

## O SI MESMO: ENTRE PIERRE HADOT E MICHEL FOUCAULT

## THE SAME: BETWEEN PIERRE HADOT AND MICHEL FOUCAULT

FELIPE CAPESTANA DA SILVA\*\*

CESAR AUGUSTO VERAS\*\*\*

MARCIO BOGAZ TREVIZAN\*\*\*\*

UNIVERSIDADE CATÓLICA DOM BOSCO, BRASIL

**Resumo:** O presente estudo tem como objetivo aprofundar os aspectos filosóficos da relação existente entre a obra de Pierre Hadot e de Michel Foucault, no que diz respeito aos conceitos de “Exercícios Espirituais” e “Cuidado de Si”. Pretendemos analisar como Pierre Hadot interpretou a apropriação que Michel de Foucault fez do seu texto “exercícios espirituais”, ao apresentar a noção acerca da definição de “Cuidado de si”. Elucidamos as principais divergências e convergências presentes entre as reflexões filosóficas desses dois autores, que são de grande relevância para a compreensão de fenômenos da atualidade. A metodologia adotada foi a pesquisa exploratória teórico-bibliográfica, a meio caminho entre um comentário e um ensaio. Nossos estudos apontam o tema do ‘si mesmo’ como o ponto central da pesquisa, sendo o “Cuidado de Si” o viés capaz de nos conduzir ao conhecimento e, desta maneira, nos levar ao direcionamento da existência por meio da racionalidade dos “Exercícios Espirituais”. Nossos dois autores, em suas discussões a respeito do “ter cuidados consigo mesmo”, evocam em partes o pensamento dos gregos, que são a fonte da definição deste princípio. Sendo assim, nos norteará o termo “*epimeleia heauton*”, isto é, incumbir-se diante do mundo da vida, na prática de minuciosas e permanentes críticas diante da própria conduta. Ou seja, por meio destes exercícios espirituais conseguir assim contemplar-se racionalmente em um caminho para “si mesmo” e através de “si mesmo”. Ademais, tudo isto implica num esforço constante sobre a vontade e o desejo, afim de arquitetar no dia-a-dia uma autêntica autonomia. Não temos a pretensão de esgotar todo o assunto, contudo, a relação a ser desenvolvida nos aproximará do domínio sobre nós mesmos e nos fará refletir sobre o estado do “ter-se nas próprias mãos.”

**Palavras-chave:** Cuidado de si. Exercícios Espirituais. Pierre Hadot. Michel de Foucault.

**Abstract:** This study aims to deepen the philosophical aspects of the relationship between the work of Pierre Hadot and Michel Foucault, with regard to the concepts of "Spiritual Exercises" and "Self-Care". We intend to analyze how Pierre Hadot interpreted the appropriation that Michel de Foucault made of his text "spiritual exercises", when presenting the notion about the definition of "Care of the self". We elucidate the main divergences and convergences present between the philosophical reflections of these two authors, which are of great relevance for the understanding of current phenomena. The methodology adopted was exploratory theoretical-bibliographic research, halfway between a comment and an essay. Our studies point to the theme of 'the self' as the central point of the research, with “Self-Care” as the bias capable of leading us to knowledge

\* Artigo recebido em 31/03/2021 e aprovado para publicação pelo Conselho Editorial em 15/04/2021.

\*\* Currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/4091413397710337>. E-mail: [felipecapeстана98@gmail.com](mailto:felipecapeстана98@gmail.com).

\*\*\* Currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/2914168692412018>. E-mail: [semcesaraugusto@gmail.com](mailto:semcesaraugusto@gmail.com).

\*\*\*\* Currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/8379859279446858>. E-mail: [trevizan.marciob@gmail.com](mailto:trevizan.marciob@gmail.com)

and, in this way, taking us to the direction of existence through the rationality of the “Exercises” Spiritual”. Our two authors, in their discussions about “taking care of oneself”, evoke in part the thinking of the Greeks, who are the source of the definition of this principle. Therefore, the term “epimeleia heauton” will guide us, that is, to undertake in the face of the world of life, in the practice of thorough and permanent criticism in the face of one's own conduct. In other words, by means of these spiritual exercises, thus being able to contemplate oneself rationally on a path towards "oneself" and through "oneself". Furthermore, all of this implies a constant effort on the will and desire, in order to architect authentic autonomy on a daily basis. We do not intend to exhaust the whole subject, however, the relationship to be developed will bring us closer to dominance over ourselves and make us reflect on the state of "having oneself in the hands."

**Keywords::** Take care of yourself. Spiritual Exercises. Pierre Hadot. Michel de Foucault.

## 1. Considerações iniciais

A filosofia proposta por Pierre Hadot evoca o entendimento do labor filosófico como uma arte de viver, direcionada para a prática constante do conduzir-se a si mesmo através dos “Exercícios Espirituais”. Atividades propriamente ligadas a todo o psiquismo do indivíduo, que chega ao conhecimento de si mesmo por meio do ‘cuidado de si’.

