que são inconstantes, esses veem os anos escoar pelos seus dedos e, tomados pela ansiedade, são privados de uma vida plena.

Concluindo, como prescreve Sêneca (2009) a Lucílio, quando se mantém na consciência a inexorabilidade da existência, que não há dia marcado para seu termo, exercitando a mente cotidianamente como se fosse o último dia de vida, nunca haverá queixa de falta de tempo.

2.3.3 Algumas considerações

Após a explanação do tema proposto, observam-se notadamente as imbricações entre as concepções sobre o tempo na ascese da *epiméleia heautoû*. Os gregos, e posteriormente os romanos, davam um lugar de destaque para a administração do tempo em seu cotidiano, não só para a execução das usuais tarefas, mas também como ferramenta da estilística da existência. Evidencia-se tal compreensão no rico conteúdo semântico das palavras que dão significado aos

valores temporais, em que há, por exemplo, uma *hóra*, um momento da vida para ocupar-se consigo mesmo. E que há, no *khrónos*, no tempo existencial, um *kairós*, um momento oportuno, propício para uma ação.

O que realmente é essencial em relação à imbricação se dá nas profundas mudanças decorrentes do tempo, nas subjetividades que constituem o sujeito de sua temporalidade, que formam o discurso pessoal e as transformações que acontecem sem nenhum controle do relógio cronológico.

Outro ponto de ênfase é a meditação sobre as questões temporais. Ela se tornou uma *tékhne* (uma arte de viver) na medida em que os filósofos entendiam, por exemplo, a necessidade diária de pensar sobre o passado, usar as capacidades mnemônicas, pensar sobre o ocorrido para dotar-se da *paraskheué*, a couraça capaz de proteger contra os inexoráveis infortúnios da vida. Outra técnica é a paciência, o esperar de Epicuro, com a tomada de consciência da efemeridade do tempo, ou mesmo, o uso da memória de algo prazeroso para extinguir o sofrimento. Ou ainda, faz parte essencial da estilística de Sêneca a consciência do bom uso do tempo na sua prática de viver o dia como fosse o todo de uma existência, a meditação da vida e da morte e o emprego adequado do tempo em atividades úteis.

As técnicas ora apresentadas, somadas a outras que serão analisadas no próximo capítulo, são essenciais à arte de viver para os filósofos quer seja na juventude, quer seja na maturidade, pois administrando as benesses do tempo sem desperdiçá-lo, viviam a existência como uma prova, que liberava dos vícios, das inquietudes, proporcionando ao longo do processo uma velhice tranquila e harmoniosa pelo domínio de si mesmo.

Capítulo 3

VELHICE PLENA: UMA EXISTÊNCIA VIVIDA COMO ARTE

Ao longo do exposto, percebe-se que as condições para o cuidado de si preconizadas por Platão no “Primeiro Alcebiades” vão se modificando até que desaparecem no período helenístico-romano quando houve um desprendimento da meta primeira das técnicas de si para o governo dos outros, na direção de tornar-se uma prática centrada em si mesmo, isto é, em cuidar-se de si, por si e para si no intuito de constituir-se como sujeito. A velhice assume o *status* de uma dimensão significativa na constituição desse sujeito quando valorada como o ápice de uma existência dedicada a si, cuja meta foi a paulatina transformação do eu, que ao ser impregnado pela verdade adquiriu, por conseguinte, um novo *ethos*.

A esse processo de subjetivação denomina-se arte de viver, *tékhne toû bíou*, ou arte da existência, ou ainda, a arte de si mesmo. Consequentemente a velhice, sendo entendida como um percurso de dedicação a si que inicia ao nascer e encontra sua plenitude após a maturidade, ela tem em seu bojo uma arte. Ou seja, a velhice enquanto completude, conquista da felicidade que é a liberdade, o pleno domínio de si mesmo, é uma estilística que possibilita viver como se deve viver enquanto indivíduo, para transformar o próprio eu e ascender à verdade. Nesse sentido é preciso saber envelhecer!

O saber envelhecer, portanto, é uma arte. É uma *tékhne toû bíou*, e como tal, é permeada de um conjunto de práticas de si. Cada escola, cada doutrina, propôs um arcabouço de práticas para alcançar esse tipo de existência.

Quando se analisa todo o instrumental teórico sobre o “cuidado de si”, os modos de viver, as práticas de transformação do eu preconizadas pelos filósofos greco-romanos, mais especificamente a partir do período helenístico, está se analisando a questão da arte de envelhecer dentro desta cultura de si: qual é a maneira que se deve viver de tal modo que haja o cuidado de si até que se encontre o seu inexorável e misterioso termo? Ou melhor, qual é a *tékhne* a ser desenvolvida e praticada para que na relação consigo mesmo se alcance na velhice a felicidade, a recompensa, a completude de uma existência vivida como arte?

E é sobre isso que tratará este capítulo. O que está implicado no conceito de felicidade, completude ou tranquilidade de alma a ser conquistado? Quais são as práticas propostas pelas diferentes escolas para se construir uma velhice ideal?

3.1 EM DIREÇÃO À FELICIDADE DE UMA VELHICE PLENA

Conforme analisado por Michel Foucault (2010a), em *A hermenêutica do sujeito*, e explanado nos capítulos anteriores, Sócrates, particularmente no *Primeiro Alcibiades* (PLATÃO, 2011a), estabelece a noção do cuidado de si como um princípio filosófico por impregnar-se da regra délfica “conhece-te a ti mesmo”, e, para alcançar tal conhecimento, é necessário “dobrar-se sobre si”, refletir sobre si mesmo e chegar à verdade.

A verdade é o maior bem tanto para os deuses quanto para os seres humanos⁴⁶. Aquele que vive fora da verdade é insensato ou indigno de confiança e, como consequência, não tem amigos e amalha uma velhice isolada e um fim de vida solitário, mesmo que seus companheiros e filhos estejam vivos. A estilística socrático-platônica é uma vida reta, sem mistura entre bem e mal, não dissimulada, conforme as regras. É de tal forma que mantém a identidade do ser que assegura a felicidade (*eudaimonia*)⁴⁷, pois é isenta de perturbação, possuidora de liberdade e independência pelo controle de si.

O ideal de humanidade é o homem detentor de um conjunto harmonioso de virtudes⁴⁸, que tem como instrumentos as “excelências do corpo: vigor, saúde, boa sensibilidade e as disposições semelhantes” (LAÉRCIO, 2011, p. 183, 78). É um homem que tem em si uma somatória entrelaçada de atributos morais e intelectuais. Ele é justo, prudente, moderado, inteligente, bom, sábio, corajoso, cidadão cumpridor de seus deveres.

Platão, na *“República”* (2006), assegura que o homem que pratica a justiça a todo tempo é mais feliz⁴⁹ que o injusto, pois pessoas justas são mais inteligentes,

⁴⁶ “Que dela participe cada indivíduo humano desde o princípio de sua vida se seu propósito for a bem-aventurança e a felicidade, de modo que possa viver sua vida o maior tempo possível segundo a verdade. Este é um indivíduo digno de confiança, mas indigno de confiança é aquele que gosta de mentir voluntariamente, enquanto, por outro lado, é insensato o indivíduo a quem apraz a mentira involuntária.” (PLATÃO, 2010b, p. 205, 730c)

⁴⁷ “A verdade da vida é a sua felicidade, sua felicidade perfeita. A verdadeira vida é, portanto, a vida divina e a vida feliz.” (FOUCAULT, 2011, p. 198)

⁴⁸ Virtude perfeita é constituída de quatro elementos: “a prudência, que causa de se agir corretamente nas ações; a justiça, do atuar justamente nas sociedades e nos pactos; o valor, de conseguir diante dos perigos e dos espantos não escapar fugir, senão em seguir firme; a temperança, de dominar as paixões e não se escravizar a nenhum prazer, senão viver ordenadamente” (LAÉRCIO, 2011, p. 187, 90).

⁴⁹ “Bem concordamos que a justiça é uma virtude da alma e a injustiça o seu vício ou deficiência [...] Então se conclui que uma alma justa e um homem justo viverão bem, ao passo que o injusto

mais sábias e mais proativas. A moderação é definida por Platão, em “*Cármides*” (2010d), como autoconhecimento⁵⁰. Somente o indivíduo moderado é capaz de conhecer a si mesmo e discernir seus pares, ou seja, conhecer aqueles que se conhecem dos que não conhecem.

Aqui, a finalidade da existência é o assemelhar-se à divindade e, para tal, deve ser vivida a prática da virtude. A virtude é entendida como disposição interna, que não diferenciava o pensamento, a vontade, tampouco o desejo, formadora de um conhecimento que escolhia o bem.

Pode-se concluir, por conseguinte, que a felicidade socrático-platônica era vivenciada por aquele que praticava as virtudes, tendo uma existência reta. Porém, a *téchne* seria apreendida idealmente na juventude, não para construir uma maturidade e velhice plena, mas, principalmente, com objetivo de governar a si e aos outros. A velhice é feliz ou infeliz se o indivíduo vive ou não virtuosamente como em qualquer outra fase da sua existência.

A partir do período helenístico, deu-se um importante deslocamento, quando o cuidado de si centrado em completar as falhas, quer de formação, quer educacionais do jovem que se tornava adulto, dá lugar à prática de aniquilar as falsas crenças, os vícios, os apetites no processo de transformação paulatina do eu, uma adequação de si para consigo que leva à tranquilidade de alma, à felicidade. Aqui o fundamental não é mais o conhecimento em si pelo reflexo do divino, mas a prática do conhecimento de si que se traduz em um novo comportamento que estabelece a relação consigo mesmo.

Para o epicurismo, o prazer é o fundamento para uma vida feliz. A ataraxia, ou seja, a paz na alma, é obtida na permanência consigo mesmo e na prática contínua da filosofia, da sabedoria (*phrónesis*) em todas as idades. Consiste em limitar os desejos, as paixões e suprimir os que não são naturais ou necessários, tomando consciência da escolha de abandonar o supérfluo sem fazer uma mudança radical no estilo de vida: agradar-se com comidas frugais, roupas simples, viver retirado renunciando às riquezas e às honras.

viverá mal [...]. e certamente todos os que vivem bem são bem-aventurados e felizes e todos que não vivem bem se encontram na situação inversa.” (PLATÃO, 2006, p. 84, 353-e)

⁵⁰ “O autoconhecimento é a moderação, e concordo com aquele que erigiu essa inscrição em Delfos [...] Com efeito, ‘*Conhece a ti mesmo*’ e sê moderado é o mesmo, como é sustentado pela inscrição e também por mim, ainda que seja suficientemente provável que se duvide disso e se veja aí a diferença.” (PLATÃO, 2010a, p. 159, 164-d e 165-a)

Warren (2011, p. 149) assinala que a razão é instrumento primordial para a “compreensão do universo, compreensão da qual depende em grande parte a verdadeira felicidade tal como os epicuristas a concebem”. Isto porque é preciso distinguir as diversas causas para o sofrimento e as fontes de prazer. Há certos prazeres que só são experienciados pelo uso da razão, a exemplo do prazer das discussões filosóficas e a construção de crenças que suplantam as dores e os sofrimentos e proporcionam a aquisição e a conservação de uma existência permeada da ataraxia. Para tal, Epicuro propõe que se tome conhecimento do discurso filosófico, pois ele expressa e é conseqüente à escolha do modo de vida original. Ele aconselha a sistematizar as teses fundamentais em forma de resumos e sentenças, para lê-las, memorizá-las e exercitá-las a todo o momento, para tornarem-se acessíveis quando delas se necessitar. Essa prática é a canônica⁵¹, ou seja, o exercício da sabedoria, o prazer derivado do conhecimento. O prazer advém simultaneamente no ato de aprender e não após o aprendizado. Outra prática essencial é a meditação desse material produzido, com o fim de impregnar a alma com uma intuição fundamental.

Das máximas fundamentais, dois dogmas são essenciais para a compreensão da arte de viver epicurista: os tetrafármacos e o discurso teórico sobre a física como bálsamo contra o medo da morte e das decisões divinas. Nas máximas da física, entende-se que o universo é eterno, constituído pelos corpos e pelo espaço. Dito de outra forma, por átomos e vazio, sobre os quais não há intervenção divina:

Os corpos que vemos, os corpos dos seres vivos, mas também os corpos da Terra e dos astros são constituídos de corpos indivisíveis e imutáveis, em número infinito, os átomos, que, caindo com força igual em linha reta, graças ao seu peso, se unem e geram corpos compostos, no momento em que se desviam infimamente de sua trajetória. Os corpos e os mundos nascem, mas também se desagregam, em consequência do movimento contínuo dos átomos. (HADOT, 2010, p. 177)

⁵¹ A doutrina de Epicuro é dividida em três partes: canônica, física e ética. A canônica é a teoria do conhecimento. Isto é, a lógica que deve ser praticada para identificar corretamente o verdadeiro e o falso e para tal as sensações são usadas como critério de verdade. A física epicurista é composta pelos estudos da natureza. Ela é atomista: o universo é infinito e eterno, formado por corpos e espaço; o mundo tal como é visualizado pelo olho humano, nutre-se das rotações, colisões e agregação dos átomos que, por sua vez, juntamente com o vazio, constituem os corpos. A ética é constituída pelos modos de se conquistar a felicidade baseada na autonomia ou autarquia e na tranquilidade de alma ou ataraxia. Lembrando que a felicidade é compreendida por essa doutrina como resultante da serenidade decorrente do domínio do medo dos deuses, da morte e da vida futura.

A noção do desvio dos átomos tem dupla função, qual seja, explicar a origem dos corpos e colocar a perspectiva do acaso na “necessidade” (HADOT, 2010, p. 177), dando uma configuração teórica para o conceito da liberdade humana: dado o fato de que, para os epicuristas, o homem deve ter domínio de si, dos seus desejos e paixões, e a liberdade é condição essencial para atingir tal meta; entretanto, a alma e o intelecto são formados por átomos, mas não com movimentos engessados e previsíveis, assim, eles proporcionam o princípio de espontaneidade interna, que é a possibilidade de se desviar da trajetória, o que torna viável a liberdade de escolhas⁵².

Na prática epicurista, investigam-se também os fenômenos celestes e meteorológicos imputando-lhes várias explicações que reduzem a causas essencialmente físicas e, por conseguinte suprimem as perturbações do espírito. Melhor dizendo, na medida em que os deuses não se ocupam com o que acontece com o universo, com os homens e com o mundo, nada há a temer.

Outro aspecto, inerente à sabedoria epicurista, é a relação social, os laços desenvolvidos por ela, mais especificamente a amizade. As práticas da virtude e da amizade são a base do prazer, da arte de viver do Jardim, capaz de sustentar uma vida plena.

As virtudes são instrumentos, técnicas de si, essenciais para conquistar uma existência prazerosa. Então, da virtude em si mesma não decorre a felicidade, mas sim do prazer proporcionado por ela. Para Epicuro, não há felicidade “(*eudaimonia*) sem um modo de vida sábio ou prudente, nobre ou justo” (WARREN, 2011, p. 172).

Desta feita, a felicidade na escola do Jardim é resultante do trabalho pessoal na execução permanente da arte de viver, como expressado por Epicuro:

Não são os convites e as festas contínuas, nem as posses de meninos ou de mulheres, nem de peixes, nem de todas as outras coisas que pode oferecer uma suntuosa mesa, que tornam agradável a vida, mas sim o sóbrio raciocínio que procura as causas de toda a escolha e de toda a repulsa e põe de lado as opiniões que motivam que a maior perturbação se apodere dos espíritos. De todas estas coisas, o princípio e o maior bem é a prudência, da qual nascem todas as outras virtudes; Lea nos ensina que não é possível viver agradavelmente sem sabedoria, beleza e justiça, nem possuir sabedoria, beleza e justiça sem doçura. As virtudes encontram-se, por sua natureza, ligadas à vida feliz, e a vida feliz é inseparável delas. (EPICURO, 1973, p. 27)

⁵² “Se a própria mente não tem, em tudo o que faz, uma fatalidade interna, e não é obrigada, como contra vontade, à passividade completa, é porque existe uma pequena declinação dos elementos, sem ser um tempo fixo, nem em fixo lugar.” (LUCRÉCIO, 1973, p. 58, 290)

Epicuro recebe de Sêneca total discordância quanto ao entendimento do papel da virtude na felicidade, e tal fato é demonstrado na carta 85, onde ele declara:

Epicuro pensa também que quem possui a virtude é feliz, mas não considera a virtude como causa suficiente de felicidade, pois, em seu entender, o que torna um homem feliz é o prazer que vem da posse da virtude, e não a virtude em si mesma. Distinção irrelevante: ele nega que a virtude possa existir sem o prazer. Mas se a virtude está sempre, e indissociavelmente, unida ao prazer, então só por si é condição suficiente, pois implica sempre a presença do prazer, sem o qual não existe mesmo quando vem isolada. Ora aqui está uma coisa absurda de dizer-se: que, graças à virtude, um homem possa ser feliz, mas que não poderá ser completamente feliz. A vida feliz tem efetivamente, em si, um bem consumado, insuperável: se tal bem existe, então a vida será perfeitamente feliz. Se a vida feliz é aquela que não tem carência de nada, toda a vida feliz é-o na perfeição; tal vida será não só feliz, como felicíssima! Não duvidas de que a vida feliz seja o supremo bem; logo, se a vida possui o supremo bem, então é sumamente feliz. (SÊNECA, 2009, p. 388-390)

Sêneca, por sua vez, trabalhou com maior intensidade nas obras *A vida feliz* (2006), *Da tranquilidade da alma* (1973 b) e nas *Cartas a Lucílio* (2009) os conceitos de felicidade e prescreveu caminhos para atingi-la, designando à responsabilidade individual a sua conquista.

A tranquilidade de alma advém da “entrega à razão o direcionamento de toda sua vida” (SÊNECA, 2006, p. 41), quer dizer, da liberdade de ter um espírito constante, que pelo exercício da razão está acima da paixão e do temor, pois se encontra precavido e habilitado contra qualquer percalço visto que não se detém com coisas pequenas sejam elas boas ou más. Portanto, para Sêneca (2009, p. 70), a preocupação com a existência passa ao largo na vida de um sábio. Ele vive cada dia como se fosse o limite de uma batalha; basta a si mesmo, entretanto precisa ter amigos. E suas palavras são reflexos naturais de seus atos, como prescrito a Lucílio: “adota de uma vez por todas uma regra de conduta na vida e faz com que toda a tua vida se conforme com essa regra”.

A verdadeira felicidade é compreendida por Sêneca e pelos demais estoicos como a liberdade do domínio de si, em um radical redimensionamento das paixões, pela paz de espírito oriunda da elaboração pela razão, em que há renúncia das coisas que não dependem de nós, e no voltar-se para as coisas que dependem de nós.

