

## **CUIDADO DE SI, PRÁTICAS DE SI CONTEMPORÂNEAS E DISCURSOS DE AUTOAJUDA: UMA LEITURA FOUCAULTIANA**

CARE OF THE SELF, THE CONTEMPORARY PRACTICES OF THE SELF AND SELF-HELP SPEECHES: A FOUCAULTIAN READING

Estéfani Dutra Ramos\*

### RESUMO

A proposta deste artigo é refletir sobre os vínculos existentes entre os temas do cuidado de si, das práticas de si contemporâneas e das influências dos discursos de autoajuda na formação das subjetividades. Partindo das leituras de Foucault sobre o cuidado de si e da sua volta aos filósofos antigos para compreender tal tema, nosso objetivo é evidenciar a aproximação da ideia de cuidado de si a práticas de si contemporâneas expressas em um conjunto de habilidades, atitudes e comportamentos a que os sujeitos se submetem com o intuito de serem felizes e bem sucedidos. Nessa esfera, tais práticas estariam, segundo Foucault, muito distantes do cuidado de si pensado, por exemplo, na filosofia socrática, platônica ou estoica em que o cuidado era exercido como condição ao desenvolvimento das virtudes visando não estritamente ao aprimoramento de si, mas ao cuidado com o outro. Pensado nos dias de hoje, esse cuidado é praticado por meio do autoconhecimento e do autoexercício que são imprescindíveis ao investimento que o indivíduo deve fazer sobre si na busca daquilo que é compreendido como sucesso profissional e felicidade. Obviamente, tais ações são motivadas por discursos que, além de auxiliarem no aprimoramento do eu, influenciam diretamente na formação das subjetividades. É nesse sentido que os discursos de autoajuda transformam o ideal de cuidado de si em práticas de si extremamente individualizadas. Diante do exposto, nosso interesse é analisar como Foucault delineia a noção de “cuidado de si” para pensarmos, por fim, como esse cuidado é assumido pelos discursos de autoajuda que o reduzem a técnicas de si que incidem, por ora, na formação de subjetividades cujo êxito é o fim a ser perseguido pelos indivíduos em nossa contemporaneidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Cuidado de si. Práticas de si. Governo de si. Ascese. Autoajuda.

---

\* Mestre em Educação pelo Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP) Presidente Prudente. Doutoranda em Educação pelo Programa de Pós-Graduação em Educação da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP) Presidente Prudente.  
E-mail: [estefani\\_du\\_ramos@hotmail.com](mailto:estefani_du_ramos@hotmail.com)

## ABSTRACT

The purpose of this article is to reflect about the links among the issues of the care of the self, the contemporary practices of the self and the influences of self-help speeches in the formation of subjectivities. From Foucault's readings about the care of the self and around to the ancient philosophers to understand this issue, our aim is to evidence the approach of the idea of the care of the self to the contemporary practices of the self expressed in a set of abilities, attitudes and behaviors that the subjects are submitted in order to be happy and successful. In this scope, such practices would be, according to Foucault, very distant from the care of the self when thought, for example, in the socratic, platonic or stoic philosophy in which the care of the self was exercised as condition to the development of the virtues aiming not strictly the improvement of the self, but the care of the other. Thinking nowadays, this care is practiced through self-knowledge and self-exercise that are essential to the investment that the subject should do about itself in the pursuit of what is understood as professional success and happiness. Obviously, such actions are motivated by speeches that, besides assisting in the improvement of the self, directly influence in the formation of subjectivities. It is in this sense that the self-help speeches transform the ideal of the care of the self into practices of the self extremely individualized. Given the above, our interest is to analyze how Foucault outlines the notion of "the care of the self" to think, finally, how this care is accepted by the self-help speeches that reduce it to techniques of the self that focus, by now, in the formation of subjectivities which success is the end to be persecuted by the subjects in our contemporaneity.