Hadot, sendo um pesquisador da filosofia da Antiguidade, nos aponta a grande contribuição da mesma para o mundo contemporâneo. Posteriormente, Michel Foucault<sup>1</sup>, pensador pertencente ao século XX, ao final de sua obra<sup>2</sup>, se propôs a discutir a respeito da temática do ‘cuidado de si’.

Tal temática em Michel Foucault foi concebida a partir de um olhar direcionado aos gregos do período helenístico, que estabeleciam que a filosofia era mais do que teorias sobrepostas em cima de outras teorias, e sim, apontavam a necessidade de algo prático, seja na polis ou na própria vivência pessoal. Sendo assim, traremos à luz a discussão sobre o estatuto da filosofia e sobre a postura do filósofo. De tal prerrogativa, é-nos essencial perceber como a relação factual entre o pensamento de Hadot e Foucault se dá, pois pensar o cuidado de si e a tomada de consciência para isso, longe de toda a neurose que era desconhecida na Grécia e tão arraigada no contemporâneo, se torna algo de essencial.

Este texto abarcará, dentro de uma ótica de concordância de preocupações, a percepção daquilo que vem a ser o “Cuidado de si” postulado por Foucault, seguido da construção e práxis dos Exercícios Espirituais em Hadot, para gerar a harmonização das

---

<sup>1</sup> Discutido e estudado por várias áreas do saber, Foucault mostra-se como um intelectual que, preocupado com o presente em que se encontra inserido, percorre os saberes em busca de uma crítica que subverta os esquemas de saberes e práticas que nos subjugam. Cf. Basílio (2007,p.100).

<sup>2</sup> Ao final de sua obra História da sexualidade 3.

ideias expostas, frente à busca de uma síntese que leve à prática de si, a uma constituição de si enquanto sujeito moral.

## 2. O “*cuidado de si*” em Michel Foucault

O tema do “Cuidado de si” sempre esteve muito presente no âmbito das discussões filosóficas desde a Antiguidade<sup>3</sup>. Na célebre frase do Oráculo de Delfos, “Conhece-te a ti mesmo”, já se percebe a noção de um voltar-se para si; uma espécie de interiorização, na qual se faz possível a condução da existência por meio da racionalidade. Podemos notar, nos termos de Wanzeler (2011,p.14) que “a noção do cuidado de si, portanto, aparece aos olhos de Foucault como um preceito de base filosófica e moral, não só em Sócrates, mas em toda a moral filosófica antiga”. Foucault, ao deparar-se com os textos dos filósofos da Antiguidade, aponta que a rigidez<sup>4</sup> foi uma das grandes características desse período, no que diz respeito ao tema do “Cuidado de si” ou, nas palavras de Foucault, “práticas de si”, que implica um “ter cuidados consigo mesmo”.

A definição do princípio de “Cuidado de si”, para os filósofos gregos, era entendida por meio do termo *epimeleia heauton*<sup>5</sup> que, por sua vez, implicava em um esforço permanente de direcionamento da vontade e do desejo para desenvolver-se por intermédio de si mesmo, a fim de “obter-se nas próprias mãos”, no sentido de ser capaz de se conduzir-se a si mesmo. Barros (2011,p.187) salienta que, “tais práticas tinham como principal utilidade o exercício de uma crítica de si que levava à transformação do sujeito e de seu modo de ser por meio de relação diferenciada com a verdade”.

Michel Foucault compreende que o “cuidado de si” se caracteriza como uma arte de viver, uma cultura de si, ou melhor, em seus termos, são ‘práticas da existência’. Podemos afirmar que isso é propriamente um cuidado minucioso oferecido à alma, conforme os filósofos helenistas nos apontam; são exercícios constantes de uma atenção a si que promovem a fecundação da semente do cuidado na própria alma. Tal cuidado

<sup>3</sup> Desde Sócrates, ele já convidava as pessoas a olharem para o mais profundo de si, com o intuito de descobrirem a beleza e desvelarem-se, retirando a máscara que os impediam de viverem livremente. Outro movimento que podemos notar que tem essa preocupação, já na antiguidade, são as escolas filosóficas que surgem. Tais escolas propõem, para além de um ensinamento teórico, uma vida *teórica*, isto é, uma forma de viver, claro que, cada uma a seu modo e com suas devidas particularidades.

<sup>4</sup> Em relação ao modo de vida dos filósofos do período helenístico, de maneira particular, os pertencentes à escola estoica.