Epiteto apregoava a construção da crença de que o verdadeiro bem e o verdadeiro mal não derivam deles mesmos, mas das opiniões, dos juízos que se tem

a respeito deles, pois a justa avaliação das coisas dota o indivíduo de invulnerabilidade. Para ele, uma vida plena é aquela que não é dissimulada, isto é, desenrolada “diante de um olhar interior, que é da divindade que habita em nós. A não dissimulação se torna então uma consequência da estrutura ontológica do ser humano, dado que o *lógos* na alma é um princípio divino (um *daímon*)” (FOUCAULT, 2011a, p. 222).

Guardadas as profundas diferenças de abordagem de cada doutrina, as escolas atribuem à filosofia o papel terapêutico no tocante ao cuidado com as angústias e com a miséria humana, “miséria provocada pelas convenções e obrigações sociais, para os cínicos, pela investigação dos falsos prazeres, para os epicuristas, pela perseguição do prazer e do interesse egoísta, segundo os estoicos, e pelas falsas opiniões, segundo os cétricos” (HADOT, 2010, p. 154). A ação terapêutica se dá pela escolha de mudar, pela prática filosófica, suas crenças, suas atitudes, em suma, sua maneira de pensar e ser, para assim atingir um estado de felicidade, ou seja, de paz interior.

Hadot (2010, p. 313) coloca que “se a filosofia é uma atividade pela qual o filósofo prepara-se para a sabedoria”, e pela sua prática, que vai além do discorrer de certa maneira, ou seja, de ver o mundo, de se comportar de certa forma, então a filosofia enquanto desejo de sabedoria, é “uma escolha de vida, uma opção existencial e um exercício vivido”⁵³.

Desta feita, em cada escola, a vida do filósofo é determinada pela norma transcendente preconizada pela vida de seu sábio. Muito embora haja diferenças essenciais nas doutrinas das escolas no tocante à composição da norma do sábio, encontram-se alguns pontos em comum entre elas. Elenca-se, em primeiro lugar, o fato de o sábio permanecer idêntico a si mesmo, em perfeita consonância com a sua alma. Ele é feliz em qualquer circunstância. Em segundo lugar, a felicidade é alcançada pelo sábio em si mesmo, descolado das circunstâncias, dos acontecimentos exteriores. O sábio é independente do externo e dependente de si mesmo. E, por último, a indiferença perante as coisas indiferentes, atitude esta que lhe proporciona tranquilidade de alma e ausência de perturbação.

⁵³ Segundo Hadot (2010, p. 314), na concepção de sabedoria está implícita a ideia de um saber perfeito, porém ele não é formado de um conjunto de informações sobre a realidade, mas é, sobretudo, um modo de vida que corresponde à atividade de exercer a virtude da alma.

Outro ponto comum entre as diferentes doutrinas é terem como verdadeiro o princípio segundo o qual a posse das coisas e as riquezas são irrelevantes, visto que o domínio que tem real valor não é o do universo dos objetos, das coisas, mas o de si mesmo: só é possível ter domínio sobre as coisas se houver primeiro o domínio de si mesmo.

Ao se deparar com as formas diversas de compreender a felicidade, a tranquilidade de alma, entre as escolas do período socrático-platônico e helenístico-romano, pode-se afirmar, como o faz Foucault (2010a, p. 403), que a partir do período helenístico ocorreu uma inversão entre técnica de vida e cuidado de si:

Se quisermos efetivamente definir como convém uma boa técnica de vida, não é pelo cuidado de si que devemos começar. Doravante, parece-me que não somente o cuidado de si atravessa, comanda, sustenta de ponta a ponta toda a arte de viver – para saber existir não basta apenas cuidar de si –, mas é a *téchene tou bíou* (a técnica de vida) que se inscreve por inteiro no quadro doravante autonomizado em relação ao cuidado de si.

Esta reflexão denota o fato de a filosofia nas escolas helenísticas e posteriormente nas romanas até o período imperial estar direcionada a ensinar uma arte de viver, uma sabedoria, *phrónesis*, no sentido de um conhecimento colocado em prática, numa atividade moral prática. Todas as técnicas de existência passam a ser suporte para viver a própria vida, para ter relação de si para consigo de tal forma que isto seja feito a cada instante em que a meta é a conquista de uma velhice plena. Portanto, a arte de viver necessita de tempo, na escolha de um tipo particular de modo de vida: a do *otium*. Aquela que reserva tempo para se autoexaminar, escrever, ler, praticar a filosofia consigo mesmo e com o outro. E quais são estas técnicas? É sobre elas que será discorrido no item a seguir.

3.2 AS PRÁTICAS DE SI

Segundo Foucault (2010a), filosofar é preparar-se no sentido de dispor-se de maneira a considerar o conjunto da vida uma prova, uma experiência. O mundo é o veículo para se fazer da existência uma experiência de si mesmo, no qual se descobre a si mesmo e transforma-se em direção da meta de ser sujeito pleno na

velhice. E a ascética é o conjunto de exercícios que estão à disposição para preparar-se para esta vida de prova.

Foucault (2010a, p. 77) lembra que a expressão encontrada

[...] desde Alcebiades de Platão até Gregório de Nissa, *epimeleîsthai heautoû* (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 e tal coisa. A etimologia remete a uma série de palavras como *meletân*, *meléte*, *melétai*, etc. *Meletân*, frequentemente empregada e associada ao verbo *gymnázein*, é exercitar-se e treinar”. *Melétai* são exercícios de ginástica ou militares.

Foucault (2010a, p. 402) relata que desde a época clássica havia a problemática de se definir uma certa *tékhne tou biou*, uma técnica de existência: “os seres humanos, seu *bios*, sua vida, sua existência são tais que não podem eles viver sua vida sem referir-se a uma certa articulação racional e prescritiva que é da *tékhne*”. Entretanto, estas práticas não são regras descritivas elencadas por alguém em forma de exercícios às quais o sujeito deve ser submetido precisamente a todo instante, sem qualquer liberdade de adaptação em função de um objetivo pessoal. Muito pelo contrário, a *tékhne* é construída na liberdade. “A ascese é na realidade uma prática da verdade que [...] constitui o sujeito como sujeito de veridicção” (FOUCAULT, 2010a, p. 283), visto que tem o objetivo de estabelecer uma sólida relação entre o sujeito e a verdade capaz de fornecer a *paraskheué*, a *instructio*. Assim a arte de viver não pode ser desenvolvida sem uma ascese quando entendida como sendo um treinamento de si por si.

Diga-se de passagem, a ideia de praticar exercícios para se impregnar de verdades com a finalidade de transformar o sujeito é um tema pré-filosófico que originou procedimentos mais ou menos ritualizados na maioria das civilizações e com capital importância na Grécia arcaica. Os ritos de purificação, o retiro em si mesmo e a prática de resistência foram posteriormente incorporados por outros movimentos, fossem eles filosóficos, religiosos ou espirituais. Um exemplo disso é o pitagorismo, que absorveu elementos das práticas das doutrinas predecessoras, transformou-os em novas técnicas de si e que vão ser, por conseguinte, encontradas

nos seus elementos em épocas posteriores nas técnicas como a preparação purificadora para o sonho e as práticas de provação⁵⁴.

Sobre as práticas utilizadas tanto pelos gregos arcaicos quanto pelos pitagóricos, Foucault (2010a, p. 46) faz uma importante reflexão sobre os antecedentes no que posteriormente se tornarão nas técnicas de si:

Antes mesmo da emergência da noção da *epiméleia heautoû* no pensamento filosófico de Platão, está atestada, de modo geral e, particularmente nos pitagóricos, uma série de técnicas que concernem ao cuidado de si. Neste contexto geral das técnicas de si, não se deve esquecer que até mesmo Platão, ainda que seja verdade [...] que todo cuidado de si é para ele, por ele, reduzido à forma do conhecimento e do conhecimento de si, encontram-se numerosos indícios dessas técnicas.

Desta feita, quase todas as escolas propuseram uma ascese. A ascese platônica era caracterizada pelos exercícios de cunho corporal com o objetivo de enfraquecer o corpo em seus apetites ou prazeres sensoriais para valorizar a vida do espírito e para tangê-lo eram praticados regimes, jejuns e vigílias. Os cínicos,

⁵⁴ Os ritos de purificação eram práticas fundamentais desde a Grécia arcaica até o mundo romano, quando o objetivo era acessar a verdade guardada pelos deuses. A purificação era o pré-requisito para se obter sucesso na compreensão da verdade dos deuses: “praticar sacrifícios, ouvir o oráculo e compreender o que ele disse, não podemos nos beneficiar de um sonho capaz de esclarecer porque fornece sinais ambíguos mas decifráveis, nada disso podemos fazer se antes não nos tivermos purificado” (FOUCAULT, 2010, p. 44).

A técnica da concentração de alma tinha o objetivo de, como o próprio nome diz, concentrar a alma, visto que ela, a alma, era entendida como algo móvel como um sopro sensível por ações externas que podiam agitá-la, dispersá-la na hora que a morte chegasse. Assim sendo, a alma precisava adquirir uma consistência, uma existência que lhe possibilitasse durar ao longo da existência até o momento da morte. Por sua vez, o retiro (*anakhóresis*) é uma técnica de origem arcaica também denominada ausência visível. Ela consiste em, de certa maneira, desligar-se, isto é, ausentar-se sem sair do lugar do mundo exterior: “não mais sentir as sensações, não mais agitar-se com tudo o que se passa em torno de si, fazer como se não mais se visse e efetivamente mais o que está presente aos olhos” (FOUCAULT, 2010, p. 45).

E, por último, tem-se a prática de resistência usada pelos gregos arcaicos, os exercícios que acoplavam as técnicas do retiro de si mesmo e da concentração de alma para conseguir suportar as vicissitudes, os sofrimentos, ou ainda, para resistir às tentações que pudessem advir.

Os pitagóricos entendiam que através dos sonhos se entrava em “contato com o mundo divino, o da imortalidade, o do além-morte, que é também o da verdade” (FOUCAULT, 2010a, p. 45). Daí a técnica da preparação purificadora dos sonhos ser de vital importância, pois através do seu exercício poder-se-ia compreender as significações das verdades deste mundo. As práticas purificadoras de preparação dos sonhos são o escutar música, respirar perfumes e o exame de consciência que é a reconstrução mnemônica do dia em busca das faltas cometidas para expurgá-las.

As técnicas de provação consistem em se autoprospetar na busca de algum aspecto em si que tenha força de tentação, e criar uma situação em que se coloque à prova para verificar a própria capacidade de resistência para tal. Esta técnica será usada largamente por muitos filósofos posteriores aos pitagóricos como exemplificado por Foucault (2010a, p. 46) quando ele lembra o texto de Plutarco, “O demônio de Sócrates”, no qual o filósofo relata que pela manhã começava com árduos exercícios físicos com o fim de exaurir o estômago. Logo após lhe era servido um fausto banquete para o qual o filósofo ficava olhando e meditando. Isso feito, Plutarco chamava os escravos e lhes oferecia sua refeição enquanto se alimentava da frugal alimentação deles.

além da fome e da carência do sono, somaram o passar frio, a supressão de qualquer luxo civilizatório e o sofrimento de injúrias como práticas para fortalecimento do espírito. Posteriormente, no período helenístico, a ascese envolvia exercícios, cujos objetivos iam além do aprimoramento físico-corporal, destinando-se principalmente ao aprimoramento do intelecto e das virtudes. O que há em comum entre todas as escolas, no momento em que se concentram no aspecto físico-corporal, é a condição de um dobrar-se sobre si em que o eu adquire, pela prática de si, independência dos seus desejos e apetites; enquanto que nos exercícios -espirituais o “eu concentra em si mesmo, descobrindo que não é o que acreditava ser, que não se confunde com os objetos aos quais se prendia” (HADOT, 2010, p. 274).

3.2.1 Os exercícios ascéticos no período socrático-platônico

A ascese platônica era caracterizada principalmente pelos exercícios corporais, com o escopo de diminuir, senão extinguir os seus apetites ou prazeres sensoriais, dando espaço para a existência do espírito, à vida dedicada à filosofia, e para tal eram prescritos vigílias, regimes, jejuns e exercícios corporais.

A prática da purificação da alma é descrita por Sócrates em *Fédon* (2000a, p. 45, 67c-e) para seus interlocutores. A técnica consiste em separar a alma do corpo para então concentrar em si mesma com intuito de prepará-la para a morte. O corpo suscita paixões, por essa razão é necessário purificar a alma para liberá-la das distrações que lhe são impostas. Hadot (2010, p. 106) afirma que “o ‘eu’ que deve morrer se transcende em um ‘eu’ de agora em diante estrangeiro à morte, pois é identificado ao *lógos* e ao pensamento”. Com esse fim, Sócrates acoplava à técnica de purificação de alma o exercício de retiro de si mesmo que é a imobilização do corpo e da alma como descrito no “*O banquete*” (2009b, p. 66, 83a), em que o filósofo passava longos períodos meditando, imóvel, sem comer ou beber em uma ascese corporal concomitante ao pensamento. Foucault lembra que Sócrates durante a guerra

[...] era capaz de permanecer só, imóvel, ereto, os pés na neve, insensível a tudo o que se passava ao seu redor [...] ele saía naquela intempérie (neve)

vestido com seu usual manto leve e caminhava descalço sobre o gelo mais facilmente do que nós o conseguíamos calçado. [...] Meditando sobre um certo problema desde a alvorada, permaneceu onde estava, o examinando [...] E ali se conservou até a noite, [...] e, de fato, ele ali continuou até o romper do dia; e quando o sol nasceu, ele lhe dirigiu uma oração e deixou aquele lugar. (PLATÃO, 2010e, p. 102-103, 219d-220d)

Outra forma de exercitar-se para o preparo para a morte é descrita na *A república* (PLATÃO, 2006, p. 272, livro VI, p. 486a-b) quando Sócrates argumenta que a pequenez, o servilismo ou mesmo a vileza da alma é incompatível com aquela que se empenha permanentemente na busca do que é sadio e íntegro, tanto nas questões humanas quanto nas divinas. Portanto, a técnica é mudar o foco do pensamento para as coisas grandiosas de tal forma a ampliá-lo para ter uma visão do universo e assim perder o medo da morte.

No diálogo de “*Timeu*”, Platão (2010b, p. 260, 89d-90) fala da necessidade de se exercitar a parte racional, a superior da alma para que ela se harmonize com o universo e faça parte da divindade, muito embora ele não explique com clareza a maneira de praticá-la é entendida como uma contemplação da natureza.

Assim como os pitagóricos, Platão apregoava a “preparação para o sono”; entretanto, a sua prática dava-se durante a tarde pela estimulação da parte racional da alma, pelo intermédio de meditações e investigações interiores orientadas para assuntos elevados. Por meio desse exercício buscava-se acalmar tanto a cólera quanto os desejos, pois estes são a fonte das pulsões inconscientes que produzem sonhos indesejáveis, cujo conteúdo expressa os desejos de violação e de morte.

Para manter-se sereno frente às inerentes dificuldades da vida, recomendava-se meditar sobre máximas que fornecessem ferramentas para mudar as disposições interiores, na direção de que nada é tão importante para que valha a pena indignar-se ou revoltar-se. É preciso colocá-las sob o real prisma e agir em consequência. Essa técnica é encontrada em *Fédon* (2000a), onde Sócrates propõe o meditar sobre a “realidade de todas as demais coisas, aquilo que cada uma delas preciosamente é” (PLATÃO, 2000a, p. 43, 65d-e), para retirar o seu caráter ilusório e chegar o mais próximo possível do conhecimento delas. Para tal, se utiliza unicamente do pensamento, ou seja, abstrai-se dos recursos provenientes dos sentidos que perturbam a alma e impedem de adquirir verdade e sabedoria: “para conhecermos com clareza um objeto, é indispensável que nos libertemos da nossa

realidade física e observemos as coisas em si mesmas, pelo simples intermédio da alma” (PLATÃO, 2000, p. 43, 66d-e).

Notadamente, a prática da racionalidade no exercício do pensamento, da parte superior da alma, é valorizada nesse período, e tal afirmação é constatada quando se verifica que a dialética platônica não era meramente um exercício lógico, mas, acima de tudo, uma prática espiritual, que requisitava de seus “interlocutores uma ascese, uma transformação deles mesmos” (HADOT, 2010, p. 99), visto que, em razão do sincero esforço empregado, “os interlocutores descobrem por eles mesmos, e neles mesmos, uma verdade independente deles, na medida em que se submetem a uma entidade superior, o *lógos*” (HADOT, 2010, p. 100).

3.2.2 As práticas de si no período helenístico-romano

Em todas as escolas helenísticas e romanas encontra-se uma ascese. Foucault (2010a) aponta que, em algum lugar entre Sócrates e Platão, todas as antigas tecnologias de si foram profundamente reorganizadas, principalmente quando a noção do cuidado de si teve seu significado, forma e finalidade deslocados. Por conseguinte, encontram-se no arcabouço das práticas de si dos epicuristas e estoicos vestígios das técnicas anteriormente explicitadas, como, por exemplo, o tema estoico da imobilidade do pensamento, em que nenhuma perturbação interna ou externa consegue alterá-lo, garantindo, portanto, segurança e tranquilidade.

Muitas técnicas propostas pelos filósofos envolvem como meio e/ou fim a meditação, porém não no modelo concebido na atualidade. Ressalta-se, por conseguinte, o aspecto que, para os gregos e romanos, meditar é fazer um exercício de apropriação de um pensamento até torná-lo parte da couraça, do equipamento. Na medida em que se acredita que o pensamento é verdadeiro, pode-se, por consequência, dizê-lo ou agir em consonância a ele, quando a necessidade se apresentar. A meditação é um exercício do discurso filosófico, mesmo quando o filósofo dialoga consigo mesmo.

O exercício meditativo também pode ser feito colocando-se, pelo pensamento, numa situação fictícia na qual se obtém uma experiência em que o

indivíduo verifica a si mesmo. Foucault denomina esse processo de exame da verdade, que é estar atento às representações tais como elas se dão. Quando se verifica aquilo que se pensa, ou seja, se averigua se o julgamento que se faz sobre as representações e as emoções decorrentes são verdadeiros ou não, como a premeditação dos males, *praemeditatio malorum*, ou também denominado premeditação dos infortúnios, ou presunção dos males, ou ainda, prova do pior.

Esse exercício meditativo consiste em pensar, levar em consideração não só as vicissitudes normais da vida, mas, sobretudo, qualquer possibilidade de infortúnio, com a certeza de que elas ocorrerão em algum momento da existência. Essa prática não é um exercício sobre o porvir, viver o futuro antecipadamente. É uma obstrução do porvir, pois ele simula o mal no presente para colocar em prova o pensamento atual. A sua função, portanto, é de prover o sujeito de pensamentos e de discursos verdadeiros, aos quais ele poderá recorrer no momento que acontecer um determinado mal, percebendo a sua real dimensão. Esses discursos são denominados por Foucault (2010a, p. 421) de “discursos-socorro” ou “discursos-recurso”, que têm a propriedade de permitir a reação frente ao que desequilibra, ao que perturba, e permanecer senhor de si.

