

ATUALIDADE DA DISCUSSÃO ACERCA DA NOÇÃO DE CUIDADO DE SI: MICHEL FOUCAULT UM LEITOR DE SÊNECA

ACTUALITY OF THE DISCUSSION ON THE CONCEPT OF SELF-CARE: MICHEL FOUCAULT A READER OF SÊNECA

Aryane Raysa Araújo dos Santos¹

Resumo: O presente artigo apresenta a discussão retomada por Michel Foucault no curso de 1982, *Hermenêutica do Sujeito*, que remete à noção de cuidado. O cuidado de si refere-se a um conjunto de práticas que têm como finalidade o aperfeiçoamento interior. Essa noção surgiu na Grécia, com Sócrates, e perdurou até os primeiros anos da era cristã, mas foi no Império Romano, com Sêneca, que essa noção tornou-se fundamental para a filosofia. Foucault descreve esse período como a Idade de Ouro, pois o ocupar-se consigo mesmo começa a ter um papel fundamental na vida moral. Desse modo, passamos a analisar como Foucault retoma a noção de cuidado de si, discutido por Sêneca nas *Cartas a Lucílio*.

Palavras-chave: Cuidado de si; Sêneca; Foucault.

Abstract: The present paper presents the discussion taken up by Michel Foucault, in the course from 1982, *Hermeneutic of the Subject*, that refers to the notion of care. The self-care refers to a set of practices that have the goal of inner improvement. That notion appeared in Greece with Socrates, and lasted until the first years of the Cristian age, but it was in the Roman Empire, with Seneca, that the notion of care has become fundamental to philosophy. Foucault describes this moment as the Golden age because the self-occupation begins to have a fundamental role in moral life. In this way, we proceed to analyze how Foucault retakes the notion of self-care, discussed by Seneca in *Cartas a Lucílio*.

Keywords: Self-care; Sêneca; Foucault.

1. Introdução

A noção de “cuidado de si” surgiu na Grécia antiga com a figura de Sócrates e perdurou até os primeiros anos da era cristã, mas foi no estoicismo do Império Romano que essa noção se tornou uma palavra-chave para a filosofia, mais especificamente para a filosofia de Sêneca. Sêneca, na sua obra *Cartas a Lucílio*, constantemente trata da questão do cuidado de si como uma prática diária de aperfeiçoamento moral.

Logo na primeira das *Cartas a Lucílio* Sêneca aconselha seu discípulo a dispor de um tempo para consigo mesmo. Pode-se perceber que, em primeiro lugar, é preciso querer exercitar esse cuidado e, em segundo lugar, é necessário esforçarmo-nos para que possamos

¹ Mestre em Filosofia pela UFPI - aryane.raysa@hotmail.com - Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0727049855889507>.

analisar e entender nossas ações no cotidiano, como por exemplo, porque agimos de um modo e não de outro e, assim, percebermos os pontos fortes e fracos da nossa interioridade. Quando exercermos esse cuidado, pode-se perceber quais os vícios a que somos mais inclinados, a fim de que criemos mecanismos para evitá-los.

Toda essa discussão, proposta por Sêneca na obra *Cartas a Lucílio*, é retomada pelo filósofo francês Michel Foucault no curso consagrado em 1982, *A Hermenêutica do Sujeito*. Segundo Foucault, esse princípio de ocupar-se consigo mesmo tornou-se a conduta racional de toda a vida dos homens.

Na filosofia socrático-platônica podemos encontrar esse tema, mais especificamente no diálogo *Alcibíades*, no qual Sócrates é posto como aquele que anda pelas ruas incitando os jovens a cuidarem de si mesmos. No diálogo pode-se perceber, em primeiro lugar, que o cuidado de si está vinculado ao exercício de poder, ou seja, Alcibíades precisa primeiro ocupar-se consigo para estar apto a governar. Em segundo lugar, o cuidado de si é necessário porque a educação de Alcibíades é insuficiente. Em outras palavras, para poder enfrentar seus rivais, ele precisa de educação moral, uma vez que seus oponentes, de alguma forma, já a possuem.

Ressalta-se que o segundo momento, no qual vamos encontrar a discussão acerca do cuidado de si, está na figura de Sêneca nos séculos I-II da nossa era. Esta noção não é mais entendida como o cuidado de si para exercer o poder, pois a prática de si está vinculada ao aperfeiçoamento do indivíduo. O cuidado é uma obrigação para toda a vida.