<sup>5</sup> Era um conjunto de práticas e exercícios que o indivíduo exercia sobre si mesmo, tendo como principal objetivo transformar-se através de uma crítica permanente de sua conduta, de maneira que pudesse construir uma subjetividade autônoma. Cf. BARROS, 2011, p.186.

consigo mesmo não é apenas uma apropriação para os filósofos ou para os que vivem como eles, e sim “é um princípio válido para todos, todo o tempo e durante toda a vida” (FOUCAULT, 2005, p.53).

O cuidado de si está estritamente ligado à experiência que somos capazes de fazer conosco mesmos, a qual necessitamos de uma oportuna ocupação diante de “si mesmo”. Neste sentido, Foucault ressalta que: “é esse princípio do cuidado de si que fundamenta a sua necessidade, comanda o seu desenvolvimento e organiza a sua prática” (FOUCAULT, 2005, p.49).

Para a melhor compreensão do pensamento foucaultiano, podemos exemplificar dizendo que esta experiência deve ser como um instrumento musical que, para emitir suas mais perfeitas notas, necessita estar em perfeita afinação. Porém, isso depende estritamente daquele que irá tocá-lo, pois, precisa delicadamente chegar ao ponto certo que cada corda tenha que atingir. Assim, também o “ter cuidados consigo mesmo” deve ser com uma atenção apropriada a cada momento e também um olhar minucioso para si mesmo, fazendo com que as experiências sejam uma verdadeira “arte de viver”.

Foucault, em seu livro “História da Sexualidade III – O cuidado de si”, discrimina três aspectos do princípio de tal cuidado, sendo o primeiro a “atitude individualista”, relacionada à característica de um valor absoluto conferido ao indivíduo e também à grande independência com que diz respeito aos grupos que este indivíduo faz parte. Quanto ao segundo, este consiste na “valorização da vida privada”, que são as proximidades com os familiares e patrimônios, dentre outras. Já, em relação ao terceiro, este ele chama de “intensidade das relações consigo”, que diz respeito às formas de investigar-se a si mesmo, tomando-se como objeto do próprio conhecimento e procurando, assim, modificar-se e reparar-se em busca de uma promoção da própria salvação (FOUCAULT, 2005).

Contudo, é perceptível que o cuidado de si ou as designadas “práticas de si” para Michel Foucault somente são executadas através dos cuidados consigo mesmo e, nesta perspectiva, o “eu” se torna o centro de tudo, pois é a partir de si mesmo que se chega à satisfação da felicidade e dos prazeres. Desta maneira, a relação com o outro neste exercício se torna uma relação de direitos e deveres, se tornam jogos do cuidado de si: “o cuidado de si aparece, portanto, intrinsecamente ligado a um ‘serviço da alma’ que comporta a possibilidade de um jogo de trocas com o outro e de um sistema de obrigações recíprocas” (FOUCAULT, 2005, p.59).

Pode-se crer que a relação está baseada em uma moral rígida, de modo a subjugar os sujeitos agentes uns em relação aos outros. A lógica em Foucault está muito mais interna

do que externa ao indivíduo, no sentido de levar o ser humano a um estado de Consciência, ou mais que isso, a um estado de auto constituição, saindo das ações automáticas ligadas ao agir institucional e proporcionar um princípio de protagonismo. Dessa forma, o autor afirma:

[...] para ser dita “moral” uma ação não deve se reduzir a um ato ou a uma série de atos conformes a uma regra, lei ou valor. É verdade que toda ação moral comporta uma relação ao real em que se efetua, e uma relação ao código a que se refere; mas ela implica também uma certa relação a si; essa relação não é simplesmente “consciência de si”, mas constituição de si enquanto “sujeito moral”, na qual o indivíduo circunscreve a parte dele mesmo que constitui o objeto dessa prática moral, define sua posição em relação ao preceito que respeita, estabelece para si um certo modo de ser que valerá como realização moral dele mesmo; e, para tal, age sobre si mesmo, procura conhecer-se, controlar-se, pôe-se à prova, aperfeiçoa-se, transforma-se. 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 moral sem “modos de subjetivação”, sem uma “ascética” ou sem “práticas de si” que as apoiem (FOUCAULT *apud* MARCONDES, 2007, p.135-136).

É perceptível que a consciência de si não se basta, tendo em vista que esta deve converter-se em um modo de ser como realização moral do indivíduo, capaz de permanecer fortalecido pelas “práticas de si”. Disso podemos perceber que o exercício da constituição de si é extremamente subjetivo, mesmo abarcando o senso de coletividade no sentido de influir no todo ao qual a pessoa humana está inserida. Contudo, é uma prática que chega a beirar a auto violência, pois mudar a si e constituir-se é posto como um caminho que passa pelo controle, pelo perigo e pela transformação. Todas essas noções são realidades palpáveis ao cotidiano humano, mas que necessitam de uma tomada de consciência para surtirem o efeito que podem gerar. Tal conscientização pode advir, dentre os métodos possíveis, por intermédio de pausas no ordinário; momentos em que os olhos se voltam para si e contemplam a imensidão do próprio ser, ausentando-se das rotinas e hábitos e levando os sujeitos a experimentarem-se, a conhecerem-se a si mesmos.