**KEYWORDS:** Care of the Self. Practices of the Self. Government of the Self. Ascecis. Self-help.

## INTRODUÇÃO

O cuidado de si é um tema recorrente em grande parte da tradição greco-romana e está presente, sobretudo, no pensamento de Sócrates, Platão, Aristóteles, Epicuro, Sêneca, Epicteto, Marco Aurélio, dentre outros que conferiram grande importância a essa temática. Poderíamos dizer que essa recorrência também se dá na Filosofia Pós-Moderna em que alguns filósofos contemporâneos têm-se dedicado a investigar a sua relação estreita com a nossa contemporaneidade. Nesse caso, filósofos como Michel Foucault, Frédéric Gros, Fimiani,

Pradeau, dentre tantos outros, abordam de forma explícita essa temática e suas interfaces com o nosso presente.

Nos capítulos que compõem *A hermenêutica do sujeito*, Foucault (2006) percorre um caminho histórico para investigar e compreender a relação ética entre o cuidado de si e as práticas de si necessárias ao governo de si e ao governo dos outros. O interesse do autor recai sobre uma ética do cuidado de si e do cuidado do outro mediante o qual é possível pensarmos em que medida as práticas de si fundamentadas pelo cuidado de si ao longo da tradição filosófica, e também no pensamento contemporâneo, auxiliaram e têm auxiliado na formação das subjetividades, nos modos de praticar a vida e nas formas de governmentamento dos sujeitos.

Nesse sentido, podemos pensar que, em sua gênese, noções como cuidado de si e práticas de si, pensadas no contexto filosófico grego, romano ou estoico, por exemplo, denotavam o cuidado que o indivíduo exercia consigo para o bom domínio de suas paixões e para o desenvolvimento das virtudes que lhe garantissem, ao mesmo tempo, o governo de si e dos outros, nesse caso, da polis. Desse modo, esse cuidado não contemplava um fim estritamente individual, mas coletivo. Obviamente, ele exigia certa disciplina, formação e autotransformação, o que justifica, por ora, o vínculo entre práticas de si e cuidado de si traduzidos em ações do sujeito sobre si mesmo.

Pensada na nossa atualidade, essa noção de cuidado de si se distancia cada vez mais de uma ética de cuidado com o outro e é expressa, de modo bastante recorrente, por meio de métodos de conhecimento de si, autoexercício e aprimoramento do eu cuja busca incessante pelo sucesso financeiro e pessoal, por exemplo, deixa de lado qualquer possibilidade de um cuidado de si pautado em ações éticas ou de liberdade que envolvam, ao mesmo tempo, o cuidado com o outro.

Tais práticas, as quais podemos entender como práticas de si, não são assimiladas aleatoriamente pelos sujeitos. Elas são fomentadas por discursos de verdade que pretendem investi-los numa noção de sujeito capaz de transformar a si próprio para alcançar aquilo que o torne bem-sucedido e emocionalmente feliz. Tais discursos auxiliam, dessa forma, na produção de subjetividades, mas também nos modos de ser. Considerando-se a importância que o discurso tem no pensamento filosófico de Foucault, acreditamos que os discursos veiculados pelas literaturas de autoajuda constituem uma expressiva influência nesses processos, sobretudo quando dimensionam o cuidado de si a práticas de si extremamente individualizadas.

Assim sendo, os discursos de autoajuda não podem ser compreendidos apenas como fenômeno de mercado, mas, sobretudo, como ferramentas que se colocam à disposição dos indivíduos, na nossa contemporaneidade, para que conduzam as suas vidas e governem a si mesmos com a finalidade de conquistar o sucesso e a felicidade traduzidos em ideais econômicos e neoliberais de uma vida feliz e bem-sucedida. Partindo dessa leitura, não podemos negar um vínculo bastante estreito entre cuidado de si, práticas de si contemporâneas e os discursos de autoajuda, já que estes reduzem o cuidado de si a métodos de exercitação individual. Métodos, portanto, que incidem diretamente na formação das subjetividades.