Pode-se perceber que, no período imperial, essa noção se torna uma filosofia de vida, um esforço constante de se afastar das paixões e alcançar a virtude, tornando-se um exercício diário de aperfeiçoamento interior. Na perspectiva de Foucault em *A Hermenêutica do Sujeito*, esse período pode ser considerado uma verdadeira Idade de Ouro do cuidado de si. O cuidado de si, para Sêneca, é uma necessidade para toda a existência, é um exercício que deve ser praticado com vigor, diariamente.

Nesse contexto, o objetivo do presente artigo é apresentar a recepção da discussão acerca do cuidado de si senequiano na filosofia de Michel Foucault. Para isso, observa-se os seguintes passos: no primeiro momento, será apresentada a noção de cuidado de si na filosofia de Sêneca, de forma mais específica nas *Cartas a Lucílio* e, em seguida, discute-se a atualidade da noção de cuidado de si no livro *A Hermenêutica do Sujeito*, de Michel Foucault.

2. A ética do cuidado de si na filosofia de Sêneca

Nas *Cartas a Lucílio* encontramos diversos temas de caráter ético. Destarte, a discussão feita pelo filósofo romano concentra-se no esforço de uma construção de um indivíduo ético. Algumas vezes de maneira implícita, Sêneca trata questão do cuidado de si, no entanto, em primeiro plano; poderíamos nos perguntar: para que nos ocuparmos conosco? E, mais ainda, como exercitar o cuidado de si no cotidiano? Como acontece a recepção dessa noção na contemporaneidade? São essas as questões que orientarão nosso trabalho.

O cuidado de si consiste no esforço para se alcançar a virtude. Para os estoicos, o fim ético é viver de acordo com a natureza, ou seja, de acordo com a razão. Como o mundo é visto como um organismo vivo e racional, viver de acordo com a natureza² não se restringe a viver em harmonia com a capacidade racional dos homens, mas sim com o próprio mundo. Sendo assim, a virtude é vista pelos estoicos como uma disposição racional, como aquilo que está de acordo com a natureza. Não existe diferença entre o soberano bem e a virtude. Uma vez que o indivíduo se torna virtuoso, ele também possui o bem, por isso a virtude pode ser vista como uma. Não existem pessoas mais ou menos virtuosas. Nas palavras de Brun:

É difícil fazer uma distinção precisa entre o soberano bem e a virtude; a virtude e o bem são, no fundo, uma mesma coisa; não se é, em primeiro lugar, virtuoso para esperar o bem em seguida [...] A virtude é a presença do bem numa pessoa, é uma perfeição em comum com o todo. Por isso, a virtude é uma, total: não se é mais ou menos virtuoso, se é virtuoso ou não. Tal como uma ripa ou é torta ou direita, e não mais ou menos direita, do mesmo modo não há grau na virtude, ou ela existe ou não existe e não há intermédio entre vício e virtude. A virtude é uma, e se falamos em virtude é preciso compreender que esta pluralidade apenas designa os diferentes pontos de vista sob os quais se pode perspectivar a virtude. Todas são intimamente ligadas às outras e quem possui desfruta das outras³.

Para Sêneca, o que afasta os homens da virtude são as paixões, que, segundo Idelfonse, “são entendidas pelos estoicos como um movimento irracional da alma”⁴, pois são contrárias à natureza, já que são impulsos excessivos. O homem que se deixa levar pelas paixões está longe de ser feliz. Um dos passos para ocupar-se consigo mesmo é se afastar das paixões. Em Sêneca, as paixões são fontes do desequilíbrio e da intranquilidade, por isso devemos ter o cuidado de revisar nossos julgamentos sobre as coisas, antes de agirmos.

Para Sêneca, um ponto fundamental para que possamos nos ocuparmos conosco é entendermos nossa condição de “doentes”. Enquanto os homens não entenderem que viver imersos nos vícios, sendo escravos das riquezas e da opinião do vulgar, é um mal, eles

² Para uma discussão ampla sobre a filosofia de Sêneca e o estoicismo ver: VEYNE, *Sêneca e o estoicismo*.

³ BRUN, J. *O estoicismo*, p. 78.