Outro termo importante para se trazer à discussão é o “uso dos prazeres”, isto é, *chêsis aphrodision*. Foucault nos mostra que, na Grécia Antiga, quatro eixos se desdobraram sobre a censura em relação a tal realidade, a saber: relação com o corpo, relação com a esposa, relação com os rapazes e a relação com a verdade. A primeira e a última são as que mais nos dizem respeito nesse momento. A domesticação do corpo já é assunto recorrente na obra do autor, visto que em *Vigiar e Punir* o mesmo se delonga nas formas de controle e adestramento dos corpos. Vale recordar a seguinte passagem de tal obra:

Houve, durante a época clássica, uma descoberta do corpo como objeto e alvo de poder. Encontraríamos facilmente sinais dessa grande atenção dedicada então ao corpo – ao corpo que se manipula, se modela, se treina, que obedece, responde, se torna hábil ou cujas forças se multiplicam. [...] É dócil um corpo que pode ser submetido, que pode ser utilizado, que pode ser transformado e aperfeiçoado. [...] A modalidade [do controle] implica numa coerção ininterrupta, constante, que vela sobre os processos da atividade mais que sobre seu resultado e se exerce de acordo com uma codificação que esquadrinha ao máximo o tempo, o espaço, os movimentos. Esses métodos que permitem o controle minucioso das operações do corpo, que realizam a sujeição constante de suas forças e lhes impõem uma relação de docilidade-utilidade, são o que podemos chamar as “disciplinas” (FOUCAULT, 1987, p.163-164).

A relação do sujeito com sua própria corporeidade nunca foi, principalmente no imaginário Ocidental, uma realidade harmônica: por via de regra, dentro do dualismo subconsciente que carregamos, o corpo se apresenta como o cárcere da alma, promotor de todo impulso e vil comportamento que possamos vir a ter. Disso a necessidade de discipliná-lo constantemente, em vistas de refrear seus impulsos e paixões. Contudo, tal realidade exprime um policiamento, não um cuidado. Pior: da esfera subjetiva, micro, a disciplina do corpo tomou as proporções coletivas, macro, na sociedade. O objetivo do cuidado foi deixado de lado em vistas de uma padronização sócio comportamental latente.

A ascese, decorrente de uma prática de si, compreendida como uma privação voluntária e livre de pressões, foge do princípio do controle disciplinar, não apenas pelo fato de sua voluntariedade, mas do pleno gozo da liberdade e da possibilidade de, mesmo sendo algo retirado do sujeito (o que naturalmente caracterizaria uma relação de dor e sofrimento), este alcança um prazer. O ser humano não está preocupado em executar ou cumprir leis e normas, com medo de ser castigado caso não o faça, mas:

A ênfase é colocada na relação consigo que permite não se deixar levar pelos apetites e pelos prazeres, que permite ter, em relação a eles, domínio e superioridade, manter seus sentidos num estado de tranquilidade, permanecer livre de qualquer escravidão interna das paixões, e atingir um modo de ser que pode ser definido pelo pleno gozo de si ou pela soberania de si sobre si mesmo (FOUCAULT *apud* MARCONDES, 2007, p. 137).

Realidades como a exposta desembocam na questão envolvendo a verdade e seu discurso. Isso porque tal momento leva à aparente libertação do sujeito do poder, do desejo e da violência, sem levar a uma tomada de consciência na qual o sujeito mesmo venha a perceber que tal libertação ocorre devido às mesmas esferas que ele diz estar se libertando. Decorre disso aquilo que Foucault considera como uma “denegação de si”

(FOUCAULT,1996). A prática de si, enquanto ato de cuidado e, disso, ato moral, assegura ao ser humano as possibilidades de se colocar como ser no mundo, como corpo representativo; tal realidade necessita de um olhar para si e sobre si, moderador indispensável para a soberania de si sobre si mesmo.

### 3. Os exercícios espirituais em Pierre Hadot

O que chamamos “exercícios espirituais”<sup>6</sup>, apesar da confusão que a palavra “espiritual” possa causar, Hadot pensou ser a tradução mais adequada para definir a prática capaz de tirar da inércia o *logos*, a imaginação e a sensibilidade. Talvez o leitor contemporâneo não veja com bons olhos tal termo, porém é necessário resignar-se ao empregá-lo, pois “os outros adjetivos ou qualificativos possíveis: ‘psíquico’, ‘moral’, ‘ético’, ‘intelectual’, ‘de pensamento’, ‘da alma’ não recobrem todos os aspectos da realidade que queremos descrever” (HADOT,2014,p.20). O que designamos “exercícios espirituais” foi, de certa forma, “adotado” pelo cristianismo, porém, sua raiz é estritamente filosófica. Já com os gregos, propriamente os do período helenístico, vislumbravam a prática como a realidade que deveria estar presente na vida do filósofo.