Diante do exposto, a proposta deste artigo consiste em pensar, num primeiro momento, recorrendo à Foucault e à sua volta aos antigos, a ideia de cuidado de si e a sua compreensão na nossa contemporaneidade como práticas ascéticas de cuidado de si possibilitadas pelo autoconhecimento e autoexercício. Finda esta discussão, nossa proposta é pensar os discursos de autoajuda como promotores desse cuidado de si e de práticas de si contemporâneas através dos quais o indivíduos formam a sua subjetividade e se investem num eu bem treinado financeira e emocionalmente. Toda esta discussão tem como finalidade evidenciar uma ideia de cuidado de si que se distancia de uma filosofia do cuidado com o outro e se fundamenta em práticas de cuidado extremamente individualizadas.

## **2 O cuidado de si na filosofia de Foucault: práticas de si e governo de si na antiguidade**

Em seus escritos sobre os temas do poder e do biopoder, sobretudo *Vigiar e punir* (1987) e *Nascimento da biopolítica* (2008), Foucault analisa as formas como o vínculo entre o saber e o poder incidiriam no governo da vida e das condutas através de dispositivos de controle expressos por meio da vigilância e das punições exercidas pelas instituições. Em *Vigiar e punir* (FOUCAULT, 1987), por exemplo, já nas primeiras linhas do ensaio testemunhamos as cenas dos castigos imputados aos condenados e delinquentes no século XVIII expressos por meio do suplício. Havia, assim, na gênese do controle, uma extrema vigilância dos indivíduos e de suas condutas a fim de que se fosse garantida a harmonia social e moral da coletividade. Esse controle auxiliava, portanto, na garantia da normalidade das ações, das condutas e dos comportamentos individuais e coletivos.

Quando essa espécie de poder vigilante e punitivo se dissolve com a crise das instituições no final do século XVIII e início do século XIX, o biopoder se delinea com

formas de controle e condutas muito mais aprimoradas, centradas agora no indivíduo e no governo de seu corpo. Pelo exposto, na nossa contemporaneidade o governo das ações, das condutas e da moral deixa de ser exercido propriamente pelas instituições e passa a ser exercido pelo próprio indivíduo que, percebendo essas formas de controle como sutis, as internaliza e as reproduz mais facilmente. Por essa razão, a prisão, a escola, o hospital, o espaço domiciliar e mesmo o Estado não precisam mais normatizar explicitamente as regras de conduta, pois há mecanismos muito mais aprimorados e muito mais eficazes para isso. Transfere-se, portanto, a responsabilidade do governo ao próprio indivíduo, que deve governar a si, suas ações ou mesmo suas emoções.

É nessa lógica de pensamento que Foucault tenciona o cuidado de si como um conjunto de práticas de si e técnicas de subjetivação através das quais o indivíduo volta-se a si para estabelecer uma relação subjetiva com a verdade e com a sua espiritualidade (GROS, 2006). O trabalho sobre si, o exercício sobre si, o autoconhecimento e a autotransformação praticada pelo indivíduo para esses fins recebe o nome de ascese, e é essa ascese que interessa a Foucault na sua leitura sobre os antigos. As práticas ascéticas dizem respeito a exercícios, sejam físicos ou mentais, que o indivíduo exerce sobre si na transformação de suas atitudes, condutas e de seu pensamento cuja finalidade é aprimorar-se e construir sua subjetividade. Ou ainda, nas palavras de Foucault (2004, p. 1) trata-se de “um exercício de si sobre si mesmo através do qual se procura se elaborar, se transformar e atingir um certo modo de ser”.