⁴ ILDEFONSE, F. *Os estoicos I*, p. 143.

continuarão muito longe da virtude e do bem viver. Alguns homens entendem que se encontram nessa condição, no entanto se eximem da responsabilidade. Ora, é muito mais cômodo colocarmos a culpa nos governantes ou no vizinho, ou seja, colocarmos a responsabilidade de estarmos imersos no vício em outros.

Segundo Sêneca:

Os cegos, ao menos, ainda pedem alguém que nos guie; nós andamos aos tropeções, não queremos que nos guiem e vamos repetindo: “não sou eu que sou ambicioso, o que sucede é que é impossível ter outro estilo de vida em Roma; eu não sou amante do luxo, a cidade é que me obriga a toda esta despesa; não é por culpa minha que me deixo encolerizar facilmente, que ainda não acertei com um rumo certo na vida: isso é apenas fruto da juventude”! Para que nos iludirmo-nos? O nosso mal não vem do exterior, está dentro de nós, enraizado nas nossas vísceras e, como ignoramos o mal de que sofremos, só com dificuldade recuperamos a saúde⁵.

O cuidado de si também consiste em fazer a distinção entre as coisas superficiais e as necessárias, por isso, devemos nos afastar da opinião da maioria, pois muitas coisas são vistas como bens, tais como a riqueza ou o luxo, mas, na verdade, são apenas coisas supérfluas. O único bem que é necessário é o bem moral. Nesse sentido, todos nossos esforços devem ser feitos na tentativa de alcançá-lo.

Segundo Sêneca:

Toda gente é infeliz confundida pela ignorância da verdade. Enganada pela opinião vulgar, procura como se fossem bens certas coisas que, depois de muito tempo penar para as conseguir, verifica serem nocivas, inúteis ou inferiores ao que esperava. A maioria das pessoas sente admiração por coisas que só ao fim de algum tempo se revelam ilusórias; e assim é que o vulgo toma por bom o que apenas parece grande⁶.

Na maioria das vezes, não nos damos conta de como as coisas são supérfluas, senão no momento em que elas nos faltam. Quando isso ocorre, percebemos que, sem a presença delas, sobreviveríamos muito bem. Existem coisas que adquirimos apenas, porque a maioria das pessoas adquire. Sêneca afirma que é um erro viver imitando os outros e deixar de seguir a razão. Se a maioria segue determinados hábitos, isso não quer dizer que é um bem, pelo contrário, devemos nos analisar diariamente para que não tendamos a imitar os maus hábitos da maioria.

Para os homens que decidiram cuidar de si, é necessário criar o hábito de dialogar consigo mesmos, entender quais as coisas que se deve seguir e de quais se deve afastar. Os julgamentos sobre as coisas é outro ponto que devemos observar. Sêneca sempre nos alerta que as coisas não são nem boas nem más em si mesmas, mas é nossa opinião que as torna boas ou más, ou seja, é nosso julgamento sobre as coisas que nos traz sofrimento antecipado.

⁵SÊNECA, *Cartas a Lucílio*, 50, 3.

⁶*Idem*, 66, 6.

Nesse sentido, é um erro sentir-se desgraçado antes que algo devastador aconteça, pois, muitas vezes, o que era temido, termina não acontecendo. "Será a ruína do espírito andarmos ansiosos pelo futuro desgraçado, antes da desgraça, sempre na angústia de não saber se tudo o que nos dá satisfação nos acompanhará até o último dia"⁷.

Sêneca afirma, na Carta 116 das *Cartas a Lucílio*, que a natureza nos confiou a tarefa de cuidar de nós próprios e, desse modo, devemos resistir às paixões, pois, no início, elas são moderadas, mas depois, aos poucos, vão se expandindo ao ponto de nos tornarmos escravos delas. É mais fácil evitarmos as paixões do que nos livrarmos delas, visto que, no início, elas parecem efêmeras, depois vão se intensificando.

Nessa perspectiva, o homem deve seguir a razão e ter o cuidado de evitar as paixões. Sendo assim, Sêneca aconselha a Lucílio dominar as paixões e cuidar de si, evidenciando que é essencial aos homens acolher a tarefa do cuidado, não só do corpo, mas também da alma, uma vez que cuidamos do corpo apenas para benefício da alma. A má saúde e o sofrimento não impedem os homens de alcançar a virtude; o homem sábio tem a segurança e a tranquilidade da alma permanente.