Os epicuristas se opunham a essa prática por entenderem que a vida já provê uma quantidade suficiente de infortúnios no presente que dispensam a preocupação com os males futuros que podem, ou não, acontecer. Para tal, propunham a prática da calma, que é a evitação do esforço e da tensão, através da prática da serenidade, na arte de gozar os prazeres da alma e dos estáveis do corpo. Neste sentido, os epicuristas propunham dois exercícios. O da *evocatio*, que consiste em afastar da mente os pensamentos sobre dissabores, colocando no lugar representações de prazeres que possam advir ao longo da existência; e o exercício da *revocatio*, que é lembrar os prazeres passados para blindar, proteger contra os males que podem vir no futuro. Também encontravam a calma pela convivência com o outro, no prazer da discussão, da exortação, do estudo, da meditação da morte e da vida, da tomada de consciência da existência como sendo algo maravilhoso:

[...] saber antes de tudo, governar o próprio pensamento para representar-se as coisas agradáveis, ressuscitar a memória dos prazeres do passado e gozar os prazeres do presente, reconhecendo quanto esses prazeres são grandes e agradáveis, escolher deliberadamente a calma e a serenidade, viver em gratidão profunda para com a natureza e a vida que nos oferecem sem cessar, caso saibamos encontrá-los o prazer e a alegria. (HADOT, 2010, p. 186)

A meditação sobre a morte (*meléte thanátou*) é um exercício de si já praticado desde os pitagóricos e os socráticos, e é uma extensão privilegiada da técnica estoica de premeditação dos males, visto que a morte é inevitável e considerada de gravidade absoluta. Exercita-se essa meditação colocando-se em pensamento como se estivesse vivendo o último dia da vida, como que estivesse na iminência de morrer, não só com o escopo de sentir-se livre para esse derradeiro momento, mas, principalmente, com o objetivo de organizar cada instante do dia como se fosse o último e chegar ao seu fim com a sensação de que efetivamente viveu⁵⁵.

Quer dizer, pela percepção da finitude da existência⁵⁶ e de se estar com a morte diante dos olhos, adquire-se o passaporte para a liberdade, pois permite ao sujeito perceber a qualidade, o valor do seu presente e agir sobre ele no sentido de poder modificá-lo ou de mantê-lo como está. Possibilita ainda, avaliar o conjunto da vida, o progresso moral, a fazer na retrospectiva, uma valoração mnemônica da existência.

A meditação da vida, ou concentração no momento presente (*momentum praesentis*), é a prática de se meditar sobre a vida presente, circunscrever o eu no tempo atual. Essa prática tem relevante importância pelo aspecto levantado no capítulo anterior, sobre o povo greco-romano rejeitar o viver no passado ou na expectativa do porvir. O eu vive no momento presente. Então, a atenção deve estar concentrada no que se pensa, no que se faz, no que acontece no momento presente, de tal forma que a ação seja direcionada para o que está preste a executar, compreendendo que os acontecimentos não dependem de si.

Para tanto, Marco Aurélio (2007) propõe o retiro de si mesmo como exercício complementar, no intento de separar do pensamento, tanto os outros quanto a própria pessoa, do que se fez ou disse, bem como do que possa inquietá-lo no futuro. O propósito é se tomar consciência da brevidade da vida e da necessidade

⁵⁵ “Talvez tu julgues supérfluo aprender uma coisa que só utilizamos uma vez! Mas por isso mesmo é que devemos meditar nela: temos sempre que estudar uma coisa que não podemos tentar se já sabemos! *‘Medita na morte!’* Com estas palavras, Epicuro manda-nos meditar na liberdade. Um homem que aprendeu a morrer esquece o que seja a servidão: está acima, melhor dizendo, está fora do alcance de todo e qualquer poder! Uma única cadeia nos tem manietados: o amor pela vida.” (SÊNECA, 2009, p. 100, 26, 9-10). “Viver cada dia como se fosse o último sem acelerar ou diminuir a velocidade ou pretender ser diferente daquilo que é – esse é o aperfeiçoamento do caráter.” (MARCO AURÉLIO, 2007, p. 130, VII, 69)

⁵⁶ “Organizemos, portanto, cada dia como se fosse o final da batalha, como se fosse o limite, o termo da nossa vida.” (SÊNECA, 2009, p. 35-36, 12, 8)

de aproveitá-la com justiça e equilíbrio, quer dizer, colocar suas metas pessoais no plano atual, descoladas dos pesos passados e das angústias futuras.

Uma prática comum aos estoicos e epicuristas era realizar a técnica da partilha ou triagem, que consiste em perguntar, a cada instante e perante cada coisa, se ela depende de si ou não. Quando detectado que depende, deve-se “colocar todo o orgulho, toda a satisfação e toda a afirmação de si relativamente aos outros, estabelecendo-se assim, um domínio total, absoluto e sem limite” (FOUCAULT, 2010a, p. 215).

Outra prática bastante disseminada era o exame de consciência, um exercício de meditação sobre as faltas, os erros cometidos, assim como os acertos e progressos feitos. Essa prática reúne em si o exercício da memória com a reativação das regras para administração de si. Há dois tipos de exames, o da noite e o da manhã.

Pelo exame matutino, prepara-se para as atividades do dia. Essa prática diária tem a função de equipar, de ativar os princípios, que provavelmente serão utilizados ao longo do dia, para que os deveres sejam cumpridos. “De manhã, quando não conseguir sair da cama, diga para si mesmo: Estou levantando para fazer o trabalho que somente um homem pode fazer. Como posso hesitar ou queixar-me quando estou prestes a realizar a tarefa para a qual nasci?” (MARCO AURÉLIO, 2007, p. 82).

No exame da noite, medita-se sobre aquilo que deveria ter sido feito durante o dia proposto pelo exame matinal; deve-se repassar e se interrogar sobre todas as ações executadas e de nenhuma se isentar, assumindo uma atitude de ser concomitantemente réu e seu próprio juiz. As eventuais faltas devem ser encaradas como erros técnicos, isentos de censura para serem ajustadas sob novas regras e provadas em uma nova situação. As ações acertadas apontam para um princípio de verdade, um princípio de conduta que prepara para a vida.

Assim, ao lembrar-se de um acontecimento, se perguntar no que constituiu esse acontecimento, sua natureza, como atuou sobre mim, qual o grau de dependência e liberdade em relação a ele, de que forma julgo e qual é a atitude que devo adotar frente a ele. O exercício da memória possibilita

[...] apreender a forma de realidade de que não podemos ser despossuídos, na medida mesmo em que ela já foi. O real, o que já foi, está ainda a nossa

disposição pela memória. [...] ela permite uma soberania efetiva sobre nós mesmos, e podemos sempre perambular por nossa memória. (FOUCAULT, 2010a, p. 420)

Marco Aurélio (2007) mantinha a prática do exame de consciência, quando diariamente descarregava, no momento antes do adormecer, no seu livro de memória, a revisão do dia que passou, comparando se as coisas que eram para serem feitas foram executadas da maneira esperada. No dia seguinte, escrevia sobre isso para seu mestre Frontão, e novamente escrevia no seu livro quais eram as tarefas esperadas para o dia. Sêneca (1952c), por sua vez, prescreveu sobre a necessidade de eventualmente colocar diante de si a carga (o *volumen*) daquilo que passou e avaliá-la. Ele citou, na sua obra “*Ira*”, como exemplo da prática, o exercício diário de Sexto:

Assim fazia Sexto: quando terminava o dia, no momento de entregar-se ao descanso da noite, examinava sua consciência: de que defeito foi curado hoje? Que vício combateu? No que melhorou? A ira se acalmará e se fará mais moderada quando se sabe que diariamente comparecerá ante a um juiz [...] Quão tranquilo, profundo e libertador é quando a alma recebe sua aprovação ou reprovação, e, submetida a seu próprio exame, a sua própria censura, faz secretamente o julgamento da sua conduta. (SÊNECA, 1952c, p. 474)

O exame de consciência não é uma prática que acontece somente na solidão, mas que pode ser executada com um outro, como relata Foucault (2010a, p. 148):

[...] perante um amigo, um amigo que é caro, um amigo com que se tem relações afetivas tão intensas, faz-se o exame de consciência. Toma-se-o como diretor de consciência e é totalmente normal tomá-lo como diretor, independente de sua qualificação de filósofo –, simplesmente porque é amigo.

Para tanto, Marco Aurélio (2007) propõe que se faça uma definição “física” daquilo que se apresenta: olhar o objeto, o acontecimento que provoca a paixão na sua essência, nos seus ínfimos detalhes, e nominá-la para si. O primeiro passo é definir, nomear mentalmente a imagem que se apresenta ao espírito, e depois descrever tal imagem estabelecendo o seu valor. A nomeação do objeto significa falar a si mesmo, formular a coisa na realidade para fixá-la no espírito, memorizá-la e reatualizá-la em todos os seus valores. Portanto, é preciso olhar e nomear em um único movimento, para que a essência da coisa seja desdobrada completamente, pois, nomeando os diferentes elementos, conhece-se do que o objeto é composto e

qual será seu futuro, e em que condições ele irá se desfazer e se resolver, visto que a existência do objeto é frágil.

Esse exercício é um exemplo de um exercício espiritual, cuja função é manter no espírito as coisas que devem estar no espírito, com o objetivo de “tornar a alma grande” (FOUCAULT, 2010a, p. 265). Esse processo liberta das paixões, torna o praticante independente da servidão das opiniões, para encontrar sua verdadeira natureza no princípio racional que organiza o mundo. Para tanto, deve-se intervir no fluxo das representações, tal como elas chegam à mente, nas vivências do cotidiano, dos objetos percebidos, e assim por diante, e dar uma atenção voluntária com a meta de determinar o conteúdo objetivo dessa representação.

Há outros exemplos de exame do conteúdo representativo que foram praticados pelos estoicos, como os exercícios de decomposição do objeto no tempo, descritos por Marco Aurélio (2007, p. 181, XI-2):

[...] você perderá o seu entusiasmo por cantar e dançar e pelos eventos esportivos, se, no caso da canção, separar cada som que a voz realiza e se perguntar: “Estarei encantado por isto? Você ficaria envergonhado em admitir isso. Ou, no caso da dança, divida-a em movimentos discretos e pausas. Faça o mesmo com as atividades esportivas. Em geral, excetuando-se o caso da virtude e de atos virtuosos, lembre-se de dividir tudo em suas partes componentes e achar desencanto ao analisá-las individualmente. Aplique também esta abordagem para a vida como um todo.

O objetivo do exercício é treinar para que se escape da sedução da beleza dos conjuntos, seja da dança, de uma melodia, uma refeição, uma roupa, etc., dominando-se em relação aos prazeres que elas suscitam. Isto acontece em razão de quando se toma nota por nota, movimento por movimento, alimento por alimento, tecido por tecido, traz-se o momento para o presente, para a realidade, e, por consequência, percebe-se que, destituída do conjunto, uma nota é apenas uma nota, um movimento é apenas um movimento, carne é o cadáver de um animal, por exemplo, e o algodão é apenas um vegetal, sem charme, tampouco encantamento, “uma vez que neles não existe nenhum bem, não há porque buscá-los, não há que nos dominar por eles, não há que nos deixar mais fracos que eles, e poderemos assegurar nosso domínio e nossa superioridade” (FOUCAULT, 2010a, p. 271), assegurando, portanto, a liberdade. Esse procedimento é recomendado para toda a vida, com todas as coisas que cercam nossa existência, e a nós mesmos.

Com o mesmo escopo, Epiteto propõe o exercício-caminhada que consiste em andar todas as manhãs pelas ruas olhando, vendo. Se durante a caminhada, encontrar um magistrado, se perguntar: “o magistrado é algo que eu possa governar? Não. Então, eu não tenho nada a fazer. Mas se eu encontrar uma moça bonita ou um rapaz bonito, nesse caso, sua beleza, sua desejabilidade, é algo que depende de mim, etc.” (DREYFUS; RABINOW, 2010, p. 315-316) O exercício, então, é frequentemente sair caminhando e olhando ao de redor em seus fatos, pessoas, objetos, etc. com o propósito de lançar definições a respeito de cada uma delas, sua natureza, no que ela pode afetar, se há algum nível de dependência, e assim, definir o tipo de atitude a ser adotada frente a esta representação. Epiteto também recomenda a expulsão dos julgamentos errôneos da mente, pois em razão de julgar-se equivocadamente amalha-se como consequência a censura e o arrependimento, que é algo visto como negativo, algo a ser evitado, mesmo aquele arrependimento que é originado pelo uso de certos prazeres.

Plutarco propõe a prática da anticuriosidade também recomendada por Marco Aurélio (2007) em *O guia do imperador*. Ela tem por objetivo desviar o olhar das coisas fúteis ou maldosas e dirigi-lo de forma consciente sem distrações para a própria meta que é o si mesmo. A prática consiste no desvio do olhar curioso sobre o que se passa na vida alheia; do desejo e o prazer de se saber das faltas, dos males, dos defeitos de outrem, e ocupar-se tão somente com o que se passa consigo, das próprias faltas e dos próprios defeitos. Isto é, substituir o outro por si como fonte de um conhecimento possível. Para quando eventualmente for perturbado pela curiosidade e para evitar o ato de satisfazê-la, prescrevia-se, além de ocupar-se com leituras úteis como estudos sobre os segredos da natureza e histórias escritas por historiadores, praticar caminhadas sem olhar para os lados, retirar-se para o campo para usufruir do seu espetáculo calmo e reconfortante; Fazer exercícios de memória como ao longo do dia recitar o que se aprendeu de cor, lembrar-se de sentenças fundamentais que leu. Desafiar-se para treinar a resistência contra a curiosidade com provas como dirigir o olhar para deliciosas e desejáveis iguarias e a elas resistir ou deixar uma carta de lado por algum tempo sem abri-la, quando julgar-se que esta traz notícias importantes.

Na linha da proposição de autodesafios, está a prática das provas na qual se faz uma interrogação de si sobre si, com o intuito de avaliar do que se é capaz, de

estabelecer o ponto do progresso em que se está para conhecer a si mesmo. A prática de prova consistia, portanto, em estabelecer um objetivo e prazos para alcançá-lo e avaliar seu progresso como no exemplo dado por Epiteto: se o objetivo é lutar contra a cólera, então ele prescreve que deve se comprometer em não se encolerizar por um dia, depois por dois dias, quatro dias, e assim por diante até 30 dias. Atingida a meta, devem-se oferecer sacrifícios aos deuses.

Além das práticas espirituais e intelectuais existiam as práticas corporais em razão da concepção de que o corpo era instrumento para as virtudes. Quer dizer, para as virtudes tornarem-se ativas deveriam passar primeiro pelo corpo para então, estarem aptas para a ação. Assim eram prescritos exercícios de abstinência, como o de resistência à fome, calor, frio e ao sono, cujo objetivo era desenvolver a coragem (*andréia*), a resistência para suportar os infortúnios da vida; e a formação e reforço da virtude que é a *sofhrossyne*, a capacidade de moderar a si mesmo.

O objetivo dos helenistas romanos não era regradar ou proibir, e sim, ao integrar a abstinência de qualquer conforto como uma prática recorrente, capacitar a suportar os infortúnios, e principalmente adquirir uma atitude de despreendimento frente aos bens e à riqueza como estilo de vida. Desta feita, não existia rejeição ao corpo; os helenistas romanos apenas se expressavam com rigor em relação a ele exatamente para transformá-lo em um instrumento de saúde e força para quando dele precisar. Em suma, o corpo não comanda; é um instrumento para a existência.

A maioria dos exercícios propostos pelos filósofos helenistas e romanos está voltada para a construção de velhice ideal, na medida em que eles podem ser aplicados a qualquer momento quando são da ordem de práticas espirituais, para o preparo de uma existência tranquila, que tem seu ápice após a maturidade. As práticas corporais evidenciam uma natural restrição, e, neste sentido, Foucault (2010a, p. 385) assinala que, quando há uma reflexão sobre a ascese do corpo, esta deve ser dirigida para os “corpos de velhos, corpos de quadragenários, não mais ao corpo do jovem, ao corpo atlético”. Daí Sêneca (2009, p. 50) mostrar-se contrário à ginástica platônica, quando afirma ser uma “insensatez totalmente imprópria para um homem de cultura”, pois esta extenua o espírito e entra na alma com todo o peso do corpo. Prescreve para um corpo debilitado como o seu, exercícios leves, como andar de liteira, andar a pé, que movimentam o corpo, mas não impede de ler, conversar, ditar ou ouvir:

Há exercícios fáceis e breves que fatigam o corpo rapidamente e nos poupam tempo. Tais exercícios merecem sobretudo a nossa atenção: a corrida, os exercícios com halteres, os vários tipos de salto – em altura, em comprimento, o salto a que eu chamaria “a moda dos Sálios”, ou aquele outro que, em linguagem provocante, diria “o passo dos tintureiros”. Escolhe algum destes exercícios, cuja execução não é difícil. Seja qual for o teu preferido, não deixes de passar depressa do corpo para a alma: a esta, dá-lhe exercício dia e noite. O exercício físico não te exigirá grande esforço; o da alma, nem o frio ou o calor o interrompe, nem mesmo a velhice. (SÊNECA, 2009, p. 51-52)

Enquanto a abstinência é fruto de uma escolha que acontece eventualmente com o fim de se aprimorar, a prática de provas é um exercício intelectual de si sobre si, diante do confronto com a realidade, cuja duração é do tamanho da própria existência, para sobrepujar um *ethos* que não cabe mais.

Foucault diferencia nas práticas de exame de conteúdo representativo o que seja exercício espiritual de método intelectual, a saber: o primeiro deriva da ação de se permitir o movimento espontâneo, livre, do fluxo das representações e o trabalho sobre esse fluxo; o segundo, o método intelectual, dá-se no treinamento da alma quando se define voluntária e sistematicamente qual é a lei de sucessão das representações que permite a sua aceitação no espírito, “sob a condição de que tenham entre si um liame suficiente forte, obrigatório e necessário, para que sejam levados logicamente, indubitavelmente, sem hesitação, a passar da primeira para a segunda” (FOUCAULT, 2010a, p. 263). Quer dizer, é no imaginário que acontece o erro, então é nele que se deve agir, sobre a maneira de se entender o mundo e as coisas. Assim sendo, imagina-se qualquer tipo de situação, se pensa em uma resposta, se treina em um adequado comportamento uma boa reação, compreendendo-se que tanto os atos quanto as emoções são reações.

Em síntese, considerando-se analiticamente cada coisa e em sua totalidade “a alma adquire a indiferença soberana da sua tranquilidade e de sua adequação à razão divina” (FOUCAULT, 2010a, p. 265). A ascese, no período helenístico-romano, é composta por exercícios tanto concretos como de aspectos teóricos em discursos, que devem ser aplicados de forma lógica nas circunstâncias cotidianas como um “domínio do discurso interior” (HADOT, 2010, p. 199). Isto porque os estoicos e os epicuristas entendiam que as paixões humanas, os problemas e as dores derivam do uso inadequado da razão, que leva a se cometer erros de raciocínio e, por consequência, de julgamento, que deságuam em sofrimento.