O objetivo dessas práticas é conhecer-se e aperfeiçoar os modos de vida e as formas de praticar a vida. (MARÍN-DIAZ, 2015). Obviamente, essas práticas não são exclusivas da contemporaneidade, elas são heranças de práticas já vivenciadas em diferentes contextos históricos e filosóficos que associaram o cuidado de si à exercitação. A discussão sobre o cuidado de si está presente nos ensaios e entrevistas que compõem *A hermenêutica do sujeito* (FOUCAULT, 2006) e o volume V de *Ditos e escritos* (FOUCAULT, 1984). Neles, Foucault retorna à Antiguidade para justificar que o cuidado de si e obviamente as práticas de si e o governo de si compreendidos na modernidade são bastante distintos das práticas de si cultivadas entre os gregos, os romanos e os estoicos, por exemplo; especialmente porque há um paradoxo, nos dias de hoje, entre o que é compreendido como cuidado de si e conhecimento de si na medida em que cuidar-se se converteu em conhecer-se. O que se pode compreender como cuidado de si, ao longo da tradição filosófica, é que tal cuidado esteve associado a uma ética da existência, isto é, a uma moral do indivíduo, diferente de hoje em

que o cuidado se manifesta como exercitação individual para a concessão de fins meramente individualizados e não propriamente éticos.

Em seu retorno aos antigos, Foucault (2006) se ocupa em compreender essas diferentes formas de governo de si e dos outros, por meio do cuidado, que se revelam no contexto do poder pastoral hebraico pré-cristão; na Grécia antiga; e também entre os estoicos e epicuristas. Em toda essa tradição, Foucault reconhece o cuidado de si associado a exercícios e práticas sobre si que permitiam ao sujeito constituir-se e transformar a sua subjetividade:

A história que Foucault quer descrever, em 1982, é a das técnicas de ajuste da relação de si para consigo: história que leva em conta os *exercícios* pelos quais eu me constituo como sujeito, a histórias das *técnicas* de subjetivação, história do olhar a partir do qual eu me constituo para mim mesmo como sujeito. (GROS, 2006, p. 128).

A começar pelo poder pastoral hebraico pré-cristão, o cuidado de si no contexto cristão era exercido pela figura central do pastor cuja missão era conduzir as almas e as condutas para que o seu rebanho fosse salvo. Nesse sentido, podemos pensar a própria salvação como mobilizadora de um cuidado de si expresso em exames de consciência e autodisciplina que auxiliava o indivíduo a vigiar aquilo que impedia sua ascense ao mundo espiritual (FOUCAULT, 2006). No entanto, esse cuidado não era exercido individualmente, muito pelo contrário, ele era intermediado por outro, nesse caso, o pastor.

O cuidado, portanto, era guiado e não exigia uma ação egocêntrica do indivíduo com ele mesmo, mas pressupunha uma relação com um outro. Nessa relação, orientado pelo outro e motivado pela salvação de sua alma, Foucault (2006) justifica que havia o sacrifício de renúncia do indivíduo a si mesmo. Por essa razão, o filósofo critica o paradoxo existente na ideia de cuidado de si no contexto cristão, pois ele pressupunha uma quase total dependência do outro, ou seja, uma verdadeira tutela em relação ao outro, portanto, uma relação de poder em que não havia liberdade de escolha.

Na tradição filosófica grega, por sua vez, embora o cuidado de si não tenha sido exercido de modo isolado, ele pressupunha uma ação do indivíduo sobre si na busca das virtudes necessárias à formação do cidadão bom, belo e justo. Desse modo, entre o indivíduo e suas ações operava a figura do mestre, cujo maior representante do cuidado com o outro fora Sócrates. Sua missão era auxiliar o discípulo no cuidado de si, mais do que no conhecimento de si, para que, então, ele desenvolvesse de igual forma o cuidado com o outro.

Foucault (2006) evidencia a importância da presença socrática na relação de cuidado estabelecida entre mestre e discípulo. No entanto, percebe-se que nela não há uma condução do aprendiz como no poder pastoral, pelo contrário, há antes uma incitação e um convite ao conhecimento de si como condição de autogoverno e governo dos outros. Era função de Sócrates, de modo geral, “incitar os outros a se ocuparem consigo mesmos, a terem cuidado consigo e a não descuidarem de si” (FOUCAULT, 2006, p. 7).