Diante do que foi exposto acerca da noção de cuidado de si na filosofia de Sêneca, veremos como essa noção chega até a contemporaneidade na figura de Michel Foucault. Assim, trataremos mais especificamente das considerações que Foucault faz em relação a esse tema na sua obra, *A Hermenêutica do Sujeito*.

3. A releitura de Michel Foucault quanto à noção do cuidado de si

No curso que ministrou em 1982, *A Hermenêutica do Sujeito*, Michel Foucault apresenta uma investigação acerca do "cuidado de si". Para o filósofo francês, essa noção de ocupar-se consigo perdurou longamente na cultura grega e em parte da filosofia romana, mormente na de Sêneca. Na história da filosofia ocidental, a máxima "conhece-te a ti mesmo" tem uma relação intrínseca com o cuidado de si, pois, para Foucault, a noção de cuidado é anterior ao "conhece-te a ti mesmo", isto é, quando decidimos, por meio das reflexões diárias, entender nossas motivações para agirmos, antes mesmo de estarmos conhecendo-nos, estamos cuidando de nós mesmos.

⁷SÊNECA, *Cartas a Lucílio*, 101.

Para Foucault, Sócrates se apresenta essencialmente como aquele que incita os outros a se ocuparem consigo mesmos. Essa tarefa foi-lhe confiada pelos deuses, isto é, Sócrates é o homem do cuidado de si. Veremos que, em uma série de textos tardios, ele é sempre o horizonte, pois é visto como aquele que abordava os jovens nas ruas e lhes dizia que era preciso que eles tivessem cuidado consigo mesmos.

Segundo Foucault:

Parece-me que a *epiméliea heautoû* (o cuidado de si e a regra que lhe era associada) não cessou de constituir um princípio fundamental para caracterizar a atitude filosófica ao longo de quase toda a cultura grega, helenística e romana. Noção importante, sem dúvida, em Platão. Importante nos epicuristas, uma vez que em Epicuro encontramos a fórmula que será tão frequentemente repetida: todo homem, noite e dia, e, ao longo de toda sua vida, deve ocupar-se com a própria alma [...] Entre os cínicos, a importância do cuidado de si é capital. [...] Entre os estoicos, inútil dizer a importância dessa noção *epiméliea heautoû*: em Sêneca, junto com a *cura sui*, ela é central; em Epicteto, ela percorre toda a extensão dos diálogos⁸.

Nesse sentido, o filósofo francês afirma que esse princípio de precisar ocupar-se consigo mesmo tornou-se a conduta racional de toda a vida ativa dos homens. No pensamento romano, por se tratar de uma filosofia que tem um caráter essencialmente prático, esse preceito alcançou uma extensão muito grande. Em muitas cartas dirigidas a Lucílio, Sêneca discorre sobre a importância de ocupar-se consigo e de ocupar o tempo nessa constituição de uma interioridade capaz de seguir a razão, como apontamos anteriormente.

A noção de cuidado de si surgiu com Sócrates e perdurou até o limiar do cristianismo. Em Gregório de Nissa, podemos perceber essa noção de cuidado de si de forma mais acentuada no cristianismo. Segundo Foucault, no *Tratado da Virgindade*, a libertação do matrimônio é vista como uma forma de cuidado de si, já que o celibato é a forma primeira da vida ascética. Como reforça Foucault:

Desde o personagem de Sócrates interpelando os jovens para lhes dizer que se ocupem consigo até o ascetismo cristão que dá início à vida ascética com o cuidado de si, vemos uma longa história da noção de *epiméliea heautoû* (cuidado de si mesmo)⁹.

Ao longo da história, a noção de cuidado de si modificou-se e, algumas vezes, até se ampliou. Primeiramente, o cuidado de si era visto como uma determinada maneira de encarar as coisas, de praticar ações que repercutiam for, ou seja, uma maneira de estar no mundo, tendo em vista não somente a si mesmo, mas os outros. Posteriormente, o cuidado de si passou a ser visto como um olhar para si, uma forma de afastar o olhar do exterior e se concentrar em si mesmo, estando atento ao que se pensa.

⁸FOUCAULT, *A Hermenêutica do sujeito*, p. 10.

⁹*Idem*.

Com o passar do tempo, a noção de cuidado de si passa a ser concebida não apenas como reflexão sobre si, mas também como as ações que são exercidas sobre si, para que se obtenha a modificação necessária do agir. Os exercícios espirituais são exemplo dessa atitude, dessas ações que visam ao aperfeiçoamento: as meditações, o exame de consciência, a conversão do olhar e a revisão das representações¹⁰.