Eis a razão das práticas de si nesse período ligarem o indivíduo à verdade para constituir a si mesmo; equipá-lo de uma couraça que o prepare para as circunstâncias futuras, estabelecendo uma relação plena consigo mesmo. Foucault (2010a, p. 288) descreve que esta couraça é formada por aquilo que ele nominou de “material de *lógos*”. Este material é composto por:

[...] frases, elementos de discursos, de racionalidade: de uma racionalidade que ao mesmo tempo diz o verdadeiro e prescreve o que é preciso fazer. [...] são indutores de ação que, em seu valor e sua eficácia indutora, uma vez presentes – na mente, no pensamento, no coração, no próprio corpo de quem os detém –, este que os detém agirá espontaneamente. (FOUCAULT, 2010a, p. 288)

Os elementos de discursos podiam ser frases ouvidas ou lidas que eram lidas e relidas, repronunciadas, escritas e reescritas e memorizadas até quando este material passasse a fazer parte intrínseca do ser do sujeito, e se tornasse uma matriz de ação, pois lhe dotava de uma ação espontânea quando se fizesse necessário. Isto é, quando em um momento de perigo, o *lógos* se reatualiza e responde adequadamente frente à circunstância. Isto posto, ver-se-á a seguir de que maneira os discursos convertem o material de *lógos* em matriz de ação forjada a partir da prática da escuta, da escrita e da fala. E considerando-se que a amizade é uma prática de si, basilar tanto para o estoicismo quanto mais para o epicurismo na formação e no exercício dos discursos matriciais como um estilo de vida, ela será analisada na sequência.

3.2.2.1 Exercícios de si: a escuta, a escrita e a fala

Ao longo do recorrido até aqui, recorrentemente falou-se da importância de se treinar uma habilidade, uma técnica para que esta seja apreendida. Sobre isto, Foucault (2006, p. 146) afirma que “não se pode mais aprender a arte de viver, a *technê tou biou*, sem uma *askêsis* que deve ser compreendida como treino de si por si mesmo”.

A maioria das práticas de si do período helenista romano descritas neste trabalho, como exercícios de memória e as meditações, se utiliza, muitas vezes, de técnicas de si para maximizar a sua eficácia, a saber, a escrita, a leitura, a escuta e

a fala. Tal afirmação não significa que elas não sejam técnicas de si eficazes por si só, muito pelo contrário. Elas integram as técnicas de si do que Foucault denominou de práticas do discurso verdadeiro: através da prática da verdade que constitui um sujeito de veridicção se permite ao mesmo tempo tanto adquirir discursos verdadeiros quanto fazê-lo sujeito destes mesmos discursos; ele diz a verdade por estar transformado por esta verdade. A este processo Foucault (2010a, p. 296) denominou de “subjetivação do discurso verdadeiro”: “trata-se de encontrar a si mesmo em um movimento cujo momento essencial não é objetivação de si em um discurso verdadeiro, mas a subjetivação de um discurso verdadeiro em uma prática e em exercício de si sobre si” (FOUCAULT, 2010a, p. 296-297).

Portanto, a prática da subjetivação do discurso verdadeiro se dá através da fala, da escrita, como cartas, anotações, bem como da leitura e da escuta. Para tanto, é preciso saber falar, escutar, ler e escrever adequadamente e o primeiro passo investigado por Foucault foi a escuta, a qual será analisada a seguir, e, na sequência, a leitura, a escrita e a fala.

3.2.2.1.1 A escuta de si

Em uma cultura essencialmente oral a escuta é o primeiro passo na ascense, na subjetivação do discurso verdadeiro, pois quando feito de maneira adequada, possibilita o convencimento ou não. Isto é, o que está sendo dito é ajuizado como verdadeiro ou falso em função daquilo que já se encontra no *lógos*. Uma vez persuadido de que o que se ouve é verdadeiro, esta verdade é recolhida e incorporada ao sujeito para se tornar *suus* (tornar-se sua) para desta forma, transformar-se em “matriz do *ethos*”: “a passagem da *alétheia* ao *ethos* (do discurso verdadeiro ao que será regra fundamental de conduta) começa seguramente na escuta. [...] O único acesso da alma ao *lógos* é, pois, o ouvido” (FOUCAULT, 2010a, p. 297-299).

Um dos autores investigados por Foucault na “*A hermenêutica do sujeito*” (2010 a) foi Plutarco, na sua obra “*Como ouvir*” (2003), na qual o filósofo grego expõe uma série de prescrições e meditações sobre o bem escutar como um modo de vida. Para ele, o escutar é o mais venerável e o mais lógico de todos os sentidos.

É o órgão da sabedoria, visto que é aquele que pode receber o *logos*, na medida em que os demais sentidos dão acesso principalmente aos prazeres e ao erro, como, por exemplo, a ilusão de ótica⁵⁷. Outro ponto é o fato de que os vícios são instalados e assegurados pelos sentidos, e a audição é o único pelo qual se pode aprender a virtude, posto que esta não se descola do *lógos*, da linguagem racional, originada e articulada em sons e pela razão.

De acordo com Foucault, para os gregos, a escuta possuía uma natureza profundamente ambígua e, para demonstrá-lo, cita o texto de Plutarco “*Como Ouvir*” (2003), no qual ele diz que, “no fundo, a audição, o ouvir, é ao mesmo tempo o mais *pathetikós* e o mais *logikós* de todos os sentidos” (*apud* FOUCAULT, 2010a, p. 298).

A audição, portanto, tem um caráter ambíguo, quer dizer, ela é passiva (*phathetikós*) e é lógica (*lógikós*): ao mesmo tempo em que a alma por ser passiva pode sofrer os efeitos negativos do mundo exterior ao ser surpreendida e desequilibrada pelo que ouve, quer seja por barulhos, efeitos da música, ou mesmo ser seduzida pelas lisonjas ou efeitos da retórica; é lógica porque é o “sentido que, mais do que qualquer outro, pode receber o *lógos*” (FOUCAULT, 2010a, p. 299).

Foucault também analisa os textos de Epiteto e de Sêneca, consonantes a Plutarco, em relação à ambiguidade da audição, cada qual com seu ponto de vista. Na “Carta a Lucílio” 108, Sêneca (2009, p. 592, 108-4) argumenta sobre a vantagem do caráter passivo da audição, quando diz que, “quem convive, mesmo distraidamente, com um filósofo aprende sempre qualquer coisa de útil”. Significa que Sêneca considera positivo mesmo quando a vontade não intervém. Quando não se presta muita atenção, algo de valor permanece, porque o *lógos* trabalha na alma, de similar maneira quando o indivíduo, contra a sua vontade, se descobre bronzeado ao sair debaixo do sol após ter estado sob ele por algum tempo.

A respeito disso, Foucault relata que o aprender pela escuta passiva refere-se à doutrina das sementes de alma, qual seja, de todas as almas serem dotadas de sementes de virtude que são ativadas ou despertadas por palavras de verdade pronunciadas ao seu redor e por ele recolhidas através da escuta. Essa analogia demonstra o caráter automático e passivo da audição. Tal conjuntura lhe confere valor positivo e de vantagem sobre os outros sentidos.

⁵⁷ “Quem acostumou a ouvir com autodomínio e respeito, acolhe e retém o que é útil, discerne e reconhece melhor o que é inútil ou falso mostrando-se amante da verdade e não quereloso nem precipitado e genioso.” (PLUTARCO, 2003, p. 14)

Foucault (2010a, p. 301) chama a atenção do inconveniente apontado por Sêneca. no tocante à passividade da audição, referindo-se ao perigo da atenção ser mal dirigida, quando ela se detém aos “ornamentos, à beleza da voz, à escolha de palavras e ao estilo” em detrimento ao bom objeto ou ao alvo da escuta.

O ouvinte que aprecia a arte e é puro deve abandonar o que for florido e langoroso nos termos e dramático e pomposo nas ações. Mas esse ouvinte deve, por meio da atenção, retirar, mergulhando no espírito do discurso e na disposição do orador, o que for útil e proveitoso. Que se lembre de que não veio a um teatro ou a um recital, mas a uma aula e uma lição, a fim de melhorar a vida por meio das palavras. Por conseguinte, deve-se examinar e julgar o valor da audiência em si mesma e pelas disposições, impressões pessoais experimentadas; conjeturar se alguma paixão se abrandou, ou algum aborrecimento se aliviou, se suas boas resoluções de sentimentos elevados se tornaram mais firmes, se brotou em si o entusiasmo para a virtude e o bem. (PLUTARCO, 2003, p. 27)

Sobre esse perigo, Foucault (2010a) lembra a fala de Epiteto (Colóquio II, 23), na qual ele diz que se deve escutar o ensino e a verdade que é pronunciada, com o objetivo de avançar para a perfeição. No entanto, Foucault (2010a, p. 301) afirma que a pronúncia deve guardar certos elementos, os quais “estão ligados à própria palavra e à sua organização em discurso”, que são a *léxis* e as escolhas semânticas. A *léxis*, porque ela é a maneira de se dizer, e esta deve ser feita da maneira correta, com uma estilística que permita a compreensão, que são as escolhas semânticas necessárias para tal fim.

Desta forma, o perigo apontado é que o ouvinte pode ser seduzido e ficar fixado nos elementos que compõem o discurso, e desfocado do que é dito, do que é verdadeiramente útil. Para escapar desse inconveniente, Epiteto propõe (FOUCAULT, 2010a, p. 302) *uma tékhne*, um conhecimento, uma arte que deve ser desenvolvida para o bem falar. Todavia, para o bem escutar, não é preciso conhecimento, mas faz-se mister uma prática assídua, para que se adquira experiência e, por conseguinte, competência, e para tal, indica-se três meios: o silêncio, a atenção e uma ética na escuta.

O silêncio é o primeiro estágio a ser aprendido para o bem escutar. Escuta-se enquanto o outro fala, e, após ouvir o seu discurso, o seu ensino, é preciso retê-lo, quer dizer, evitar em reconvertê-lo de súbito em palavras. A escuta deve ser ativa e significativa, e isto é possível através de uma atitude física calma, tanto do corpo quanto da alma, que permita o máximo aproveitamento dela. “A alma deve, de algum modo, acolher, sem nenhuma perturbação, a palavra que lhe é endereçada”

(FOUCAULT, 2010a, p. 305). Para tanto, o corpo do ouvinte deve ficar o mais imóvel possível, e utilizar-se de certos gestos como, por exemplo, um leve balançar de cabeça e um sorriso quando aprova o que está sendo dito.

Deve-se escutar com comprometimento na “manifestação da vontade por parte de quem escuta, manifestação que suscita e sustenta o discurso do mestre” (FOUCAULT, 2010a, p. 308), ou seja, o ouvinte deve demonstrar-se competente em ouvir, que é alguém que procura a verdade.

O segundo meio é a atenção da escuta, a qual consiste em ter a atenção dirigida para o que é útil e descartar aquilo que não é pertinente. Por exemplo, desviar a atenção da forma, da semântica, da pessoa que fala, para apreender o que é dito pelo *lógos* de verdade, e transformá-lo em preceito de ação que deve ser memorizado, para que não se perca o aprendizado.

O último meio é a ética da escuta, que pode ser conhecida pela obra de Plutarco “*Como ouvir*”, cujo texto Foucault (2010a, p. 312) assim sintetiza:

[...] quando se ouvir alguém dizer alguma coisa importante, não se colocar imediata e interminavelmente a discuti-la; procurar recolher-se, guardar silêncio para melhor gravar o que se ouviu, e fazer um rápido exame de si mesmo após a lição que se ouviu ou a conversa que se acabou de ter; lançar rápido olhar sobre si mesmo para como se está, para examinar se o que se ouviu e aprendeu constituiu uma novidade em relação ao equipamento (a *paraskeuê*) de que já se dispunha e ver, conseqüentemente, em que medida e até que ponto foi possível aperfeiçoar-se.

Ao se prestar atenção de forma eficaz ao que se ouve, a alma também presta atenção, e aquilo passa a ter um significado. Assim sendo, ela presta atenção em si mesma através da escuta e da memorização, com o escopo de que o que é verdadeiro transforme-se, amiúde, no discurso que ela mesma sustenta.

3.2.2.1.2 A fala como técnica de si

O falar, como uma técnica de si, tem em seu cerne a dificuldade em ter definidas quais as regras, dentro do contexto ético, do que dizer e como dizer. Plutarco (2003) propõe uma etiqueta para o bem falar, que contém, além dos aspectos inerentes à *parresía*, elementos de conduta, tais como: quando discursar

ou discorrer, deve ser sobre algo útil e necessário; quando quiser fazer alguma indagação sobre a exposição filosófica de alguém, perguntar algo pertinente e que também seja proveitoso para aquele que irá lhe responder.

A tagarelice é encarada como um vício que deve ser combatido com a economia estrita da palavra já na educação do jovem, quanto mais em um adulto. O tagarela é encarado como um recipiente vazio e que não retém o *lógos*. Sobre isto, Plutarco (2003, p. 13) afirma:

O silêncio é para o jovem um segundo adorno, principalmente quando, ao escutar outro, não se excita, nem exclama a cada instante, mas, mesmo se esta absolutamente não lhe agrada, se contém e espera que o palestrante acabe de falar. Portando-se de modo inconveniente os que imediatamente se opõem, falando aos que falam sem ouvir nem serem ouvidos.

Diógenes (LAÉRCIO, 2011, p. 189, 94-95) aponta quatro critérios para o bem falar, quais sejam: o que falar, aquilo que é conveniente ao que fala e ao que escuta; o quanto dizer, nem mais nem menos que o conveniente; a quem falar, se alguém fala às pessoas de maior idade, deve adequar as palavras às pessoas de idade, e, se fala com jovens, deve ajustá-las com para pessoas mais jovens; quando falar, nem antes nem depois do momento oportuno. Não se observa, entretanto, nestes critérios, o preciosismo de um conteúdo verdadeiro, mas, sim, a técnica de oratória.

Por ser a *parresía* uma atitude do mestre frente ao silêncio do discípulo, que significa falar francamente, com liberdade, uma certa maneira de dizer a verdade, Foucault (2010a, p. 334) resgata a noção da *parresía* que, para ele, define, em relação à atitude moral e ao procedimento técnico, as condições necessárias para se proferir um discurso verdadeiro.

E, de fato, para analisar o aspecto da fala como um viés de subjetivação do discurso verdadeiro, faz-se mister retomar a noção de *parresía*. Entretanto, como esta prática já foi trabalhada no capítulo 1.2, serão apenas analisadas as precisões necessárias para a compreensão da *parresía* enquanto técnica de si para a subjetivação do discurso verdadeiro.

Isto posto, pode-se dizer que a *parresía* é inerente à regra do *kairós*, que garante o bem falar e o escutar: deve-se escolher, dentro de certas condições peculiares do ouvinte, o momento prudente, o momento propício para dizer a verdade. O conteúdo da fala não é o ser da natureza e das coisas, e sim a verdade sobre os indivíduos, o revelar a sua situação, aquilo que eles não percebem a

respeito de si mesmos, sobre questões que o ouvinte apresenta, decisões a tomar, seu caráter, seus defeitos: “o parresista não revela a seu interlocutor o que é. Ele desvela ou o ajuda a reconhecer o que ele, interlocutor, é” (FOUCAULT, 2011, p. 18-19).

A fala filosófica, enquanto discurso da arte de viver o si, tem, segundo Hadot (2010), três maneiras diferentes de ser analisada: a primeira, quando o estilo de vida determina o discurso e reciprocamente o discurso justifica teoricamente esse estilo; na segunda forma, quando se escolhe viver a relação de si e sobre os outros, o discurso filosófico é indispensável; e, por último, ele é uma das práticas da vida filosófica, “sob a forma de diálogo com outrem ou consigo mesmo” (HADOT, 2010, p. 253). Destarte, como o autor pontua, seja qual for o discurso filosófico escolhido, a saber, o da escolha do bem de Platão; da vida, segundo o intelecto de Aristóteles; do prazer puro dos epicuristas; da escolha da intenção moral dos estoicos, e assim por diante, todos os discursos dirigem-se para o retirar-se em si mesmo, ao dobrar-se sobre si, com o fim de levar a uma elaboração de si, e, conseqüentemente, de diversas maneiras (pertinentes a cada escola filosófica), à transformação do eu.

Considerando os critérios apontados, a *parresía* é o adequado discurso filosófico, por ser constituída de elementos verbais que agem diretamente sobre a alma do sujeito, construindo um novo *ethos*, que irá compor o equipamento necessário para as inexoráveis vicissitudes da existência. “É uma técnica e uma ética, é uma arte e uma moral” (FOUCAULT, 2010a, p. 329). Ela provê, ao discípulo, um silêncio fecundo, receptáculo para as palavras de verdade que serão transformadas em discurso próprio, ou seja, em discurso subjetivado.

3.2.2.1.3 A leitura e a escrita de si

A leitura e a escrita faziam parte da subjetivação do discurso verdadeiro, como exercícios de si muito populares na Antiguidade. A função primordial dessas práticas era fornecer material para meditação.

Essas duas práticas estão sendo apresentadas em conjunto, em razão de que o exercício da leitura era intrinsecamente ligada ao da escrita, que, dentro da cultura ora estudada, consistia em um treino de si altamente relevante, executado de forma

pessoal e individual. A leitura reativa-se no exercício da escrita que, por outro lado, converte-se em meio para a meditação.

Neste sentido, Sêneca recomendava que se alternassem as práticas, para que a escrita fornecesse corpo ao amalhado pela leitura, isto porque a escrita propicia a assimilação do que foi pensado e impregna a ideia na alma. A assimilação dava-se por escrever o que foi lido, reler silenciosamente (ou em voz baixa) e depois reler em voz alta. Neste sentido, aconselhavam-se ler poucos autores, ler poucas obras, e ler poucos trechos dessas obras, apenas aquelas passagens importantes.

[...] a leitura é de fato, em meu entender, imprescindível: primeiro, para me não dar por satisfeito só com minhas obras, segundo, para, ao informar-me dos problemas investigados por outros, poder ajuizar das descobertas já feitas e conjecturar as que ainda há por fazer. A leitura alimenta a inteligência e retempera-a das fadigas do estudo, sem, contudo, por de lado o estudo. Não devemos limitar-nos nem só a escrita, nem só a leitura: uma diminui-nos as forças, esgota-nos (estou me referindo ao trabalho da escrita), a outra amolece-nos e embota-nos a energia. Devemos alternar ambas as atividades, equilibrá-las, para que a pena venha a dar forma às ideias coligidas das leituras. (SÊNECA, 2009, p. 379-380)

Destarte, o efeito esperado da leitura não era simplesmente compreender o conteúdo expresso pelo autor, mas, sobretudo, constituir para si mesmo um conjunto de proposições, de prescrições verdadeiras, que formassem a *paraskheué*. Isto porque, prescrições são afirmações ou proposições com o caráter de enunciados de verdade, cuja função é praticar a reflexão filosófica, e que devem ser acolhidas pelo aconselhado com o espírito aberto.