Nesse sentido, a máxima socrática “conhece-te a ti mesmo” denota um cuidado consigo na formação ética do caráter do discípulo e de suas virtudes. Na tradição socrática ele é intermediado pela aprendizagem e pelo exercício do olhar sobre si na vigilância das paixões, das emoções, dos sentimentos e dos vícios que pudessem impedir a ascensão individual. Por meio da autovigilância e do conhecimento de si, portanto, o discípulo se transformava e aprendia as virtudes heroicas e nobres de justiça e do que era bom e belo para o alcance de uma boa vida. Essas virtudes só poderiam ser alcançadas, porém, por meio de um trabalho de si sobre si.

Semelhante conhecimento e cuidado, conforme ressaltamos anteriormente, tinha como finalidade o desenvolvimento das virtudes necessárias ao bom governo de si, mas, sobretudo, ao governo da polis já que, de acordo com Foucault (2006, p. 5) “aquele que cuidasse adequadamente de si mesmo era, por isso mesmo, capaz de se conduzir adequadamente em relação aos outros e para os outros”. A questão posta por Sócrates a Alcibiades exemplifica sobremaneira essa afirmativa: “Agora que atingiu a idade adulta, você quer governar os outros, tornar-se um dos primeiros homens da cidade, mas será que você cuida corretamente de si?” (GROS, 2006, p. 130).

Na perspectiva de Foucault (2006), esse cuidado de si (*epimeleia heautou*) pressupõe o conhecimento de si (*gnôthi seauton*) mas se sobressai a ele na medida em que o conhecimento não se restringe ao que hoje compreendemos como conhecimento de si, qual seja, a ideia de uma introspecção e volta a si mesmo como possibilidade de conhecimento da natureza humana, de sua verdade, de sua espiritualidade. Na verdade, para o filósofo, a *epimeleia heautou* se define como uma espécie de vigilância ou atenção no cuidado que o indivíduo exerce sobre si para perscrutar as virtudes ou ausência delas em suas ações; ou, ainda, como um conjunto de ações exercidas pelo próprio indivíduo sobre si na constituição de sua subjetividade, isto é, modos de transformar e modificar o seu eu e, ao mesmo tempo, modos de estar no mundo, de agir sobre ele, de agir consigo e com os outros. Por meio dessas ações e

práticas se faz possível, então, que o indivíduo conheça a si mesmo na atenção daquilo que ele pondera e pratica.

Para Foucault, em suma, não é o conhecimento de si que irá determinar o cuidado do indivíduo consigo e com os outros como vemos nos dias de hoje. Esse paradoxo está presente na tradição filosófica grega que fez a junção entre conhecimento da verdade e práticas necessárias ao seu alcance. Nesse sentido, Foucault justifica que “quando surge este preceito délfico (*gnôthi seauton*), ele está, algumas vezes de maneira muito significativa, acoplado, atrelado ao princípio do ‘cuida de ti mesmo’” (FOUCAULT, 2006, p. 7). No entanto, é importante frisarmos que é no cuidado de si que o autor vislumbra práticas de conhecimento de si. Isso significa que cuidando de si o indivíduo adquire, ao mesmo tempo, um conhecimento sobre si.

O cuidado de si, compreendido como um conjunto de ações, práticas e transformações do eu, em sua gênese filosófica, portanto, incidiu em noções diversas de exercitação do eu. Foucault obviamente reconhece a importância do cuidado de si socrático, no entanto, o filósofo questiona acerca desse cuidado como prática meramente contemplativa (GROS, 2006). Por essa razão, ele se aproxima dos estoicos e epicuristas, pois é neles que o sentido de cuidado de si conquista uma prática expressa em exercícios ou formas de exercitação.