A filosofia de Pierre de Hadot se centra na perspectiva de uma filosofia concebida como um “modo de vida”, isto é, ser conduzido por meio do questionamento filosófico, finalidade última para levar o ser humano ao conhecimento de si e ao refletir de tudo isso no meio em que se vive. Hadot interpreta a filosofia como uma “maneira de viver” ao olhar para a história e perceber que os fenômenos, acarretados pela antiguidade, não podem ser reduzidos à mera “atividade intelectual” ou até mesmo a uma forma ética de viver a vida. Nessa perspectiva, a filosofia antiga é concebida como aquela que foi capaz de assimilar conceitos de tal modo que foi se tornando, se assim podemos dizer, um grande “exercício espiritual”.

Quando se fala em filosofia antiga, muitos se centram em Sócrates, Platão ou Aristóteles, ao passo que, retornando à história, nos deparamos com uma gama de autores que permaneceram encobertos. Sua grande maioria pertencia às chamadas “escolas filosóficas”, como por exemplo, Epicuro, Plutarco, Sêneca, Epiteto, Marco Aurélio, Plotino, dentre outros.

---

<sup>6</sup> Acerca do termo exercícios espirituais, como empregado por Pierre Hadot, conferir: NUNES, Lucas Alves; VERAS, Cesar Augusto; TREVIZAN, Marcio Bogaz. **A compreensão de ‘exercícios espirituais’ em Pierre Hadot.** Synesis, v. 10, n. 1, p. 166-185, ago. 2018. Disponível em: <<http://seer.ucp.br/seer/index.php/synesis/article/view/1422>>. Acesso em: 28 Mar. 2021.

O descobrimento da noção de “exercícios espirituais” se deu por conta de certo problema que Hadot identificou como literário, isto é, sua busca permeou uma explicação a respeito de um indício de incoerência presente em alguns dos filósofos. Diante desta investigação, ele compreendeu que os filósofos antigos não se pautavam por um tipo de sistema, mas sim na produção de algum efeito que fosse capaz de despertar no leitor devida disposição. Sendo assim, os objetivos destes estavam diretamente direcionados para a área do saber formativa e não somente teórica: “Antes formar os espíritos que os informar; eis a base sobre a qual repousa a ideia de exercício espiritual” (HADOT, 2014, p.8).

Ao falar dos exercícios espirituais o autor nos mostra que a leitura é de suma importância para a vida do filósofo, sendo que muitos ainda necessitam instruir-se melhor nelas. Faz-se necessário entender que a leitura é uma forma de exercício espiritual e é importante aproximar-se do texto sem reservas, sem preocupações para, assim, voltarmos a nós mesmos e permitirmos que o texto fale a nós.

Os exercícios nos conduzem a uma transformação de si: eis sua principal função. Não são meros macetes, mas uma maneira de ser no mais profundo possível; não são somente normas de boa conduta, mas exercícios que transformam e elevam o ser. Neste intuito, Hadot define os exercícios espirituais: “como uma prática voluntária, pessoal, destinada a operar uma transformação do indivíduo, uma transformação de si” (HADOT, 2016, p.115-116).

Estes exercícios vão além do campo existencial, pois são capazes de adentrarem em nossa vida cotidiana de tal forma que exprimem não uma teoria metafísica, mas ressaltam a importância da *práxis*, da atividade constante sobre si, ou melhor, de uma ascese de si, tendo em vista que “os exercícios espirituais fazem parte da nossa experiência, são ‘experimentados’” (HADOT, 2014, p. 9). No tocante ao termo “ascese”, o autor deixa claro que, no decorrer de sua discussão, não será falado no sentido moderno da palavra, entretanto no sentido antigo, determinando *askesis* como uma atividade interior do pensamento e da vontade, exercitando o refletir filosófico.

Nos filósofos da antiguidade, Pierre Hadot encontrou estes traços que são distintos e, ao mesmo tempo, necessariamente relevantes; traços de uma vida interior séria e profunda e, principalmente, refletida no dia a dia. Seu modo de enxergar a filosofia nos direciona para uma espécie de “conversão filosófica”, isto é, uma mudança de direção, pois:

[...] os filósofos, abandonando o grande esforço especulativo de Platão e de Aristóteles e a esperança de formar homens políticos capazes de



transformar a cidade, ter-se-iam resignado então a propor aos homens, privados da liberdade política, um refúgio na vida interior (HADOT,2004,p.140).