Confirma Foucault:

Do exercício filosófico ao ascetismo cristão, mil anos de transformações, mil anos de evolução - de que o cuidado de si é, sem dúvida, um dos mais importantes fios condutores ou, pelo menos, para sermos mais modestos, um dos possíveis fios condutores¹¹.

Foucault identifica três momentos nos quais a noção de cuidado de si aparece: o momento socrático-platônico, sobre o qual faremos uma breve investigação através do diálogo *Alcibíades*; o segundo, que compreende os dois primeiros séculos da nossa era, no qual o cuidado de si foi discutido de forma mais acentuada (em relação a esse momento, trataremos do período romano, no qual essa noção é vista de forma bem clara e incisiva); o terceiro, que corresponde à passagem dos séculos IV-V d.C., no qual o ascetismo era visto como uma forma de cuidado, ponto que não abordaremos neste trabalho. Nesse sentido, discutiremos mais detidamente o segundo momento, no qual a figura de Sêneca aparece como um dos teóricos que abordam o “cuidado de si”.

Segundo Foucault, podemos encontrar a teoria do cuidado de si no diálogo *Alcibíades* de Platão. No começo do diálogo, Sócrates se aproxima de Alcibíades, pois percebe que ele tem algo em mente. Alcibíades não quer apenas tirar proveito de suas riquezas e beleza; ele quer voltar-se para o povo, ou seja, tem o desejo de governar os outros. Num primeiro momento, podemos perceber que Alcibíades acredita estar apto a governar. Sócrates, utilizando seus clássicos procedimentos, comunica ao seu interlocutor que existem falhas na sua educação, ou seja, Alcibíades quer entrar na política, mas não tem a riqueza dos seus rivais e não tem principalmente a mesma educação. Vejamos no discurso de Sócrates para Alcibíades:

Examina bem, se além de inferiores quanto ao berço, não somos também do que diz respeito à educação. Nunca ouviste falar da extensão das propriedades dos reis dos lacedemônios, cujas esposas ficam sob a guarda pública dos *éforos*, para evitar, na medida do possível, que venha a reinar alguém estranho à raça dos Heráclidas? [...] Quando os príncipes atingem a idade de sete anos, dão-lhes mestres de inquietação e os iniciam na caça. Com duas vezes sete anos, são entregues aos chamados preceptores reais, pessoas escolhidas entre os persas de maior conceito e no vigor da

¹⁰Neste sentido, HADOR, *O que é a filosofia antiga?* traz um capítulo referente aos exercícios espirituais.

¹¹FOUCAULT, *A Hermenêutica do sujeito*, p. 12.

idade, em número de quatro: o mais sábio, o mais justo, o mais moderado e o mais valente¹².

Nesse primeiro momento, a noção de cuidado de si ocorre: trata-se de um conselho de prudência. Sócrates pede a Alcibíades para que reflita um pouco sobre si mesmo e perceba a diferença entre seus rivais. Outro ponto do diálogo que remete ao cuidado de si é quando Alcibíades percebe que se encontra num estágio de ignorância há muito tempo e Sócrates responde: "é preciso ter confiança. Se aos cinquenta anos, tivesse percebido essa deficiência, difícil te seria tomar qualquer medida para remediá-la. Mas estás agora precisamente na idade em que cumpre percebê-la"¹³.

Para Sócrates, Alcibíades está numa idade ideal para começar a cuidar de si, pois, se já estivesse aos cinquenta, precisaria de mais esforços, visto que quanto mais velhos ficamos, mais arraigadamente os hábitos "ruins" se instalam. Podemos perceber, em primeiro lugar, que o cuidado de si está vinculado ao exercício de poder, ou seja, Alcibíades precisa primeiro ocupar-se consigo para estar apto a governar. Em segundo lugar, o cuidado de si é necessário, porque a educação de Alcibíades é insuficiente.

Nas palavras de Foucault:

Como vemos, "ocupar-se consigo" está porém implicado na vontade do indivíduo de exercer o poder político sobre os outros e dela decorre. Não se pode governar os outros, não se pode bem governar os outros, não se pode transformar os próprios privilégios em ação política sobre os outros, em ação racional, se não está ocupado consigo mesmo. Entre privilegio e ação política, este é, portanto, o ponto de emergência da noção do cuidado de si¹⁴.