A respeito dos preceitos, Sêneca nas cartas 94, 95 e 105 adverte que eles, por si só, podem não ser eficazes para corrigir as falsas crenças. Da mesma forma, corre-se o risco de os preceitos levarem ao aconselhando “a proceder segundo a moral, mas não lhe facultam a regra para sempre proceder de forma moral; e se não conseguem isto, também não conseguem levá-lo à virtude” (SÊNECA, 2009, p. 515). Se assim for, não há mérito, visto que, na concepção do filósofo, o valor está nas razões que levam a agir, e não na moral. Porém, quando as proposições, os preceitos, as exortações estão associadas a outros métodos, como a meditação, dentre outros, elas são extremamente úteis: lê-se um preceito, por exemplo; medita-se sobre ele, anota-se, lê-se, relê, medita-se. Pela leitura e pela escrita da meditação, faz-se um “exercício do pensamento sobre ele mesmo, que reativa o que

ele sabe, torna presente um princípio, uma regra ou um exemplo, reflete sobre eles, assimila-os, e assim se prepara para encarar o real” (FOUCAULT, 2006, p. 147).

A prática da escrita consistia em fazer resumos e florilégios, onde se reúnem proposições e reflexões de diferentes autores sobre algum assunto específico ou assuntos diversos, como as cartas de Sêneca para Lucílio, nas quais o filósofo escrevia frases de Epicuro e desenvolvia a questão proposta para que Lucílio meditasse a respeito.

O processo de leitura, escrita e releitura incorpora-se ao discurso verdadeiro proferido a partir de uma fala, que é posteriormente escrita, ou da leitura da obra de outro. Esse processo é descrito por Foucault (2010 a, p. 321) como um exercício físico laborioso, na medida em que

Era hábito, e hábito recomendado, escrever aquilo que se tivesse lido, e uma vez escrito, reler aquilo que estivesse escrito, e relê-lo necessariamente em voz alta, pois, como sabemos, na escrita latina e grega, as palavras não eram separadas umas das outras em função das línguas grega e latina não terem suas palavras separadas umas das outras. Isto significa que havia grande dificuldade em ler. O exercício não era fácil: não se tratava simplesmente de ler com os olhos. Para se chegar a destacar as palavras como convinha, era-se obrigado a pronunciá-las em voz baixa.

As anotações do que foi ouvido, tanto por meio das conversas, aulas, ou mesmo de leituras, são denominadas em grego de *hypomnématas*, que é um suporte material para a memória, que podia ser livros, ou, em geral, cadernos de anotações de uso pessoal e administrativo, como registros públicos. Esse é um instrumento que logo foi utilizado para a constituição de uma relação consigo mesmo a partir do recolhimento, em praticar uma existência autossuficiente, em uma vida voltada para o seu interior.

O *hipomnémata* surge numa época em que o discurso, a citação, tem um lugar privilegiado dentro da cultura quando praticado sob a insígnia da idade e da autoridade. Daí a escrita por meio do *hipomnémata* ter se transformado em um meio para a cultura de si e para o governo de si.

Esses cadernos não eram diários íntimos, tão pouco descrições da rotina pessoal ou das suas aventuras, ou um lugar para colocar aquilo que precisa simplesmente ser memorizado. Eram, na verdade, uma escrita etopoética, pois objetivavam, como Foucault (2010, p. 320) relata, “reunir o *lógos* fragmentado, transmitido pelo ensino, pela escuta e pela leitura, como meio de estabelecer uma

relação de si consigo mesma tão adequada e perfeita quanto possível”, ou seja, tinham o escopo de reunir o que já foi dito, ouvido ou lido, para ser lido posteriormente na prática da meditação, operadora da transformação da conduta (*ethos*), no processo de constituição de si. Neles, encontravam-se “citações, fragmentos de trabalhos, exemplos, ações testemunhadas, descrições, reflexões ou arrazoados que tinham sido ouvidos ou que tinham vindo à mente” (DREYFUS, 2010, p. 319).

Alguns utilizavam o *hipomnémata* como material para a escrita posterior de tratados, ou livros que versavam sobre as maneiras de lutar contra algum defeito ou vício, como, por exemplo, a maledicência ou a inveja, ou ainda como superar ou lidar com uma situação difícil ou de crise, como um exílio, uma doença ou uma desgraça.

Além dos *hipomnématas*, outra forma de escrita etopoética foram as correspondências, visto que eles podiam ser utilizadas como meio para o benefício de outrem.

O serviço de alma que acontecia através de correspondências se dava entre aquele que estava em um patamar mais avançado em relação às virtudes e no bem, e aquele que anelava por ajuda. O mestre aconselhava o outro e concomitantemente recordava e reativava as verdades que tinha necessidade em sua própria vida.

Desta feita, essa espécie de correspondência tem por objetivo ajudar, admoestar, exortar, aconselhar e consolar o destinatário. Entretanto, além de destinar reflexões para o outro, primeiramente atingia o remetente através de um exercício pessoal, na medida em que este, ao escrever, lia e pensava sobre o escrito. Ao receber a carta, o destinatário lia e relia seu conteúdo e por ele era modificado.

É esperado, em princípio, que o destinatário responda à missiva, estabelecendo um relacionamento que se retroalimenta, como o descrito por Foucault (2006, p. 155):

[...] ocorre também que a assistência espiritual prestada por aquele que escreve ao seu correspondente lhe seja devolvida na forma de ‘retribuição do conselho’; à medida que aquele que é orientado progride, ele se torna mais capaz de dar por sua vez conselhos, exortações e consolos àquele que tentou ajudá-lo: a orientação não permanece por muito tempo em um sentido único; ela serve de enquadre para mudanças que a ajudam a se tornar mais igualitária.

O conteúdo comum desse tipo de correspondência é exemplificado pelas cartas de Sêneca para Lucílio e Marco Aurélio para Frontão. Podem-se dividir os

temas em três eixos principais. Em primeiro lugar, sobre assuntos da qualidade da rotina, dos cuidados corporais, como a alimentação ou regime, sobre a saúde e a medicação ingerida, sobre a qualidade do sono, do despertar, do banho, e sobre os exercícios; em segundo lugar, sobre os deveres familiares, religiosos, bem como as atividades de ócio cultivado e as econômicas, porém, são atividades que, na maioria das vezes, são executados com os que o cercam, mas que têm o objetivo primordial de atingir a si, de progredir no trabalho feito sobre si, ou seja, com o fim de exercício pessoal. E, por último, são discutidas as questões inerentes ao amor, ou melhor, à erótica, tais como a intensidade, o valor e a forma desse amor, onde “a dietética, a econômica e a erótica aparecem como os domínios da prática de si” (FOUCAULT, 2010a, p. 147).

As cadernetas de notas, os *hipomnêmata*, são fontes de matéria-prima para cartas a serem enviadas a outrem. Porém, a correspondência não deve ser encarada como um derivativo do *hipomnêmata*, em razão de este último ser um trabalho pessoal que pode ou não ser compartilhado. A missiva, por sua vez, é um trabalho relacional que presentifica o escritor para aquele que a recebe. Foucault (2006, p.156) diz que escrever é

[...] se mostrar, se expor, fazer aparecer seu próprio rosto perto do outro [...] um olhar que se sobre o destinatário (pela missiva que ele recebe, se sente olhado) e uma maneira de se oferecer ao seu olhar através do que é dito sobre si mesmo. A carta prepara de certa forma um face a face.

As correspondências e a prática da parresía são técnicas icônicas da importância das relações sociais para o serviço de alma, a tal ponto de transformar a amizade em uma técnica de si, como será analisado a seguir.

3.2.3 A amizade como prática de si

Segundo Ortega (1999), o conceito da amizade, juntamente com o da ascese, conversão e parresía (poderia ser acrescentada a velhice), na obra de Foucault, foi negligenciado pela inexistência de uma tematização sistemática no *corpus* foucaultiano, em que pese terem sido objeto de análise em diversos artigos, conferências e entrevistas. Assim sendo, não há uma genealogia da amizade na obra de Foucault: “o último e inacabado projeto de Foucault – toma apenas forma

(impressionista) nas suas entrevistas. Seus livros não oferecem nenhum testemunho disto” (ORTEGA, 1999, p. 22).

Costa (1999) aponta que o conceito de amizade não tem, para Foucault, o mesmo significado que é dado na língua corrente, a saber, sentimento de afeição mútua em geral entre pessoas que não têm laços familiares ou de atração sexual. Para o filósofo francês,

[...] amizade não é um artifício compensatório, um ornamento afetivo no qual reservamos um lugar espremido e residual entre as obsessões amoroso-sexuais e os deveres cívicos. [...] Amizade seria o quadro relacional dessa constante recriação de si. Assim, amizade é descrita como uma “forma de subjetivação coletiva” e “uma forma de vida” que permite a “criação de espaços intermediários capazes de fomentar tanto necessidades individuais quanto objetivos coletivos”. (COSTA, 1999, p. 11-12)

O conceito foucaultiano de amizade pressupõe um sujeito livre, que constrói a vida a partir das suas próprias escolhas, mas que se relaciona com o outro. Isto é, o sujeito vivencia a liberdade quando na relação com os demais, visto que, na amizade, através a ampliação das possibilidades de relacionamentos e das necessidades inerentes a elas, tem-se, por consequência, o surgimento de novos focos de subjetivação.

Assim sendo, pensar sobre o cuidado de si é pensar na relação do si com o outro, na amizade como um lugar privilegiado para o desenvolvimento do discurso subjetivado, na constituição do sujeito ético.

A amizade, como um aspecto essencial da arte de viver, sofreu, ao longo da história do cuidado de si, modificações na maneira de o indivíduo se relacionar com o Outro. Com o objetivo de levantar algumas precisões para a compreensão da evolução ocorrida, apresentar-se-á, a seguir, como era entendida a amizade no período socrático-platônico, e posteriormente no helenístico-romano.

3.2.3.1 A amizade socrático-platônica

A amizade socrático-platônica é uma virtude que abrange uma atitude de valorizar mais o serviço prestado pelo outro do que aquele feito por si. Mas,

sobretudo, compreende a generosidade como descrito por Xenofonte (2006, p. 74-75):

O bom amigo está sempre a postos para fornecer tudo que seu amigo necessita para amealhar sua riqueza particular e promover sua carreira pública. Se precisamos de sua generosidade, ele cumpre seu papel; se somos intimidados, ele vem em nosso socorro, compartilha de despesas, ajuda a convencer, tolera a aposição; é o primeiro a nos trazer regozijo quando estamos em meio à prosperidade e o primeiro a nos reerguer quando o fracasso nos derruba.

Para compreender melhor a citação de Xenofonte, verifica-se a descrição de Ortega (2002, p. 31), na qual a amizade socrático-platônica é constituída por três conceitos fundamentais, e se entrelaçam no processo da sua constituição, quais sejam, a *epithymia*, *prôton philon* e *oikeiôtes*.

A *epithymia* representa os desejos consequentes de uma falta, de uma deficiência, que suscita uma necessidade que está na origem da amizade. O *prôton philon* é a noção do primeiro amigo, aquele com quem se estabeleceu o primeiro laço, por amá-lo por si mesmo e não por outro motivo. Segundo esse princípio, todas as amizades granjeadas posteriormente são meras imagens, cópias imperfeitas da primeira que é a verdadeira. Por isso, o primeiro amigo corresponde à ideia de bem. E, por fim, o *oikeiôtes*, que é uma “relação de proximidade, afinidade, simpatia, intimidade, familiaridade e parentesco” (ORTEGA, 2002, p. 32-33), que dá a conotação de laço natural que aproxima e ajusta de forma harmônica:

[...] Portanto, a amizade deve se fundar, por um lado, numa proximidade de natureza, numa afinidade, correspondente à necessidade recíproca de aperfeiçoamento moral de cada um dos parceiros da relação, mas, por outro lado, essa proximidade e afinidade entre os parceiros deriva de cada um deles com o bem. (ORTEGA, 2002, p. 33)

Daí, nesse período, a amizade ser uma virtude que acontece no platô da reciprocidade generosa, em que cada um está a postos para prover a necessidade do outro. Esta qualidade é também detectada na razão de a academia platônica ter por objetivo criar homens políticos que deviam cuidar de si mesmos para cuidar do Estado. Dentro dessa dinâmica, no cotidiano dos cidadãos da *polis*, a amizade também era uma relação política. Isto fica claramente demonstrado quando Foucault apresenta o tema do cuidado de si no curso *A hermenêutica do sujeito*, usando como fio condutor o texto *Primeiro Alcebiades: o governo do outro é a meta do*

governo de si, e que, por sua vez, a população se beneficia com o bem-estar proporcionado pelo governante. Porém, para atingir tal escopo, primeiramente é preciso cuidar de si, e isto só é possível na relação com o outro que o auxilie na autoconstituição.

Diante dessa configuração, Foucault (2006) observou que a amizade desempenhava um papel central para a sobrevivência da *polis*, por ser ela institucionalizada, na medida em que comportava um sistema de obrigações, regras e tarefas recíprocas, e um sistema de hierarquias, que regulava, através das leis e do ideal da virtude, o sistema de relações sociais. Por tal razão, ela não é, em si mesma, uma instituição social, mas sim um espaço institucionalizado de convivência.

Um exemplo icônico disso é a *heteria*, que, segundo o relato de Ortega (2002, p. 22-23), era um espaço basilar desde o mundo grego arcaico, consistente em uma associação entre amigos. Ela era formada por uma relação de camaradagem, semelhante a um grupo político ou fraternidade militar, na qual homens de idade, atividade profissional e origem social semelhantes adentravam na juventude e permaneciam até a velhice. Cada *heteria* desenvolvia suas próprias regras e rituais de associação, sendo elas parte de conhecimento público, parte secretas.

Dentro dessas *heterias*, o vínculo afetivo era forte e íntimo, inclusive mais profundo do que o estabelecido dentro das famílias. Lembre-se (item 2.1) que a amizade associada à virtude era a base do amor considerado verdadeiro em meio aos homens, na medida em que os prazeres considerados indignos, como a lascívia, deviam estar ausentes; e que a hostilidade entre os sexos, derivada do estatuto diferenciado dado a cada um deles, impossibilitava a amizade dentre homens e mulheres.

Assim sendo, a reflexão da *philía*, no período socrático-platônico, surge principalmente com dois propósitos. O primeiro, de dotar o amor entre os homens em algo moralmente aceito, na medida em que ela retira o elemento sexual que passa a ser sublimado (Eros sublimado) através dos elementos pedagógicos. O segundo, de ser fundamentalmente ontológica, por ela vincular a amizade à verdade e à política. É preciso diferenciar que o filósofo, aqui, é o amigo da verdade, da beleza e da sabedoria, em maior grau do que é amigo de um outro. Este outro é geralmente denominado de mestre, cuja função é pedagógica em completar as falhas, quer de formação, quer educacionais do discípulo.

Foucault detecta nos diálogos de Platão três tipos de mestria, quais sejam, a mestria do exemplo, a mestria de competência e a mestria socrática, salientando (2010a, p. 116) que o que se deve observar é que todas se assentam “sobre um jogo entre ignorância e memória”. Quer dizer, as três formas de mestria necessitam memorizar um modelo, memorizar e aprender um conhecimento, uma habilidade, “descobrir que o saber que nos falta é afinal simplesmente encontrado na própria memória” (FOUCAULT, 2010a, p. 116).

A mestria do exemplo é aquela em que o outro é um modelo de comportamento. O exemplo é fornecido pela presença dos privilegiados ancestrais, pelos gloriosos anciãos da cidade, pelos enamorados e também relatado pela tradição através dos heróis, dos grandes homens que se aprende conhecer através das narrativas e das epopeias. A mestria pela competência se dá pela transmissão de conhecimentos, princípios, habilidades e aptidões daquele que trabalha no cuidado de si do discípulo. Por último, a mestria socrática. O método de trabalho do mestre socrático era o diálogo, ou seja, questionar seu interlocutor no intuito de descobrir suas lacunas e completá-las com a verdade. O diálogo, o filosofar com o mestre ou em grupo, carrega a amizade de um valor de alta importância para a filosofia, por localizar, nessa relação com o Outro, um lugar excepcional para a sua prática. Sobre isto, Ortega aponta para o fato de que a

[...] escolha do diálogo como forma de expressão filosófica em Platão evidencia a ligação da *philia* com a filosofia. A atividade de “*con-filosofar*” (*synphilosophhein*), o filosofar em comum, é o meio de os filósofos aprofundarem a sua amizade e a tornarem-se nobres como filósofos e como homens, dirá Aristóteles posteriormente. O *Eros-philia* platônico se concretiza na constituição da comunidade filosófica. A “vida em comum” dos participantes é indispensável para a atividade filosófica. (ORTEGA, 2002, 14)

Ao tratar do tema amizade como técnica de si, não se pode deixar de citar a importante obra de Aristóteles, “*Ética a Nicômaco*”, na qual ele escreve nos livros VIII e XI toda uma série de precisões a respeito deste tema. Já no início do livro VIII, o filósofo aponta duas razões que dão base para sua importância no campo da ética:

Amigos constituem um auxílio ao jovem, a fim de protegê-lo do erro; aos velhos, para deles cuidar e suplementar sua capacidade de ação que lhes falta em sua fraqueza; aos que se acham no acme da vida, para assisti-los nas ações nobres. Por isso, louvamos os homens que amam seus semelhantes. Na verdade, a forma mais elevada de justiça parece conter um elemento de amizade. (ARISTÓTELES, 2009, p. 235-236)

A amizade envolve a virtude (*arete*). Ela é nobre em si mesma e é imprescindível para o bem viver em qualquer idade em que se esteja.

Para Aristóteles (2009), a amizade só acontece sob três critérios. Primeiro, ela tem que ser mútua, isto é, o sentimento de boa vontade e de querer bem deve ser recíproco; o segundo critério é que ambos estejam cientes da afeição um do outro. E por terceiro, a origem da sua afeição deve ser uma das qualidades mencionadas anteriormente. Também há três tipos de amizades, a baseada no prazer, na utilidade e a ideal.

Na amizade baseada no prazer, o critério de formação do vínculo não é o que a pessoa é em si mesma, mas o quão agradável ela pode ser. O indivíduo aprecia o amigo para o seu próprio bem e prazer. Segundo Aristóteles (2009, p. 239), estas amizades são “apenas incidentais”, e facilmente rompidas caso o motivo que a impulsiona desapareça.