Desse modo, enquanto que na tradição grega o cuidado de si era exercido pelo e sobre o indivíduo com vistas ao governo da cidade, na tradição estoica e epicurista esse cuidado se volta agora ao indivíduo como seu objeto e finalidade. O cuidado de si se expressa, então, não mais exclusivamente como cuidado do espírito, mas como um conjunto de exercícios e práticas que permitem ao indivíduo treinar a si mesmo e se aperfeiçoar. Assim, compreendiam os estoicos e os epicuristas que o cuidado de si era intermediado por exercícios de meditação, concentração, leitura, escrita, escuta, memorização, exames de consciência; enfim, por um conjunto de atividades práticas cujo objetivo era vigiar se as ações davam testemunho dos preceitos morais, ou seja, se as ações condiziam com as palavras (GROS, 2006).

Embora compreendido e praticado de modos diferentes, é importante reconhecermos que em todos esses contextos, o cuidado de si e as práticas de si se expressaram por meio de exercícios espirituais cujo fim era a busca da ação ética para o governo e o cuidado de si e do outro. Foucault (2006) nos lembra, porém, que o preço a ser pago pelo acesso à verdade ou à espiritualidade é alto, já que pressupõe a transformação do eu em um outro diferente. É por essa razão que as práticas de si cultivadas ao longo do tempo e, especialmente hoje, determinaram os processos de subjetivação. Nos antigos, o filósofo consegue reconhecer um

trabalho sobre si voltado a uma ética da existência que, por ora, se dirigia ao bem comum e à liberdade. Na modernidade, porém, essas práticas são extremamente centradas no próprio indivíduo. Elas são, portanto, individualizadas. Acerca desse diagnóstico, justifica Gros (2006, p. 132):

O cuidado de si, como Foucault procura, com efeito, mostrar, se exerce num quadro largamente comunitário e institucional. [...] O cuidado de si não é uma atividade solitária, que cortaria do mundo aquele que se dedicasse a ele, mas constitui, ao contrário, uma modulação intensificada da relação social. Não se trata de renunciar ao mundo e aos outros, mas de modular de outro modo esta relação com os outros pelo cuidado de si.

Diante do que expusemos até aqui, é possível compreendermos que o cuidado de si entendido como ação, exercício e prática sobre si mesmo é uma herança longínqua que ganha contornos completamente novos na nossa atualidade. Ele se revela em todos as esferas da vida pública e privada, sobretudo no educativo, no moral, no religioso, no médico e no terapêutico. A começar pela ideia de cuidado de si, esta está muito mais atrelada à possibilidade de exercitação sobre si com a finalidade de alcance de sucesso expresso em termos econômicos e financeiros, e de felicidade. Para tanto, parece haver uma inversão na relação do cuidado e do autoconhecimento na medida em que este passou a ser compreendido como condição essencial de acesso à verdade cuja garantia se dá através dos exercícios ascéticos.

Os exercícios, ressalta Foucault (2006), estão expressos em rituais de purificação, cuja aproximação às divindades e, conseqüentemente à verdade, só se dá por meio da purificação individual e da prática do sacrifício; na concentração da alma, cujo exercício consiste em preveni-la de qualquer influência perigosa do exterior; no retiro, cujo esforço consiste em ausentar-se do mundo para que não seja dispersado por ele, ou ainda, segundo Foucault (2006, p. 60), em praticar uma “ausência visível”; e, por fim, na resistência, cuja finalidade é suportar a dor, o sofrimento e resistir às intempéries da vida.

Todas essas práticas de si próprias das civilizações antigas também são praticadas hoje sob novas roupagens. Desde a purificação até a resistência, há em nossa contemporaneidade um esforço individual de volta a si mesmo no conhecimento da natureza ou de uma alma que pode ser conhecida, explorada, moldada ou modificada para que o indivíduo conquiste os fins almejados. Tal conhecimento é que irá determinar, por exemplo, o cuidado necessário que o indivíduo deverá ter consigo para agir em prol daquilo que ele almeja. Em suma, o eu que

carece de cuidado é a alma, e ela deve receber cuidados específicos que permitam ao indivíduo governar a si e aos outros.