Ao entender que, para governar os outros, é necessário o cuidado de si, Alcibíades dirige-se a Sócrates de uma forma bem interessante: "acho muito razoável o que me dizes, Sócrates. Porém, desejo que me expliques de que maneira podemos cuidar de nós mesmos"¹⁵. Podemos perceber que, nesse ponto, Alcibíades já está convencido a se ocupar consigo, posto que, só depois dessa tomada de atitude, estará apto a governar os outros. Nesse sentido, o cuidado de si está vinculado à vontade de Alcibíades de governar, ou seja, de cuidar dos outros.

Num segundo momento, encontramos a noção do cuidado de si nos séculos I-II da nossa era. Para Foucault, esse período pode ser considerado uma verdadeira Idade de Ouro histórica do cuidado de si. Se no *Alcibíades* o cuidado de si tem como finalidade ocupar-se consigo para exercer o poder, o que ressalta o objetivo, qual seja, estar preparado para

¹²PLATÃO, *Cartas, o primeiro Alcibíades*, 121 b-c.

¹³ *Idem*, 127 d-e.

¹⁴FOUCAULT, *A Hermenêutica do Sujeito*, p. 135.

¹⁵PLATÃO, *Cartas, o primeiro Alcibíades*, 132 b.

governar os outros, nos séculos I-II adota-se uma nova forma do cuidado de si. Esse cuidado de si não tem como finalidade exercer o poder, mas o aperfeiçoamento do homem para alcançar um aprimoramento interior. Sendo assim, o cuidado de si é um processo que deve acompanhar toda a vida do indivíduo.

Nesta perspectiva, o cuidado de si é uma obrigação que dura a vida toda. Como vimos anteriormente, Sêneca sempre incita Lucílio a ocupar-se consigo. O cuidado de si deve ser praticado em todos os períodos da existência, isto é, seja o homem jovem ou velho. Lucílio tinha entre quarenta e cinquenta anos, no entanto, esse fator não o impediu de estar sempre disposto a seguir os ensinamentos do seu mestre. Foucault toma como exemplo a relação de Sêneca com Sereno:

quando Serenus consultando Sêneca no começo do *De tranquillitate* escreve – supostamente ele ou talvez ele mesmo - uma carta a Sêneca na qual relata seu estado de alma e pede a Sêneca que lhe dê conselhos, emita um diagnóstico e faça para com ele, de certa maneira, o papel de médico da alma. Ora, esse Serenus, a quem fora igualmente dedicado o *De constantia* e, provavelmente, tanto quanto sabemos, o *De otio*, quem era ele? De modo algum um adolescente do tipo Alcibíades. Era um homem jovem, da província (de uma família de notáveis parentes afastados de Sêneca), que chegara a Roma onde começara uma carreira de homem político e até de cortesão¹⁶.

A prática de si, nesse período, reforça a necessidade de se afastar das paixões, de entender a fundo os erros e os maus hábitos e reavaliar nossos julgamentos sobre as coisas. Na Carta 50, Sêneca informa a Lucílio que o mal não foi exposto a nós do exterior, esse está em nosso interior. Ele afirma ainda que não adianta viajarmos para procurar a tranquilidade, pois o mal vai nos acompanhar para onde formos.

Segundo Foucault:

De todo modo, como vemos, mesmo quando concebia como uma prática de juventude, a prática de si deve corrigir, não formar, ou não apenas formar; deve, também, e principalmente, corrigir, corrigir um mal que já está lá. É preciso cuidar-se, mesmo quando se é jovem. 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 vir a sê-lo¹⁷.

Destarte, o cuidado de si é um modo de cada um ocupar-se consigo, afastando-se das paixões, que são fontes das perturbações na alma. Na filosofia de Sêneca, podemos perceber, de maneira acentuada, que o cuidado de si é uma ocupação para vida toda, uma atividade que tem que ser exercida diariamente, pois existe uma assimilação entre sistema filosófico e a vida. Nesse sentido, ocupar-se consigo é um exercício para toda a vida.

¹⁶FOUCAULT, *A hermenêutica do sujeito*, p. 81.

¹⁷*Idem*, p. 86.