O segundo tipo é aquela em que há o critério de utilidade para a construção do laço de amizade. Este tipo de relacionamento também é fugaz, pois só se mantém enquanto houver lucratividade mútua. Amizades úteis parecem acontecer mais amiúde entre os mais velhos, pois, segundo Aristóteles (2009, p. 239), “na velhice os homens não buscam o prazer, mas vantagens”. Nesta idade, as pessoas costumam ser ásperas ou taciturnas, com pouca capacidade para serem agradáveis, qualidade essencial para a amizade.

Portanto, a amizade dos dois primeiros tipos pode acontecer entre dois indivíduos maus ou entre um bom e outro mau, ou entre nem bom e nem mau ou outro tipo de combinação.

A amizade perfeita se dá entre bons e semelhantes em relação à prática da virtude. Estes se apreciam reciprocamente, querem o bem um ao outro pelo que eles são. O laço é baseado no bem, no prazer, e é fomentado por algum tipo de similaridade. Sendo a virtude agradável e duradoura, essa amizade tende a se perpetuar. Entretanto, ela é rara, pois são poucos os indivíduos que se ajustam a ela. Ademais, ela necessita de tempo e intimidade para ser construída; que cada um tenha demonstrado ao outro que é digno de confiança. Outro aspecto a ser salientado é a característica de espelhamento que a amizade ideal possui:

[...] se o indivíduo virtuoso se sente em relação ao seu amigo da mesma maneira que sente em relação a si mesmo (pois seu amigo é um segundo

eu) –, então, tal como a própria existência de um homem é desejável para ele, do mesmo modo, ou quase do mesmo modo, é a existência do seu amigo desejável. Mas, como vimos, é a consciência de si mesmo como boa que torna a existência desejável, e tal consciência é prazer em si mesmo. Portanto, um homem deve estar consciente da existência do amigo também, o que será realizado no conviverem e compartilharem o diálogo e a comunicação dos seus pensamentos, pois esse é o significado do que tange aos seres humanos. (ARISTÓTELES, 2009, p. 285)

O amigo é um “outro si-mesmo” (WOLF, 2010, p. 245). Aquilo que lhe define é, por consequência, a mesma característica definidora do amigo. Por essa razão, o amigo ideal tem a qualidade de, através da imagem especular, elevar a consciência de si mesmo, de firmar uma identidade pessoal e do que o cerca, e este processo é prazeroso.

Aristóteles incompatibiliza os conceitos de Eros e *philía*, associados pela noção socrático-platônica de amizade. Para ele, Eros é o desejo, a paixão, aquilo que desestabiliza a alma; a *philía* é um *ethos*, uma atividade filosófica própria da razão, bem como é um hábito, uma atitude moral, que deriva da decisão da vontade que caminha em direção ao bem do outro.

Portanto, da mesma forma como na passagem da prática do cuidado de si do período socrático-platônico para o período helenístico-romano ocorreram deslocamentos, assim também aconteceu em relação à concepção do que seja a amizade, sua importância e maneira vivenciá-la na prática de si. Analisar tal configuração é o objetivo do item a seguir.

3.2.3.2 A amizade helenística romana

Como anteriormente explanado, a amizade era dotada de dois essenciais objetivos: o de dar lugar ao Eros e o de dar espaço ao campo político. A amizade implicava a isonomia, quer dizer, ela era coextensiva da cidadania e, como tal, todos, em princípio, eram amigos entre si, e tinham os mesmos direitos. Aristóteles dissociou os atributos de Eros e *philía*, submetendo esta última a “um processo de universalização, que designa o vínculo geral entre seres humanos [...], tendo a amizade perfeita (*teleia philía*) como modelo” (ORTEGA, 2002, p. 54). Tal dissociação foi mantida pelos epicuristas, estoicos e mesmo por Cícero.

Na Grécia e na sociedade romana, a amizade era praticada de maneira semelhante, qual seja:

[...] a sociedade romana consistia em uma hierarquia de indivíduos ligados uns aos outros por um conjunto de serviços e obrigações; em um grupo no qual cada indivíduo não tinha exatamente a mesma posição em relação aos demais. A amizade era, em geral, centralizada em torno de um personagem, em relação ao qual alguns estavam mais próximos e [outros] menos próximos. Para passar de um grau para outro de proximidade, havia toda uma série de condições, ao mesmo tempo implícitas e explícitas, havia rituais, gestos e frases indicando a alguém que ele progredira na amizade de outro, etc. (FOUCAULT, 2010a, p. 103)

Neste sentido, a amizade podia ser tanto um passaporte para associações políticas e relações de poder quanto se basear em afeições livres. Entretanto, com a diminuição do significado da *pólis* e com a passagem do poder para o império, houve um decréscimo da eficácia da amizade como valor político. Assim, a política não é mais alicerçada exclusivamente na amizade e podia existir descolada dela. De qualquer modo, era dentro das redes socialmente preexistentes, nas redes de amizades, que a prática do cuidado de si acontecia.

As organizações sociais favoreciam o surgimento e a manutenção dos laços que compõem a amizade como uma prática da *epiméleia heautoû*. Ela era praticada dentro de instituições, no interior de diferentes grupos entre si, alguns fechados uns aos outros, e que, por vezes, excluía os demais, como as organizações de confraria, de fraternidades, escolas, ou mesmo seitas. Muitas delas eram organizadas em torno de procedimentos ritualizados e cultuais que diminuía, sem perder a importância da prática de si, a necessidade do trabalho pessoal e de investigação, de análise e de elaboração de si por si. O serviço de alma também tinha lugar no interior das comunidades, da mesma maneira que na rede de amizades.

A amizade como uma forma de subjetivação coletiva faz parte da arte de viver, quando entendida como sendo um quadro relacional promotor da recriação de si, na medida em que ela promove o espaço possível para a parresía, para a confissão, para a visão especular de si mesmo no outro, para o debate, para a escuta produtiva, etc. Ela foi especialmente estabelecida como técnica de si no período helenístico-romano, no entanto, existiam diferenças substanciais na forma de praticá-la nas doutrinas epicurista e estoica, aspectos estes que serão analisados a seguir.

3.2.3.2.1 A amizade epicurista

Epicuro nasceu grego no período do Império de Alexandre Magno e por essa razão não viveu a Atenas em seu esplendor. Muito pelo contrário! A *pólis* que ele conheceu concentrava a riqueza na mão de poucos, a injustiça social era perceptível, a liberdade da democracia havia desaparecido na medida em que o poder político estava limitado a algumas famílias. O cidadão não era mais um para a *pólis*; o eu não era mais voltado para o bem da comunidade.

A *pólis* se esvaneceu, e não era mais o outro que exigia deveres e, em contrapartida, fornecia direitos. A lei moral perdeu força e foi substituída pela lei de coerção. Uma reta consequência dessa configuração foi a degradação da moral, visualizada pelo aumento de crimes, corrupção com cortesãs, aumento das superstições, enfim, Atenas não era mais um lugar seguro, muito embora o governo macedônio oferecesse proteção contra os invasores estrangeiros. Outras duas consequências foram a dissolução da *philia* enquanto companheirismo voltado para o bem comum, e a felicidade não ser mais construída através da *polis*. “Iniciava-se, assim, um deslocamento do local da felicidade: da praça pública para o interior do homem” (BRAATZ, 2007, p. 29).

É neste cenário que Epicuro entendeu que a *polis* era a causa de sofrimento, somado ao fato de ela não proteger os homens das credices. O filósofo também rejeitava a ideia de a *paideia* ser o meio de o homem tornar-se virtuoso, bem como de as ciências, como a matemática, a astronomia e a lógica, serem insuficientes para obter a sabedoria, objetivo primordial para alcançar a felicidade; isto é, a felicidade era fruto do cuidado consigo mesmo e não de fatores externos.

Assim sendo, Epicuro propõe uma alternativa: o Jardim. Lugar retirado e destacado das leis da *polis*, onde se podia ter um estilo de vida frugal, conviver fraternalmente com o mestre e outros frequentadores, onde a amizade dava o tom para a prática filosófica.

A amizade torna-se a base do epicurismo: é a sua “origem, o fundamento e o sustentáculo” (ULLMANN, 1989, p. 60). Ela é encarada como “um bem imortal” (LONG, 1975, p. 78). Uma real forma de viver, um traço imprescindível de seu modo

de filosofar. É compreendida como sendo o laço unificador do epicurismo e de toda a comunidade humana.

Desta feita, o Jardim de Epicuro era uma comunidade formada por amigos, que nasceu com o propósito de formar homens com a plena consciência de serem indivíduos que dependem única e exclusivamente de si para a conquista da liberdade pessoal. A ligação com o outro no vínculo da amizade, que se estabelece livremente, possibilita a união entre os seus pares no modo de viver, em um meio privilegiado para a conquista de um novo *ethos*. Logo, a amizade é um dos fios condutores para cuidar de si, uma parte primordial para o caminho na conquista da felicidade.

A amizade não é um contrato; ela se dá espontaneamente, contudo, é um laço com funções estruturadas. Segundo Duvernoy (1993, p. 126), a amizade epicurista tem um critério de limite, que estabelece o dentro e o fora, o qual pode ser atravessado. Quer dizer, “todos podem tornar-se amigos epicuristas”. O fora é o exterior, composto pelos não sábios; o dentro, os amigos. Aparentemente, segundo o autor, não havia ritos de passagem para se tornar amigo: “nesse sentido, ‘amigo’ designa o epicurista que se declarou tal e como tal foi admitido” (DUVERNOY, 1993, p. 126).

No epicurismo, a amizade não compartilha sentimentos, mas a ajuda ativa e efetiva para o crescimento de si e do outro, e deste intercambiamento origina a sensação de segurança, que, segundo Epicuro (2010, p. 46, 28), é a mais completa: “a mesma compreensão que nos deixa convictos de não haver nada temível no que é eterno nem no que dura muito tempo ensina-nos também que, dentro de nossos limites, a segurança própria à amizade é a mais completa”. O exame de consciência, a confissão e a correção fraterna são práticas em forma de diálogo corretivo e formador, que acontece com o outro, seja um amigo ou um mestre ou mesmo um discípulo, que se ajudam mutuamente no caminho de cura. Aceitam-se repreensões, se reconhecem as faltas, liberta-se da culpa e aprende-se um novo *ethos*.

Nessa doutrina, a amizade é um meio, na medida em que ela é almejada para conseguir determinadas vantagens; todavia, uma vez implantada, converte-se em prazer, torna-se um bem, pois de todas as coisas que a sabedoria oferece para a vida feliz, o maior bem é o adquirido pela amizade. Esta afirmação fica explícita em pensamentos, por meio dos quais o filósofo declara: “toda amizade é desejável por

si própria, mas inicia-se pelo que é útil” (EPICURO, 1973, p. 28), ou ainda: “de tudo aquilo que a sabedoria proporciona para a felicidade de toda a nossa vida, de longe o mais importante é a posse da amizade” (EPICURO, 2010, p. 44). Apesar de a amizade epicurista ter em si o aspecto utilitarista, ela se afasta do caráter político, por se estabelecer no âmbito pessoal como um fenômeno moral.

Sendo assim, a base da amizade é o interesse próprio, ainda que se afirme que é desejável por si mesma. A coerência está na crença de que há prazer em ajudar o amigo, independentemente do benefício amealhado, bem como no entendimento de que é mais prazeroso dedicar um benefício do que recebê-lo. Então, a amizade se inicia pela utilidade e se torna algo mais (desejável), porque faz parte da felicidade. Ela dá segurança contra os males que um dia podem assolar, pois se tem a confiança de que os amigos dedicarão atitudes recíprocas com aquelas que lhes são proporcionadas.

[...] todo homem que tem realmente cuidado de si deve fazer amigos. Esses amigos chegam ocasionalmente no interior da rede de trocas e da utilidade. [...] Mas o que dará função de utilidade no interior da felicidade é a confiança que dedicamos aos nossos amigos, que são, para conosco, capazes de reciprocidade. E é a reciprocidade desses comportamentos que faz figurar a amizade como um dos elementos da sabedoria e da felicidade. (FOUCAULT, 2010a, p. 176)

A amizade epicurista faz parte da couraça protetora, porém ela tem em si mesma uma exigência essencial para ser efetivamente produtiva, que é ter um eu bem cuidado, a ponto de, quando em contato com o outro, não lhe causar peso ou desconforto. Na medida em que ninguém é autossuficiente, o outro é fundamental; todavia, a este só se deve recorrer quando de fato for necessário. Spinelli (2011) diz ser esta exigência que vinculou a amizade ao amor. De início, a amizade se funda na utilidade, com a convivência, desenvolvem-se a reciprocidade e a gratuidade, que dão base para o amor. Destarte, a gratuidade, a solicitude e a reciprocidade são conceitos basilares da *philia* epicurista.

A reciprocidade passa pela pressuposição de Epicuro, de que “não dá para pensar nem apenas só o que é bom para si nem apenas só o que é bom para o outro, a prosperidade da amizade requer justa medida entre o bom para si e o bom para o outro” (SPINELLI, 2011, p. 21). Assim, a felicidade é o resultado almejado para a comunidade inteira. A necessidade fortifica a amizade. Interesses comuns alimentam a reciprocidade e favorecem a solicitude e a gratuidade. Desta maneira, a

relação é forjada no amor que dá o tom ético de ter cuidados consigo e com o outro, com autonomia recíproca.

3.2.3.2.2 A amizade estoica

De acordo com Long (1975), os princípios sociais da ética estoica são decorrentes dos impulsos determinados pela natureza. Isto é, para esta doutrina, o desenvolvimento moral se dá pelo reconhecimento de que a “vida comunitária e a virtude são coisas que pertencem preeminentemente à natureza humana” (LONG, 1975, p. 188). Neste sentido, para os estoicos, a amizade é um bem apreciado, é sinal de sabedoria como expressa Epiteto (1960, p. 24): “somente o sábio é capaz de amizade. Como pode amar quem confunde o mal com o bem?”. É a relação humana essencial, pois, fazendo parte da natureza, todos os homens são irmãos e cidadão do Cosmos, visto que são filhos de Deus, e por isso têm que desenvolver laço social útil para todos.

A amizade, no estoicismo, tem um papel central diante do entendimento de que a existência deve ser vivida como se o outro, o amigo, estivesse sempre a lhe olhar, a lhe controlar:

A verdadeira franqueza, aquela que caracteriza a amizade, empenha-se em curar as falhas; e a dor salutar e conservadora que causa se assemelha aos efeitos do mel que, embora doce e proveitoso, corrói as úlceras e tem a virtude de purificá-las. (PLUTARCO, 2011, p. 37)

Sêneca (2009) reflete especialmente sobre o tema na Carta 9 a Lucílio, onde prescreve que mesmo bastando a si próprio, o sábio precisa ter amigos para ser feliz⁵⁸. Porém o amigo deve ser um guia exigente e uma testemunha da existência. É aquele capaz de levar o outro a sair do estado de *stultitia*, e para tal é preciso elogiar nos seus avanços, repreendê-lo ou exortá-lo quando necessário. Deve ser alguém com quem compartilhar todos os pensamentos e sentimentos; ajudar, prestar o

⁵⁸ “[...] o sábio basta-se a si mesmo para viver uma vida feliz, não simplesmente para viver, na medida em que para viver carece de muita coisa, mas para ter uma vida feliz basta-lhe possuir um espírito são, elevado e indiferente à fortuna. Por isso mesmo, embora se baste a si próprio precisa de ter amigos; deseja mesmo o tê-los no maior número possível, mas não para viver uma vida feliz, pois é capaz de ter uma vida feliz mesmo sem amigos.” (SÊNECA, 2009, p. 25, 9, 15)

melhor serviço, “alguém por quem possa morrer” (SÊNECA, 2009, p. 24). Para ele, a amizade nascida no interesse, “que considera as vantagens práticas, isso não é amizade, é uma negociata!” (SÊNECA, 2009, p. 24).

A distância física não era impedimento para o exercício da amizade. Sêneca e seus pares, como dito, se utilizavam da troca de correspondências para quando distantes, tornarem-se presentes um ao outro, colocar o olhar do emissor da carta sobre o destinatário e fornecer a si mesmo, na sua arte de viver, um caráter de não dissimulação perante si e seu amigo:

Pelo teu lado, vive de tal maneira que não tenhas de confiar a ti mesmo nada que não pudesses confiar até a um inimigo pessoal; como, todavia, há certas coisas que, por hábito, são consideradas íntimas, compartilha com o teu amigo todos os seus cuidados, todos os seus pensamentos. Se o considerares um amigo leal, é isso o que farás. (SÊNECA, 2009, p. 5)

Além das missivas, as conversas faziam parte da amizade como prática de si, nas quais se expressam o estado da alma, trocavam-se prescrições, solicitavam-se conselhos.

Um verdadeiro amigo estoico é, por conseguinte, aquele com quem não só se compartilha os pensamentos e sentimentos, mas também “para ter alguém por quem possa morrer, alguém que possa acompanhar ao exílio, alguém por quem me arrisque e ofereça à morte” (SÊNECA, 2009, p. 24). Para Sêneca, como expresso em sua fala, a amizade deve ser essencialmente recíproca, visto que aquelas nascidas do oportunismo se evaporam na velocidade em que os problemas reais aparecem, ou quando deixar de ser útil: “amigos fogem de onde são postos à prova” (SÊNECA, 2009, p. 24).

A posição de Sêneca sobre a veracidade da amizade é consoante com o que acontecia na Roma antiga, em que todo homem minimamente poderoso era seguido por um séquito de bajuladores e interesseiros. Distinguir os aduladores dos verdadeiros amigos podia ser uma tarefa complicada e, neste intuito, Plutarco escreveu a obra “*Como distinguir o amigo do bajulador*”, na qual faz algumas considerações que podem revelar a natureza de um e de outro: ele distingue a franqueza como a maior característica da amizade e a plena consciência das próprias falhas como sendo o antídoto contra bajuladores.

Evidentemente há apenas uma única maneira de proteção: é tomar consciência e jamais se esquecer de que nossa alma é a sede de duas

faculdades; uma é dotada de sinceridade, beleza e razão, a outra, desprovida de senso, é um teatro de mentiras e violentas paixões. Ora, um amigo verdadeiro aconselha e advoga em favor da melhor parte, a exemplo do médico que se propõe manter e fortificar a saúde, enquanto o bajulador, abraçando a causa do irracional e do passional, afaga e a excita e, pelo atrativo das volúpias que ele trata de lhe dar, descia-a e a leva a subtrair aos poderes da razão. (PLUTARCO, 2011, p. 43)

Foucault aponta para o detalhe de que tanto para o estoicismo quanto para o epicurismo o outro não é mais aquele que, sabendo o que o outro ignora, lhe transmite como na mestria socrático-platônica. O outro agora é um mestre, um amigo, um discípulo, que é “operador na reforma do indivíduo e na formação do indivíduo como sujeito. É o mediador na relação do indivíduo com sua constituição de sujeito” (FOUCAULT, 2010a, p. 117). Um agente do cuidado de si.