Diante de tal descoberta, compreendemos que os exercícios espirituais eram necessários para que o refúgio na vida interior fosse cada vez mais aprimorado. Nessa perspectiva, encontramos a expressão elementar usada pelos filósofos antigos para administrarem os exercícios espirituais: o termo *prosochê*. Tal conceito era designado como uma atitude fundamental do filósofo estóico ou platônico, definido como uma atenção a si mesmo, um cuidado minucioso a cada instante, uma consciência de si dada como uma união entre as duas consciências presentes no indivíduo: a consciência moral e a consciência cósmica.

Portanto, *prosochê* é tão profunda e intensa que nos faz viver todos os momentos como se fossem os últimos. Não obstante, tal aplicação nos indica que se nos afastarmos das riquezas, vamos nos aproximar de nossa vocação divina. Desse modo, iremos conhecer e aceitar a nós mesmos, encontrando uma forma de conduzirmos e aplicarmos o presente. No ponto que chegamos, se faz necessário entender que tais exercícios não são somente exercícios morais, mas um triunfo da razão sobre as paixões. Em vista disso, no *Encheiridion*<sup>7</sup>, Epiteto afirma:

Dedicar muito tempo para as coisas do corpo indica certa incapacidade natural para a filosofia, por exemplo: fazer demasiado exercício físico, comer, beber, defecar demais e ter muitas relações sexuais. Todas estas coisas devem ter um papel limitado em nossa vida, pois devemos nos concentrar em nossas disposições interiores (2012, p.39).

Parece óbvio que a contraposição entre as coisas do corpo e as disposições interiores acontecem numa relação de peso ou de alívio, ou seja, tudo aquilo que é excesso, no que diz respeito aos cuidados com o corpo, é capaz de nos afastar do encontro com a felicidade e daquilo que é mais sublime em nosso ser. Nisto se deve aplicar os exercícios espirituais com muita precisão para nos voltar à dedicação do nosso tempo para o *logos* que há em nós, por meio da sensibilidade que nos remete às nossas disposições interiores.

Dedicar muito tempo às nossas paixões, desejos e vontades, nos faz permanecer em nós mesmo. Porém, permanecemos arrastados, pesados, cegos e sem perspectiva cósmica, isto é, concentramos a nossa atenção apenas em nós e não na melhor parte de nós: a vida interior, que consiste em um contato permanente com o logos do “eu”, o “si

<sup>7</sup> Um pequeno manual de conselhos éticos estoicos.

mesmo” e, sobretudo, o logos cósmico. Diante dessa realidade em nós, já nos recordava Platão, no *Fédon*:

O corpo de tal modo nos inunda de amores, paixões, temores, imaginações de toda sorte, enfim uma infinidade de bagatelas, que por seu intermédio (sim, verdadeiramente é o que se diz) não recebemos na verdade nenhum pensamento sensato; não, nem uma vez sequer! (PLATÃO,1972,p.73-74).

A definição de Platão sobre o corpo nos mostra que este de forma alguma nos leva ao agir racional, muito menos ao pensamento sensato. Parece que a partir dessa definição platônica se faz possível relacionarmos tal visão com os exercícios espirituais, promotores de um agir metódico e pessoal na racionalização das paixões. Portanto, os exercícios espirituais não só nos proporcionam uma transformação de nossa visão de mundo, mas também uma mudança intensa em nossa personalidade; isso nos indica que permanecemos em uma constante e intensa movimentação interior, se decidirmos por colocar em prática os exercícios espirituais. Não obstante, isso tudo leva muito tempo e muita força de vontade, onde os tijolos da construção devem configurar a realidade em que vivemos e a realidade do pensamento.

#### 4. Pierre Hadot e Michel Foucault: encontros e desencontros

Diante da aproximação feita, iniciamos com o destaque de Pierre Hadot sobre o contraste existente entre a “estética da existência” em Foucault e a ideia de “consciência cósmica” que é o alicerce desta análise. “A noção de consciência cósmica, associada à prática da física como exercício espiritual e ao ideal de sabedoria, permanece um dos aspectos mais surpreendentes e singulares de seu pensamento” (HADOT,2014,p.12). Hadot, ao deparar-se com o escrito de Michel Foucault a respeito do Cuidado de si, percebe que o autor teve contato com os seus textos e também se propôs retornar à filosofia da antiguidade, se dispondo à análise da vida desta e construir uma visão do tema a partir de tal perspectiva. Se faz nítido que:

Devemos a Michel de Foucault, sem dúvida, uma espécie de revelação de Pierre a uma audiência mais ampla, que ultrapassa o círculo dos especialistas. Sua admiração pelos trabalhos de Hadot pode ser facilmente detectada quando lemos os últimos cursos de Foucault no *Collège de France*, seu famoso “retorno à Grécia” (CHAVES *in* HADOT,2014, n/p).