4. Considerações finais

Vimos que Sêneca, em várias cartas direcionadas a Lucílio, descreve-se como aquele que ainda não é sábio, mas está se esforçando constantemente para alcançar a virtude. Nesse sentido, quando escreve a Lucílio que deve se ocupar consigo, está direcionando esse conselho também a si mesmo. Um dos pontos fundamentais para que possamos exercer o cuidado de si é entendermos que estamos na condição de “doentes”, isto é, que estamos imersos nos vícios e somos escravos de coisas superficiais e desnecessárias.

Outro ponto essencial para a prática de si é nos afastarmos das pessoas que nos convidam ao vício. Segundo Sêneca, devemos nos afastar ao máximo de pessoas viciosas, pois nunca voltamos para casa do mesmo jeito que saímos; os vícios, de início, são moderados, mas depois se instalam de forma violenta.

Além disso, para o exercício do cuidado de si, é importante a prática do diálogo consigo mesmo, perceber quais as coisas que devemos seguir, de quais devemos nos afastar, pois, quando não fazemos essa diferenciação, andamos como barcos à deriva. Para os estoicos, os julgamentos sobre as coisas são um ponto a que devemos dar bastante atenção, uma vez que o julgamento equivocado sobre um determinado fato pode provocar paixões incontroláveis.

O cuidado de si, para Sêneca, consiste em uma atitude consciente de aperfeiçoamento. Os indivíduos devem se afastar das paixões, já que estas são contrárias à natureza. Para exercer o cuidado de si, é necessário se desligar das coisas superficiais que, muitas vezes, acreditamos ser essenciais na nossa existência.

Vimos, também, que essa discussão, proposta por Sêneca nas *Cartas a Lucílio*, é retomada pelo filósofo francês Michel Foucault no curso consagrado, em 1982, *A Hermenêutica do Sujeito*. Foucault identifica a noção do cuidado de si como algo que levou a filosofia antiga de Sócrates aos primeiros anos da era cristã (séculos IV-V d.C.).

Para Foucault, é o Império Romano que pode ser considerada a Idade de Ouro do cuidado de si, pois foi com a figura de Sêneca que a ética do cuidado de si passou a ser uma prática cotidiana que deve acompanhar toda a vida do indivíduo, ou seja, o cuidado consigo deve ser um exercício diário de revisão das nossas representações e, por conseguinte, o domínio das paixões.

Vimos que, para Foucault, a noção do cuidado de si passa por três momentos: na filosofia socrático-platônica, mais especificamente, no diálogo *Alcibíades*. Nesse contexto, o cuidado de si está vinculado ao exercício de poder, ou seja, Alcibíades precisa primeiro

ocupar-se consigo para estar apto a governar; em segundo lugar, o cuidado de si é necessário porque a educação que Alcibíades recebeu é insuficiente para poder enfrentar seus rivais; no terceiro momento, vamos encontrar a figura de Sêneca e a noção do cuidado de si, situada nos séculos I-II da nossa era. Nesse período, a prática de si está vinculada ao aperfeiçoamento do indivíduo.

Dessa forma, percebemos que foi na filosofia de Sêneca que a noção do cuidado de si passou a representar o ideal de uma filosofia como sabedoria de vida. Ou seja, segundo Sêneca, é por meio de uma filosofia do autoconhecimento e do autoaperfeiçoamento que podemos nos tornar pessoas melhores e mais felizes. Por essa razão, acreditamos que a ética do cuidado de si inspira a buscar um caminho possível para vivermos e convivermos cada vez melhor.

Referências bibliográficas

BRUN, J. *O estoicismo*. Lisboa: Edições 70, 1996.

FOCAULT, M. *A Hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Martins fontes, 2011.

HADOT, P. *O que é a filosofia antiga?* São Paulo: Loyola, 1999.

ILDEFONSE, F. *Os estoicos I*. São Paulo: Estação Liberdade, 2007.

OLIVEIRA, L. *Sêneca: uma vida dedica à filosofia*. São Paulo: Editora Paulus, 2010.

PLATÃO. Cartas, o primeiro Alcibíades. Trad. do grego de Carlos Alberto Nunes. In: *Diálogos: o Fedro*. Belém: Editora universitária da UFPA, 2007. p. 234-286.

VEYNE, Paul. *Sêneca e o estoicismo*. Trad. de André Telles. São Paulo: Três Estrelas, 2015.

SÊNECA, L. A. *Cartas a Lucílio*. Trad. de J. A. Segurado e Campos. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 2009.