3.2.4 Algumas considerações

Em suma, para se ter a prática de si como um estilo de vida, é preciso dedicar-se a si mesmo, e, para tanto, é necessário abster-se das coisas que o cercam e que desviam a atenção do verdadeiro objetivo que é o eu. É um movimento de conversão que conduz o eu a um deslocamento do que não depende de si para o que depende de si. Pela conversão, ocorre uma ruptura do eu com o externo naquilo que o escraviza. Esta atenção concentrada no si é uma arte para a vida toda em razão de ser um processo longo e contínuo o qual Foucault (2010a, p. 193) denomina de autossubjetivação.

A partir do deslocamento em que o cuidado de si tornou-se atividade adulta, ele adquiriu um caráter mais crítico, um papel corretivo e formador em relação a si mesmo, ao seu mundo cultural, à vida dos outros. O papel crítico é executado quando da percepção dos vícios, erros, crenças disfuncionais que podem, segundo escolhas pessoais, ser modificados através da formação de novos comportamentos e atitudes. Esta última objetiva formar a *paraskheué*, ou a *instructio*. Por conseguinte, nos séculos I e II, encontra-se o lado formador da prática de si, em que o Outro é essencial, o que é indissociável do lado corretivo sob o prisma de sobrepor aos erros, maus hábitos e de dependência construídos ao longo da vida do sujeito e solapá-los.

Foucault (2010a, p. 85-86) coloca que é no eixo correção-liberação, mais do que formação-saber, que se desenvolverá a prática de si no período helenista romano. Como exemplo, ele cita a carta 50 de Sêneca, que traz a ideia de desaprendizagem dos cínicos (*virtutes discere é vitia dediscere*, aprender as virtudes é desaprender os vícios) que é resgatada nos estoicos quando estes prescrevem que ela deve acontecer mesmo quando se começa na juventude:

[...] essa reformação crítica, reforma de si que tem por critério uma natureza – mas uma natureza jamais dada, jamais manifestada como tal no indivíduo humano, de qualquer idade –, tudo isso assume, muito naturalmente, a feição de um desbaste em relação ao ensino recebido, aos hábitos estabelecidos e ao meio. (FOUCAULT, 2010 a, p. 87)

Por meio da prática de si, o sujeito encontra-se com a verdade oriunda de si mesmo, pois ele se torna seu próprio artífice, na medida em que seu pensamento, quando trabalhado, é sua obra de arte. Nesse processo, a velhice encontra seu apogeu, exatamente quando o peso dos vícios, das faltas e das paixões foi liberado pelo longo aprendizado, pela suada e sofrida existência de exercícios, e agora redundam na alegria interna de se saber capaz de enfrentar serenamente qualquer circunstância, pois, de alguma forma, ela já foi pensada, trabalhada e enfrentada pelas práticas anteriormente executadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o propósito de compreender a especificidade da arte de envelhecer como um dos desdobramentos do cuidado de si, na leitura realizada por Michel Foucault das técnicas de subjetivação no pensamento grego e greco-romano, levantou-se, ao longo de três capítulos nesta dissertação, o instrumental teórico sobre este tema apresentado pelo filósofo francês e pelos filósofos greco-romanos Sócrates, Platão, Xenofonte, Aristóteles, Galeno, Epicuro, Lucrecio, Diógenes Laércio, Epiteto, Sêneca, Marco Aurélio, Plutarco e Cícero.

Com esse escopo, nas explanações do Capítulo 1, definiu-se a *epiméleia heautoû* como sendo um modo pessoal de ver a si mesmo e o mundo, constituído de um conjunto de ações e práticas denominadas de tecnologias de si (*tékhne*), que dão acesso à verdade. Para tanto, delimitou-se o pensamento de Foucault sobre a verdade, nos seus mecanismos de inclusão e exclusão, para serem discursos legítimos e os possíveis caminhos para alcançá-la, a saber, o filosófico e o da espiritualidade. Ato contínuo, foram localizados os aspectos teóricos originais do cuidado de si no período socrático-platônico, no texto utilizado por Foucault, o *Primeiro Alcibiades*, de Platão (2011a), para então compará-los com as profundas mudanças ocorridas no período helenístico-romano. No Capítulo 2, foram apresentadas as percepções sobre o envelhecer nos dois períodos, a importância dada ou não para a prática de si na sua constituição e as imbricações com a consciência temporal e da temporalidade. Por último, no Capítulo 3, foram apresentadas as técnicas de si, propostas pelas escolas socrático-platônica, estoica e epicurista.

Tornou-se claro, durante a exposição realizada, que os deslocamentos ocorridos do período socrático-platônico para o helenístico-romano tiveram como consequência direta a mudança da valoração dada à velhice, no período imperial, como sendo a meta desejável de uma vida dedicada a si, quais sejam, em suma, em três pontos essenciais: (a) o da aproximação da medicina com cuidado de si pelo entendimento que as tensões da alma deviam ser atendidas tanto quanto a saúde corporal, pois, segundo a concepção da época, o sofrimento deriva do uso inadequado da razão; anexou-se, assim, ao conceito *pathos*, além das doenças físicas, as da alma, e, desta forma, a prática de si agregou a função curativa e

terapêutica; (b) o fato de a *epiméleia heautoû*, no período helenístico-romano, ter passado a ser uma prática voltada para si pela escolha de um estilo adotado para ao longo de toda a vida, e não mais circunscrito na juventude, para o exercício do poder, do governo de si e dos outros. Sua prática tornou-se um imperativo permitido a todos, sem qualquer restrição de *status*. E, por último, (c) de o seu escopo não estar mais centrado em completar falhas pedagógicas, como no período anterior, mas sim em derrubar as falsas crenças, os vícios, através de um ato de conversão, movimento este que exatamente possibilita a percepção do que se ignora, no que se erra, das deficiências pessoais, em que se visualiza qual prática se deve estabelecer como um investimento na própria existência.

Tais mudanças não significam que no período socrático-platônico a velhice não fosse valorada. Ela era, como precisamente Foucault a descreveu, ambígua e limitada, por carregar em si mesma aspectos positivos, como a sabedoria e a experiência, que resultavam em respeitabilidade, capaz de dar conselhos e opiniões; e, ao mesmo tempo, está entrelaçada ao decréscimo da força física, até o ponto em que se depende dos demais, ao que se soma a percepção da proximidade da morte. Nota-se, porém, que, neste contexto, Foucault não está falando do envelhecer como um processo que se inicia no nascimento e se completa no termo da vida, mas de uma fase específica. Melhor dizendo, no período socrático-platônico, a velhice era localizada como a etapa final da vida, e não como um processo que se vivencia ao longo da existência.

Todavia, durante a pesquisa realizada nos textos de Platão, foi encontrado o diálogo de Sócrates com Céfalo (PLATÃO, 2006, p. 43-46), no qual o filósofo questiona o amigo a respeito de como é a velhice, e este lhe reporta que ela é reflexo da forma que se viveu anteriormente. Isto é, a velhice não é a causa dos queixumes a ela imputados, mas a maneira pela qual se viveu desde a juventude: “se estiverem habituados à moderação e à jovialidade, sua velhice será, também, um fardo moderado; se não estiverem, tanto a velhice quanto a juventude constituirão uma pesada carga” (PLATÃO, 2006, p. 44). Portanto, já há nesse diálogo indícios de uma compreensão da responsabilidade pessoal pela qualidade obtida na última etapa da vida, pois, pela prática das virtudes se obtém o fruto de uma velhice mais harmônica. Como explanado no Capítulo 2, há outros diálogos, como em *Fédon* e *Apologia*, nos quais Sócrates afirma ensinar e incitar, a quem quer que

encontrasse, fosse de qualquer idade, ao cuidado de si. Tal postura é verificada até mesmo nos seus derradeiros instantes, exercitando a serenidade, e conclamando os demais para o domínio de si.

Por tal análise, conclui-se que, embora tenha sido no período socrático-platônico o marco no qual a noção da *epiméleia heautoû* tornou-se um princípio filosófico, uma forma de alçar o governo de si e dos outros, percebe-se que a diferença entre uma velhice agradável e aquela que se lamenta está na qualidade do investimento realizado na prática da virtude, e não há nessa época um caminho claro para a construção da arte de envelhecer, que só acontecerá a partir do período helenístico, pela transformação dos princípios do cuidado de si inaugurados por Sócrates.

Assim sendo, compreende-se que as condições para o cuidado de si preconizadas por Platão no “*Primeiro Alcebíades*” vão se modificando até que desaparecem no período helenístico-romano, quando houve um desprendimento da meta primeira das técnicas de si para o governo dos outros, na direção de tornar-se uma prática centrada em si mesmo. Isto é, em cuidar-se de si, por si e para si no intuito de constituir-se como sujeito. Esse processo de subjetivação foi denominado arte de viver ou arte da existência, ou ainda, a arte de si mesmo, uma *tékhene tou bíou* traduzida por Foucault (2010, p. 160-161) como aquela que diz qual é o saber que possibilitará viver como se deve viver enquanto indivíduo, enquanto cidadão, como se deve transformar o próprio eu para ascender à verdade.

É dentro desta dinâmica e essencialmente pelo deslocamento cronológico em que se pratica o cuidado de si durante toda a vida que Foucault, na aula de 20 de janeiro de 1982 (segunda hora), do curso denominado *A hermenêutica do sujeito*, aponta para o fato de a velhice assumir o *status* de ser uma dimensão na constituição do sujeito, valorada como sendo o ápice de uma existência dedicada a si, cuja meta é a paulatina transformação do eu, que, ao ser impregnado pela verdade, adquire, por conseguinte, um novo *ethos*.

Consequentemente, a velhice, quando entendida como um percurso de dedicação a si, que inicia ao nascer e encontra sua plenitude na maturidade, tem em seu bojo uma arte. Ou seja, a velhice, enquanto completude, conquista da felicidade, que é a liberdade, o pleno domínio de si mesmo, é uma estilística que possibilita

viver como se deve viver enquanto indivíduo, para transformar o próprio eu e ascender à verdade.

Nesse sentido, conclui-se que é preciso saber envelhecer. Mas, para tal, analisando o exposto no presente trabalho sob uma perspectiva diferente, percebe-se que, para que o cuidado de si se efetive como uma arte, faz-se necessário, sobretudo, realizar que se envelhecerá e que a morte sobrevirá. Quer dizer, que a arte da *epiméleia heautoû*, a partir do período helenístico, só é possível se houver o reconhecimento de que se está em constante processo de envelhecimento, e que, em algum momento impreciso, se morrerá.

Foucault aponta para essa linha de raciocínio sob o viés de que se a velhice era considerada a meta de uma vida dedicada ao cuidado de si, o coroamento da *epiméleia heautoû* é o estar pronto para morrer. Tal prontidão é, segundo Foucault, o critério pelo qual “efetivamente adquiriu-se a qualidade e a plenitude necessárias à relação consigo” (FOUCAULT, 2010, p. 237).

Epicuro exemplifica essa concepção quando apregoa que todo filósofo deve contribuir com um modelo de suprema perfeição humana, e sua vida deve ser um testemunho vivo de tal modelo, e concluí-la com uma morte harmoniosa. Por consequência, a qualidade do processo de morrer, mesmo para aqueles que acreditavam no além-morte, estava intrinsecamente ligada à qualidade da vida que foi levada. Quer dizer, quando o “cuidado de si” em suas práticas torna-se uma estilística de existência, a arte de viver fica imbricada em uma arte de morrer, em que as preocupações e os medos se esvanecem. Portanto, a preparação para a morte ganha preponderância entre os helenistas romanos e a razão disto é fundada no fato de que não se pode estar preparado para a morte no início da vida, visto que, para a alma dispor-se a encará-la, é preciso robustecê-la à custa de muito treino e alto investimento de tempo.

Muito embora não se tenha encontrado durante as pesquisas para a presente dissertação, nem em Foucault e tampouco em seus comentadores ou interlocutores, uma abordagem específica do tema, pôde-se pensar o processo de envelhecimento como sendo o fio condutor que viabiliza a *tékhene tou bíou* e, por conseguinte, entender que há no substrato do arcabouço dos princípios da cultura de si uma importância estrutural da percepção temporal e da temporalidade que se tem na prática de si, aspectos estes que a seguir se analisará.

Nota-se que os filósofos do período helenístico-romano, mais precisamente os elencados neste trabalho, a saber, os estoicos e epicuristas, em suas idiossincrasias, propõe primeiramente, e principalmente, a tomada de consciência da fragilidade da própria vida através da conexão com a mortalidade. Para tal, são propostos exercícios de meditação sobre a morte, os quais se concretizam pela compreensão de que, assim como diariamente se envelhece, em todos os dias perde-se uma fração, mesmo que ínfima, da vida. À exceção do acontecimento de um acidente fatal, que leva a existência num só golpe, a morte se consuma após um longo período de encaminhar-se para ela. Que ela é inexorável e natural em razão de se estar vivo.

Outro ponto que se considera fundamental para a prática de si é a necessidade da tomada de consciência de que o tempo de vida é breve. Que, para alongá-la e ter uma existência feliz, se faz essencial desenvolver a arte de saber como utilizá-la devidamente. O percurso de construção dessa arte passa necessariamente pela prática filosófica no desenvolvimento da sabedoria. E a etapa em que se está nesse caminho é a soma de todas as anteriores, cuja consistência espelha o quanto se dedicou, exercitou, em suma, o que se amealhou de si para si.

Em Sêneca, apreende-se que a sensação de efemeridade da existência pode ser amenizada com práticas que evitem o desperdício de tempo, como a de viver cotidianamente como se fosse o último dia. Outra forma de dilatar o tempo existencial é integrar os anos dedicados à *epiméleia heautoû* pelo Outro à sua vida, por meio dos frutos da amizade e da mestria. Ter em mente que tempo nenhum lhe é vedado, pelo contrário, tem-se acesso ilimitado ao espaço do tempo: mediante os exercícios de memória, torna-se o que se passou presente; o futuro se desfruta na antecipação pelo preparo no momento presente para os acontecimentos vindouros, visto que, na juventude, prepara-se, equipa-se para enfrentar as inexoráveis vicissitudes da vida; durante o amadurecimento, se rejuvenesce pelo desprendimento do tempo e do livre acesso que se tem à memória do passado.

Compreende-se, portanto, que é a partir desse movimento, que presentifica o passado e prepara-se no momento atual para o futuro, que a arte de viver se estabelece com todo esplendor e que também se reveste de remédio para os males da alma.

Não esqueçamos, pois, que, para esses filósofos, o homem que obedece às paixões em detrimento da razão é um homem doente, e a filosofia, a arte do cuidado de si, é um bálsamo para estes males. Um exemplo icônico pesquisado são as prescrições de Epicuro, visto que, para ele, em razão da aplicação da paciência na qual se abstrai do momento atual, o tempo debela a dor e o sofrimento. Pelo investimento nas *prolepses*, ou, ainda, na busca, no passado, por experiências, as sensações de alívio sobrevêm.

Dentro do critério proposto por este trabalho, através da prática da consciência temporal e da temporalidade, dentre outras, a filosofia torna-se uma forma de medicina das almas, em que o sábio auxilia o “paciente” a encontrar a serenidade por meio da prática de si. É neste contexto que se opta pela vida de ócio, onde o olhar volta-se para si, destacado das atividades que roubam o tempo precioso da vida, onde as crenças são reformuladas, adquirem-se novos comportamentos e encaminha-se para o encontro com a liberdade. São essas circunstâncias que permitem assumir um compromisso pessoal ético: o de praticar o cuidado de si diariamente de forma ininterrupta; de escolher a via da razão preterindo a opinião vulgar; escolher o que deseja, e ter projetos definidos distanciados das atribuições de valores dados pela sociedade, a menos que estas coincidam com a escala determinada pela filosofia (razão). O cuidado com o corpo também se estabelece através de uma alimentação frugal, de exercícios físicos adequados a cada idade, bem como manter-se em atividade com ocupações semelhantes à agricultura.

Desta feita, verifica-se que há uma alternância de movimentos e de operações para que o cuidado de si se efetive. Em outras palavras, nota-se que há em seu bojo a exigência de um movimento de olhar para o mundo, seja através dos relacionamentos como a amizade, a mestria, de conversas, das discussões filosóficas, das palestras, seja a partir das leituras de cartas, de livros, do *hipomnêmata*, das observações ao redor, etc., seguido da premência do movimento de em-si-mesmar, para elaborar o material do *lógos* garimpado.

Quer dizer, a prática de si se dá pela vivência entre dois mundos, o interno e o externo, na relação com o Outro e a solidão. Entre um e outro há elementos, operações, como tomar decisões, adotar comportamentos e exercitá-los para que o objetivo de conquistar um novo *ethos* se concretize.

A utilização da expressão garimpo advém por entender que as ideias, os valores ou, como Plutarco define, “aquilo que tem a qualidade de transformar o ser de um indivíduo” (FOUCAULT, 2010a, p. 212), não estão à disposição no senso comum. São materiais preciosos que devem ser prospectados, buscados, garimpados. Após a coleta, o material recolhido é levado para o espaço do recolhimento em que o sujeito olha para si.

Na solidão, acontecem os processos de purificação, modificações, transformações e transfigurações a partir de técnicas dentre outras, como as diversas meditações que, exercitadas pelo exame da verdade, colocam os acontecimentos e as coisas em uma justa perspectiva. O que não é verificado como verdadeiro é descartado. O que é valioso, como memória e/ou representação, é transformado em material de *lógos*, aquilo que será utilizado para formar uma conduta ou matriz para novas formas de reagir ou para ser lembrado em situações adversas, sejam elas quais forem. Portanto, o material de *lógos* é incorporado pelo sujeito e, desde esse momento, passa a compor sua natureza, perfazendo seu discurso pessoal. Enquanto indutor de ação, esse material é acionado quando estimulado pelas percepções e sensações antagônicas advindas do contato com o mundo externo.

Por ter a prática de si a característica de ser um estilo de vida, ela é, por conseguinte, executada, como apregoado por Epicuro, “sem cessar”. Daí compreender que, após os processos decorrentes, no momento de internalização, se completarem, novamente o sujeito é confrontado na sua relação com o externo, e o ciclo se reinicia, tendo como resultado, ao longo da existência, a construção de um patrimônio protetor em forma de couraça, que lhe credencia continuamente um grau de domínio de si, de paz e de liberdade em qualquer momento da vida em que se encontre.

Assim sendo, para bem envelhecer, não há um programa curricular a ser cumprido ou um momento determinado para cada transformação, visto que todas elas acontecem sem nenhum controle do relógio cronológico. Tampouco há, além de si, responsabilidade pelo crescimento, pois todas as profundas mudanças são consequentes da escolha individual de ser um artesão da *epiméleia heautoû* durante linha do tempo de sua existência, das subjetividades resultantes que constituem o sujeito de sua temporalidade e que formam o seu discurso pessoal.