Para Hadot, “notadamente, Foucault apresenta a ética do mundo greco-romano como uma ética do prazer que se obtém em si mesmo” (HADOT,2014, p.292). Para dizer isto, Foucault cita a carta XXIII de Sêneca, na qual ele diz que encontramos a alegria em nós mesmos, na melhor parte de nós. Porém, Hadot compreende que Foucault não foi tão fiel ao traduzir Sêneca. Com efeito, os filósofos estoicos sempre separaram alegria de prazer, sendo que a felicidade está precisamente na virtude, “que é para si mesma a própria recompensa” (HADOT,2014, p.292). Assim, o princípio do prazer não é inserido na vida moral. Essa distinção não é feita por Foucault, pois ele coloca como se o princípio da alegria fosse uma forma de prazer. Contudo, a alegria para um estoico não está em seu “eu”, e sim em sua melhor parte de si que é precisamente o verdadeiro bem, ou seja, na consciência direcionada para tudo aquilo que é virtuoso e nas ações que contém reta intenção. Em vista disso, afirma Hadot, que “de fato, o exercício estoico visa a ultrapassar o eu, a pensar e a agir em união com a Razão universal” (HADOT, 2014, p. 293).

Contudo, não se pode inferir que as práticas filosóficas dos estoicos ficaram centradas em si e com prazeres obtidos apenas em si mesmos, pois é de grande importância percebermos que estes levavam consigo um grande sentimento de pertença a um Todo maior, o essencial era pertencer a uma Razão cósmica universal; e desta maneira, a concepção de um Todo é capaz de afetar profundamente a noção que se tem de si mesmo. “O exercício da consciência cósmica não é somente um elemento capital de sua interpretação da Antiguidade; ele permanece, a seus olhos, uma prática atual que modifica nossa relação com nós mesmos e com o mundo” (HADOT, 2014, p. 12-13).

Nessa perspectiva, no que diz respeito às divergências presentes entre os pensamentos de Foucault e de Hadot, encontramos formas diferenciadas da concepção de felicidade. Ao passo que Foucault compreende a felicidade como propriamente uma forma oculta de prazer, ele percebe a felicidade como aquela que está permanentemente na virtude. O indivíduo que deseja construir-se, segundo Foucault, deve encontrar-se com a melhor parte de si que está no “eu”, na razão do “eu”. Enquanto que para Hadot a melhor parte de si está em um “eu transcendente” ligado intimamente à razão cósmica.

A busca pelos filósofos da antiguidade e a elaboração de pensamentos envolvendo os mesmos é aquilo que podemos chamar de aproximação mais vinculante nas obras em questão. Porém, dizer isso é apenas repetir aquilo que está aparente; vamos nos propor a olhar um pouco a fundo e perceber radicalmente os pontos de confluência.

Em primeiro lugar, dentro do que expusemos ao longo dessas linhas, a questão da tomada de consciência; ambos os autores a apresentam como realidade necessária para, em

um haver a prática de si, no outro para tornar a filosofia um modo de vida. Compreendemos que tanto a “prática de si” quanto a filosofia como “modo de vida” são realidades do cotidiano e que se dão no mesmo. Sem uma atitude ordinária, no sentido de corriqueira, perde-se a dimensão alcançável dessas atitudes.

Mesmo que em Hadot a filosofia como modo de vida seja algo maior que uma atitude ética ou moral, situação que não compartilha com Foucault, em relação ao cuidado de si e sua prática, em ambos temos uma atitude que parte do âmbito subjetivo. O ser humano mesmo é o protagonista em relação à escolha da vivência dos exercícios espirituais que realizará no cotidiano de sua vida em consonância com o todo que o rodeia. Em Foucault, a prática de si, sendo também um desdobramento de uma atitude ético moral, é de inteira responsabilidade do indivíduo em questão que passará a ter atenção consigo e com a realidade ao seu redor. Dessa forma, percebemos que o estado de estar consigo mesmo é algo comum aos autores em questão, por eles beberem da fonte da antiguidade, quando a *theoría* filosófica estava intrinsecamente atrelada a uma *práxis*.

## 5. Considerações finais

O tema do *si mesmo* relacionado ao “Cuidado de Si” e aos “Exercícios Espirituais” é de grande relevância para a vida humana, tendo em vista a reflexão causada perante todo o feito cotidiano. Faz-se importante a aproximação dos escritos de Pierre Hadot e Michel Foucault, pois eles nos inserem na realidade, por meio do “Cuidado” e do “Si mesmo”. A busca por si mesmo tem se tornado a grande fome do mundo; anular os sentimentos se torna algo cada vez mais impensável. Entretanto, uma busca por si pautada apenas no sentimentalismo nos leva a permanecer em nossos próprios limites existenciais, sem nos conduzir verdadeiramente a nós por um caminho racional e eficaz, nos fazendo permanecer no mesmo ponto de partida.