Nesses termos, o conhecimento de si alçado hoje se vincula à perscrutação da interioridade para reconhecer nela aquilo que auxilie o indivíduo na sua ascensão. Por essa razão, o cuidado de si que decorre desse conhecimento de si é estritamente individualizado, isto é, não há, por parte do indivíduo, qualquer preocupação com o cuidado com o outro. Acerca disso justifica Foucault (2006, p. 3):

O cuidado de si se tornou alguma coisa um tanto suspeita. Ocupar-se de si foi, a partir de um certo momento, denunciado de boa vontade como uma forma de amor a si mesmo, uma forma de egoísmo ou de interesse individual em contradição com o interesse que é necessário ter em relação aos outros ou com o necessário sacrifício de si mesmo.

Esse cuidado, portanto, se expressa hoje pela exercitação individual de uma natureza interna que, não possuindo as qualidades necessárias, é transformada para o alcance dos fins almejados. Todas essas formas aprimoradas de cuidado e práticas de si são reforçadas por discursos que determinam formas de ser e agir que, por ora, auxiliam o indivíduo a construir sua subjetividade e investir-se num ideal de sujeito bem-sucedido, capaz de adquirir habilidades e competências bastante específicas para tal. Tais discursos estão presentes na educação, na medicina, na psicologia, mas acreditamos que eles são muito mais evidenciados nas literaturas de autoajuda, que são bastante diretivos quando se é preciso pensar que o indivíduo é um aparelho que merece intervenção, cuidado e transformação.

Por essa razão, acreditamos que as práticas de si contemporâneas são delineadas por discursos que incitam o autoconhecimento e a autotransformação como garantia de sucesso e felicidade, ideais tão buscados nos dias de hoje. Nesta feita, há um vínculo bastante estreito entre os modos de ser, de praticar a vida e os discursos de autoajuda, sobretudo se considerarmos que estes os determinam. Ao nosso ver, essas práticas distanciam-se das práticas éticas de existência e se aproximam muito mais das ações individualizadas que almejam fins individuais. Pelo exposto, é de nosso interesse, a partir daqui, aproximar nossa leitura acerca do cuidado, do conhecimento e das práticas de si a discursos que colocam essas noções a seu serviço e a serviço do alcance dos indivíduos. Os discursos de autoajuda, conforme veremos, auxiliarão na produção das subjetividades e influenciarão os modos como praticamos nossa vida, nos relacionamos e nos educamos, sobretudo se pensarmos no poder do seu relato e na incitação às condutas desejadas.

### 3 Práticas de si contemporâneas, discursos de autoajuda e produção de subjetividades

De acordo com Foucault (2000), as relações discursivas são permeadas por relações de poder e determinam as condutas, sobretudo se pensarmos que é através da linguagem que nos constituímos, criamos, nos relacionamos e produzimos cultura. Não aleatoriamente, a retórica foi um exercício de prestígio entre os sofistas, cuja finalidade era persuadir os interlocutores; na prática pastoral, em que o pastor dirigia seu rebanho utilizando-se de técnicas de confissão e convencimento; e mesmo entre os epicuristas, cujas práticas de si se manifestavam por meio de exercícios de leitura, escrita, memorização e elaboração do pensamento por meio da linguagem.

Podemos afirmar, nessa medida, que há certo poder nos discursos, e que eles determinam nossas ações, nossos pensamentos e mesmo o que somos. Os ditos discursos verdadeiros abrigam certa autoridade, sobretudo quando são realizados por aqueles que vivenciaram experiências postas no relato ou no depoimento. É nessa lógica de pensamento que nos dedicamos a pensar aqui os discursos de autoajuda como discursos de verdade que promovem condutas, práticas de si e de cuidado de si que se manifestam pela disseminação de exercícios que dão condições para que o indivíduo se conheça, se transforme e conquiste o sucesso e a felicidade. São discursos, portanto, que subjetivam e normatizam os comportamentos individuais e coletivos na medida em que são assimilados como verdadeiros.