Para encerrar, não se pode deixar de assinalar que Foucault, no seu curso *A hermenêutica do sujeito*, mais especificamente na aula de 20 de janeiro, segunda hora, teve o grande mérito de inaugurar uma nova perspectiva na concepção sobre a ética antiga, no tocante ao detectar que, a partir do deslocamento cronológico da prática de si, do fim da adolescência para a vida adulta, a velhice adquiriu uma valoração positiva, isto é, que ela pode ser vivida de uma forma harmônica, pacífica e feliz.

Essa concepção, de fato, é de suma importância, pois possibilita pensar que se pode alcançar uma velhice feliz quando ela for fruto de uma arte que é a escolha de praticar o cuidado de si em todas as suas dimensões durante a vida adulta. Entretanto, Foucault demonstra que esta arte não é gratuita, pois ela implica trabalho e rupturas. Ao longo do curso, o filósofo francês, apoiado em suas leituras dos pensadores gregos e greco-romanos, estabelece que há um conflito que precisa ser continuamente resolvido entre o eu atual – ou seja, o que se é no presente em que se conscientiza das próprias paixões, o que o aprisiona, como medos, pensamentos e acontecimentos – e aquilo que se quer ser, a saber: pleno, senhor de si mesmo, livre das suas amarras. Esta liberdade significa não ter nenhum laço de dependência com o mundo exterior, tampouco ser escravo de si. Significa ser capaz de feliz consigo mesmo, ser soberano, a partir do uso da razão, para fazer suas próprias escolhas.

Esta é, em última instância, a arte de saber envelhecer: para bem envelhecer é preciso saber construir o ser sujeito. Para ser sujeito é preciso envelhecer.

REFERÊNCIAS

- ALFRED, Weber. *Protágoras*. Bauru: Edipro, 2010.
- ARAÚJO, Inês Lacerda. *Foucault e a Crítica do Sujeito*. Curitiba: Editora UFPR, 2008.
- ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. Bauru: Edipro, 2009.
- BIGNONE, Ettore. *Epicuro*. Florence: La Nuova Itália, 1936.
- BRAATZ, Jean Dionísio. *O Pensamento Ético em Epicuro*. Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba, 2007.
- BRAGUE, Rémi. *O Tempo em Platão e Aristóteles*. São Paulo: Edições Loyola, 2006.
- BRISSON, Luc.; PRADEAU, Jean-Francois. *Vocabulário de Platão*. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- BROCHARD, Victor. *Os Céticos Gregos*. São Paulo: Odysseus, 2009.
- CANDIOTTO, César. Uma ética singular: o diagnóstico de Michel Foucault. In: BOCCA, Francisco (Org.). *Natureza e liberdade*. Curitiba: Champagnat, 2005. p. 131-141.
- CANDIOTTO, César. *Foucault e a Crítica da Verdade*. Curitiba: Champagnat; Belo Horizonte: Autêntica, 2010.
- CANDIOTTO, César. *Uma história crítica da verdade. Trans/Form/Ação*, São Paulo, v. 29(2), p. 65-78, 2006.
- CANDIOTTO, César. Subjetividade e Verdade no Último Foucault. *Trans/Form/Ação*, São Paulo, 31(1), p. 87-103, 2008.
- CANDIOTTO, César. Verdade e Diferença no Pensamento de Michel Foucault. *Kriterion*, Belo Horizonte, v. 48, n. 115, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0100-512X2007000100012&script=sci_arttext>. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/S0100-512X2007000100012>. Acesso em: 03 nov. 2012.
- CARO, Tito Lucrécio. *Da Natureza*. Pensamentos. São Paulo: Abril, 1973.
- CASTRO, Edgardo. *Vocabulário de Foucault – um percurso pelos seus temas, conceitos e autores*. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.
- CÍCERO, Marco Túlio. *A Amizade*. Porto Alegre: L&PM, 2009a.
- CÍCERO, Marco Túlio. *Do Sumo Bem e do Sumo Mal*. São Paulo: Martins Fontes, 2009b.
- CÍCERO, Marco Túlio. *Os Deveres*. Tomo I. São Paulo: Escala, 2008a.
- CÍCERO, Marco Túlio. *Os Deveres*. Tomo II e III. São Paulo: Escala, 2008b.
- CÍCERO, Marco Túlio. *Saber Envelhecer*. Porto Alegre: L&PM, 2009c.
- COSTA, Jurandir Freire. In: Francisco Ortega. *Prefácio a título de diálogo*. Rio de Janeiro: Graal, 1999.
- DALBOSCO, Cláudio Almir. Corpo e Alma na Velhice: significação ético-pedagógica do “cuidado de si mesmo”. *Revista Brasileira de Ciência do Envelhecimento Humano*, v. 3, n. 1, jan./jun. 2006. Disponível em: <<http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/59>>. Acesso em: 03 nov. 2012.
- DEBERT, Guita Grin. Velhice e o curso da vida pós-moderno. *Revista USP*, São Paulo, n. 42, p. 70-83, jun./ago. 1999. Disponível em: <<http://www.usp.br/revistausp/42/06-guitagrinn.pdf>>. Acesso em: 03 nov. 2012.
- DETEL, Wolfgang. *Foucault and Classical Antiquity - Power, Ethics and Knowledge*. Cambridge: Cambridge University Press, 2010.
- DOLL, Johannes. Bem-estar na velhice: mitos, verdades e discursos, ou a gerontologia na pós-modernidade. *Revista Brasileira de Ciência do Envelhecimento Humano*, v. 3, n. 1,

- jan./jun. 2006. Disponível em: <<http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/60>>. Acesso em: 03 nov. 2012.
- DREYFUS, Hubert L. & RABINOW, Paul. *Michel Foucault: uma trajetória filosófica: para além do estruturalismo e da hermenêutica*. 2. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2010.
- DUHOT, Jean-Joel. *Epiteto e a Sabedoria Estóica*. São Paulo: Edições Loyola, 2006.
- DUVERNOY, Jean-François. *O epicurismo e sua tradição antiga*. Rio de Janeiro: Zahar, 1993.
- ELORDUY, Eleuterio. *El Estoicismo*. Madrid: Editorial Gredos, 1972. v. 1,
- EPICURO. *Antologia de Textos*. Pensadores. São Paulo: Abril, 1973.
- EPICURO. *Carta sobre a Felicidade*. São Paulo: Editora Unesp, 2002.
- EPITETO. *Máximas*. São Paulo: Brasil Editora, 1960.
- EPICURO. *Máximas Principais*. São Paulo: Edições Loyola, 2010.
- EPITETO. *The Discourses of Epictetus*. Chicago: Harvard University Press, 1952.
- ESCÓSSIA, Lílina da. Foucault com Simondon: práticas de si como processo de individuação coletiva. In: SOUZA, Pedro; GOMES, Daniel de Oliveira (Orgs.). *Foucault com outros nomes*. Ponta Grossa: Editora UEPG, 2009.
- FARRINGTON, Benjamin. *A doutrina de Epicuro*. Rio de Janeiro: Zahar, 1968.
- FÊO, Flávio. *Ascese como Exercício da Atualidade no Último Foucault*. Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica do Paraná, Curitiba, 2006.
- FERRY, Luc. *Aprendendo a viver: filosofia para novos tempos*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.
- FOUCAULT, Michel. *A Coragem da Verdade*. São Paulo: Martins Fontes, 2011a.
- FOUCAULT, Michel. *Ditos e Escritos*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2011b. v. I: Problematização do sujeito: psicologia, psiquiatria e psicanálise.
- FOUCAULT, Michel. *Ditos e Escritos*. Rio de Janeiro: Forense universitária, 2006. v. V: Ética, Sexualidade, Política.
- FOUCAULT, Michel. *A Hermenêutica do Sujeito*. São Paulo: Martins Fontes, 2010a.
- FOUCAULT, Michel. *A Ordem do Discurso*. São Paulo: Edições Loyola, 2010b.
- FOUCAULT, Michel. *O Governo de Si e dos Outros*. São Paulo: Martins Fontes. 2010c.
- FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade 1: a vontade de saber*. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2009.
- FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade 2: o uso dos prazeres*. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2007a.
- FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade 3: o cuidado de si*. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2007b.
- GALEN. *On the Natural Faculties*. Chicago: Harvard University Press, 1952. Versão traduzida para o português: "Sobre as faculdades naturais". Disponível em: <<http://ebooks.adelaide.edu.au/g/galen/g15nf/>>. Acesso em: 03 nov. 2012.
- GOBRY, Ivan. *Vocabulário Grego da Filosofia*. São Paulo: Martins Fontes, 2007.
- GOMES, Daniel de Oliveira. O Último Foucault e o Retorno Transversal aos Gregos. *Archai*, n. 9, p. 37-44, jul./dez. 2012. Disponível em: <seer.bce.unb.br/index.php/archai/article/view/Article/3930>. Acesso em: 03 nov. 2012.
- GROS, Frédéric. O cuidado de si em Michael Foucault. In: RAGO. *Figuras de Foucault*. Belo Horizonte: Autêntica, 2008.

- GROS, Frédéric. Situação do curso. In: FOUCAULT, Michel. *A hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- HADOT, Pierre. *O Que é a Filosofia Antiga*. São Paulo: Edições Loyola, 2010.
- HIPPOCRATES. *Hippocrates Writings*. Chicago: Harvard University Press, 1952.
- KONSTAN, David. A alma. In: GIGANDET, A.; MOREL, P.-M (Orgs.). *Ler Epicuro e os epicuristas*. São Paulo: Loyola, 2011.
- LAERCIO, Diógenes. *Vida de los Filósofos Ilustres*. Madrid: Alianza Editorial, 2011.
- LEON, Miguel Parra. *Pitágoras*. Caracas: Editorial Artes, 1966.
- LONG, Anthony A. *La Filosofia Helenística*. Madrid: Biblioteca de la Revista de Occidente, 1975.
- MANNION, James. *Livro Completo da Filosofia*. São Paulo: Madras, 2008.
- MARCO AURÉLIO. *O Guia do Imperador*. São Paulo: Planeta do Brasil, 2007.
- MOITEIRO, Carlos Renato. *A Finalidade da Ascese no Estoicismo Imperial: leituras de Michael Foucault e Pierre Hadot*. Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica do Paraná, 2010.
- MOREL, Pierre-Marie. *As comunidades humanas*. In: GIGANDET, A.; MOREL, P.-M. (Orgs.). *Ler Epicuro e os epicuristas*. São Paulo: Loyola, 2011.
- MUCHAIL, Salma Tannus. Sobre o Cuidado de Si – surgimento e marginalização filosófica. In: PERES, Daniel Omar (Org.). *Filósofos e terapeutas em torno da questão da cura*. São Paulo: Escuta, 2007.
- MUCHAIL, Salma Tannus. *Foucault, Mestre do Cuidado – textos sobre a hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Edições Loyola, 2011.
- ORTEGA, Francisco. *Amizade e estética da existência em Foucault*. Rio de Janeiro: Graal, 1999.
- ORTEGA, Francisco. *Genealogias da Amizade*. São Paulo: Iluminuras, 2002.
- PELLEGRIN, Pirre. *Vocabulário de Aristóteles*. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- PESCE, Domenico. *Saggio su Epicuro*. Roma: Laterza, 1974.
- PLATÃO. Alcebiades. In: *Diálogos VII (suspeitos e apócrifos)*: Clitofon, Segundo Alcebiades, Hiparco, Amantes Rivais, Teages, Definições, Da Justiça, Da Virtude, Demódoco, Sísifo, Hércion, Erixias, Axiocos. Bauru: Edipro, 2011a.
- PLATÃO. *Apologia de Sócrates*. Porto Alegre: L&PM, 2011b.
- PLATÃO. *As Leis*. Bauru: Edipro, 2010a.
- PLATÃO. *A República*. Bauru: Edipro, 2006.
- PLATÃO. Cármides. In: *Diálogos VI: Crátilo, Laques, Ion, Menexeno*. Bauru: Edipro, 2010b.
- PLATÃO. Clitofon. In: *Diálogos VII (suspeitos e apócrifos)*: Alcebiades, Clitofon, Segundo Alcebiades, Hiparco, Amantes Rivais, Teages, Definições, Da Justiça, Da Virtude, Demódoco, Sísifo, Hércion, Erixias, Axiocos. Bauru: Edipro, 2011c.
- PLATÃO. *Definições*. In: *Diálogos VII (suspeitos e apócrifos)*: Alcebiades, Clitofon, Segundo Alcebiades, Hiparco, Amantes Rivais, Teages, Da Justiça, Da Virtude, Demódoco, Sísifo, Hércion, Erixias, Axiocos. Bauru: Edipro, 2011d.
- PLATÃO. *Diálogos II: Górgias, Eutidemo, Hípias Maior, Hípias Menor*. Bauru: Edipro, 2007.
- PLATÃO. *Epinomis*. Bauru: Edipro, 2010c.
- PLATÃO. *Fédon*. Brasília: Editora Universidade de Brasília; São Paulo: Imprensa Oficial do Estado, 2000.

- PLATÃO. *Fedro*. Pará: Editora da Universidade Federal do Pará, 2011f.
- PLATÃO. O Banquete. In: *Diálogos V: Mênon, Timeu, Crítias*. Edipro: Bauru, 2010d.
- PLATÃO. *O Banquete*. Edipro: Bauru, 2009b.
- PLATÃO. Parmênides. In: *Diálogos IV: Político, Filebo, Lísias*. Bauru: Edipro, 2009a.
- PLATÃO. Timeu. In: *Diálogos V: O banquete, Mênon, Crítias*. Bauru: Edipro, 2010f.
- PLUTARCO. *Como Distinguir o Amigo do Bajulador*. São Paulo: Martins Fontes, 2011.
- PLUTARCO. *Como ouvir*. São Paulo: Martins Fontes, 2003.
- POL-DROIT, Roger. *Michel Foucault, Entrevistas*. São Paulo: Graal, 2006.
- PUENTE, Fernando Rey. *Ensaíos sobre o tempo na Filosofia Antiga*. São Paulo: Annablume, 2010.
- REALE, Giovanni. *Estoicismo, ceticismo e ecletismo*. São Paulo: Edições Loyola, 2011a.
- REALE, Giovanni. *Filosofias Helenísticas e Epicurismo*. São Paulo: Edições Loyola, 2011b.
- REVEL, Judith. *Dicionário Foucault*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2011.
- RIBEIRO, Adalberto Vargas, http://www.peloponeso.net/more_info_esp_per_hil.html
- ROJAS, Alexis Sossa. Michel Foucault y el cuidado de sí. *Revista Universitaria Arbitrada de Investigación y Diálogo Académico*, v. 6, n. 2, p. 34-45, 2010.
- SANTORO, Fernando. *Arqueologia dos Prazeres*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.
- SANTOS, Raimundo Araújo. Sócrates e o Cuidado de si e a Terapêutica da Alma. *Prometeus Filosofia em Revista*, ano 1, n. 2, jul./dez. 2008, ISSN 1807-3042. Disponível em: <www.200.17.141.110/periodicos/prometeus>. Acesso em: 03 nov. 2012.
- SÊNECA, Lucius Annaeus. *Sobre os Enganos do Mundo*. São Paulo: Martins Fontes, 2011.
- SÊNECA, Lucius Annaeus. *Cartas a Lucílio*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2009.
- SÊNECA, Lucius Annaeus. *A Clemência*. São Paulo: Editora Escala, 2008.
- SÊNECA, Lucius Annaeus. *A Brevidade da Vida*. São Paulo: Editora Escala, 2007a.
- SÊNECA, Lucius Annaeus. *A Constância do Sábio*. São Paulo: Escala, 2007b.
- SÊNECA, Lucius Annaeus. *A Vida Feliz*. São Paulo: Escala, 2006.
- SÊNECA, Lucius Annaeus. *Consolação à Minha Mãe Hélvia*. São Paulo: Abril, 1973a. (Coleção Os Pensadores)
- SÊNECA, Lucius Annaeus. *Da Tranqüilidade da Alma*. São Paulo: Abril, 1973b. (Coleção Os Pensadores)
- SÊNECA, Lucius Annaeus. Consolação a Marcia. In: *Tratados filosóficos*. Buenos Aires: Libreria "El Ateneo", 1952a.
- SÊNECA, Lucius Annaeus. Cuestiones naturales. In: *Tratados filosóficos*. Buenos Aires: Libreria "El Ateneo", 1952b.
- SÊNECA, Lucius Annaeus. De la Ira. In: *Tratados filosóficos*. Buenos Aires: Libreria "El Ateneo", 1952c.
- SÊNECA, Lucius Annaeus. Los Siete Libros de los Beneficios. In: *Tratados filosóficos*. Buenos Aires: Librería "El Ateneo", 1952d.
- SILVA, Luna Rodrigues Freitas. Da Velhice à terceira Idade: o percurso histórico das identidades atreladas ao processo do envelhecimento. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, jan./mar. 2008.
- SOLER, Rodrigo D. V. *Michel Foucault e a Ética do Cuidado de Si: desdobramentos históricos e desterritorialização da subjetividade*. São Paulo: Baraúna, 2010.

SPINELLI, Miguel. Epicuro e o tema da amizade: a *philia* vinculada ao éros da tradição e ao *ethos* cívico da pólis. *Princípios*, Natal, v. 18, n. 29, jan./ jun. 2011, p. 5-35. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufrn.br>>. Acesso em: 03 nov. 2012.

STEPKE, Fernando Lolas. Las Dimensiones Bioéticas de la Vejez. *Acta Bioethica*, Santiago, año VII, n. 1, 2001: Disponível em: <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S1726-569X2001000100005&script=sci_arttext>. Acesso em: 03 nov. 2012.

TREJO MATORANA, Carlos. El Viejo en La Historia. *Acta Bioethica*. [online]. 2001, v. VII, n. 1, p. 107-119. Disponível em: <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S1726-569X200100010008&script=sci_abstract>. Acesso em: 03 nov. 2012.

ULLMANN, Reinhold Aloysio. *Epicuro, o filósofo da alegria*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 1989.

VEYNE, Paul. *Foucault: seu pensamento, sua pessoa*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

VEYNE, Paul. *O Último Foucault e a sua Moral*. p. 1-9. Disponível em: <www.michel-foucault.weebly.com/uploads/1/3/2/1/13213792/art10.pdf> e <www.filoesco.unb.br/foucault>. Acesso em: 03 nov. 2012.

VILLAR, Clara. *Sêneca: sobre la amistad, la vida y la muerte*. Madrid: Edaf, 2011.

WOLF, Ursula. *A Ética a Nicômaco de Aristóteles*. São Paulo: Edições Loyola, 2010.

XENOFONTE. *Ditos e escritos memoráveis de Sócrates*. Bauru: Edipro, 2006.

WARREN, James. A ética. In: GIGANDET, A.; MOREL, P.-M. (Orgs.). *Ler Epicuro e os epicuristas*. São Paulo: Loyola, 2011.