Tais como Hadot e Foucault se permitiram investigar a antiguidade, acreditamos que a mesma ainda tenha muitos tesouros encobertos e que possam ser uma luz no fim do túnel para os desafios do homem contemporâneo. É sabido que, muitas das vezes, não somos tão objetivos quanto parecemos e por isso a objetividade, colocada em questão, nos leva ao permear do âmbito subjetivo no qual cada sujeito obtém em si o mundo da vida, a consciência cósmica.

É perceptível que para superar a si mesmo é necessário o cuidado consigo pelo caminho que vence as paixões corporais. Deparamo-nos com fenômenos que, além do

corpo, nos desvelam os abismos mais profundos que assombram a existência humana. O caminho por meio do nosso esforço único e pessoal, visando o próprio bem e, conseqüentemente, do meio em que vivemos, nos aponta a racionalidade como a via mais confiável.

Do desenrolar da reflexão proposta pelo presente estudo, tema do “cuidado” nos pareceu ser um conceito com vasto horizonte de interpretações, seja partindo da discussão filosófica, seja de outras áreas do saber. Tendo em vista que nos centramos no “si mesmo”, o “cuidado com os outros” talvez possa ser melhor explorado em uma próxima oportunidade, haja vista a imensidão de sentidos que há no mesmo.

Por conseguinte, os exercícios espirituais, atrelados às práticas da existência, nos permitem contemplar a liberdade de nossas ações, experimentadas no mais íntimo de cada “eu”. Nessa perspectiva, “ter-se nas próprias mãos” é não se deixar intimidar pelas amarras do mundo, mas desprender-se destas e fazer-se o condutor da própria vida permitindo encontrar-se consigo mesmo por meio da autonomia.

## Referências

- ARISTÓTELES, **Ética a Nicômacos**. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2001.
- BARROS, João Roberto. *Epimeleia Heautou Socrático-Platônica: Estética da Existência como estratégia contra a normatização* In: **Problemata - Revista Int. de Filosofia**. Vol. 02, 2011. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3834267.pdf> . Acesso em: 27 ago. 2018.
- BASÍLIO, Vanessa Hidd. *Biografia* In: **Teresina: Revista - Linguagem, Educação e Sociedade**, 2007. Disponível em: [http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/ppged/arquivos/files/Revista/N17/res\\_3.pdf](http://leg.ufpi.br/subsiteFiles/ppged/arquivos/files/Revista/N17/res_3.pdf) . Acesso em: 26 ago. 2018.
- CHAVES, Ernani. *Comentário da sobrecaça*. In: HADOT, Pierre. **Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga**. São Paulo: É Realizações, 2014.
- EPITETO. **O Encheirídion de Epicteto**. São Cristóvão: Universidade Federal do Sergipe, 2012.
- FOUCAULT, Michel. *História da Sexualidade 2 – O uso dos prazeres* In: MARCONDES, Danilo. **Textos básicos de Ética**. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.
- \_\_\_\_\_. **Vigiar e punir**. Petrópolis: Vozes, 1987.
- \_\_\_\_\_. **A Ordem do Discurso**. São Paulo: Loyola, 1996.
- \_\_\_\_\_. **História da Sexualidade 3 – O Cuidado de Si**. São Paulo: Edições Graal, 2005.
- HADOT, Pierre. **A filosofia como arte de viver: entrevistas de Jeannie Carlier e Arnold I. Davidson**. São Paulo: É realizações, 2016.
- \_\_\_\_\_. **Exercícios espirituais e Filosofia Antiga**. São Paulo: É realizações, 2014.
- \_\_\_\_\_. **O que é a filosofia antiga?** São Paulo: Edições Loyola, 2004.
- NUNES, Lucas Alves; VERAS, Cesar Augusto; TREVIZAN, Marcio Bogaz. **A compreensão de ‘exercícios espirituais’ em Pierre Hadot**. Synesis, v. 10, n. 1, p. 166-185, ago. 2018. Disponível em: <http://seer.ucp.br/seer/index.php/synesis/article/view/1422> . Acesso em: 28 Mar. 2021.
- PLATÃO. **Fédon**. Porto Alegre: Abril S.A., 1972.
- WANZELER, Murilo Cunha. **O Cuidado de Si em Michel Foucault**. Dissertação de Mestrado, 2011.

---

Universidade Católica de Petrópolis  
Centro de Teologia e Humanidades  
Rua Benjamin Constant, 213 – Centro – Petrópolis  
Tel: (24) 2244-4000  
[synesis@ucp.br](mailto:synesis@ucp.br)  
<http://seer.ucp.br/seer/index.php?journal=synesis>



DA SILVA, Felipe Capestana; VERAS, Cesar Augusto; TREVIZAN, Marcio Bogaz. O SI MESMO: ENTRE PIERRE HADOT E MICHEL FOUCAULT. **Synesis**, v. 13, n. 1, abr. 2021. ISSN 1984-6754. Disponível em: <<http://seer.ucp.br/seer/index.php/synesis/article/view/2054>>

---