Desse modo, Marín-Díaz (2015) nos ajuda a entender que os discursos de autoajuda não são somente um sucesso de vendas no mercado quando ocupam os rankings de consumo, mas operam com técnicas de subjetivação que têm na ascese a sua principal mola propulsora. Se considerarmos que a ascese, como bem lembra Foucault (2006), é exercida pelo trabalho do indivíduo sobre si mesmo através de práticas de conduta e de vida, podemos afirmar que a literatura de autoajuda alimenta e impulsiona tal exercitação ao produzir saberes que permitem ao indivíduo conhecer-se e fazer uso de sua natureza ou de sua modificação para alguma finalidade. Tais exercícios podem ser expressos por atitudes físicas, mentais ou comportamentais que possibilitam o melhoramento do aparelho cognitivo para que sejam adquiridas as habilidades necessárias para se investir num eu bem-sucedido, capaz de ser feliz a partir daquilo que a sociedade neoliberal compreende como felicidade, isto é, acúmulo de capital e capital humano.

Entre as diferentes práticas de exercitação e transformação do eu, os discursos de autoajuda têm exercido uma influência bastante expressiva nas condutas dos indivíduos e no

governo de si. Nesses discursos, as características centrais que compõem as literaturas de autoajuda podem ser pensadas por questões como: Quem sou eu, como posso me conhecer? Conhecendo-me, como posso me aprimorar? Aprimorando-me, como consigo ser bem-sucedido e feliz? Essas questões dialogam com a proposta desses discursos cujas características, conforme ressalta Marín-Díaz (2015), consistem em delimitar o eu, transformar o indivíduo por meio de técnicas sobre si mesmo e ofertar caminhos para o alcance do sucesso e da felicidade através de práticas de cuidado e conhecimento de si.

Trata-se de um jogo que exige do indivíduo o exercício contínuo de desaprender condutas e aprimorá-las para que ele possa conduzir e governar suas ações em prol da felicidade individual. Cabe lembrar, aqui, que a responsabilidade pelo cuidado de si, diferentemente da tradição grega que postulava como cuidado a relação com o mestre, é exclusivamente do indivíduo que deve governar a si mesmo na conquista das qualidades que lhe são desejadas.

Considerando as características dos discursos de autoajuda, Marín-Díaz (2015) nos ajuda a pensar a *delimitação do eu* como uma transformação do preceito do *gnôthi seauton* através do qual o conhecimento de si se converte hoje na vigilância e na perscrutação de nossa alma a fim de que possamos conhecer todas as nossas qualidades e defeitos que facilitam ou impedem a nossa ascense e o nosso sucesso. Nesse sentido, o conhecimento de si é condição necessária a um cuidado de si expresso por meio de um conjunto de técnicas bastante específicas de controle de sentimentos, emoções, ações, sensações e comportamentos que nos permitem sondar nossa interioridade, transformar os modos como agimos e pensamos a fim de nos adaptarmos às necessidades e demandas da vida moderna.

Tal imperativo está presente em diferentes literaturas de autoajuda e, em boa parte delas, são exigidos esforços, sacrifícios e renúncia a si mesmo através de uma noção de autoconhecimento que habilita o indivíduo a modificar sua natureza em outra que, na sua essência, já não é mais a mesma. São discursos que, apesar de aconselharem e nortear as pessoas acerca das ações mais acertadas, colocam como cerne da transformação o próprio indivíduo como responsável pelo seu contínuo e permanente treinamento, aprendizagem e adaptação. Por meio desses discursos, portanto, o indivíduo se subjetiva e assume uma identidade a partir daquilo que ele conhece de si e daquilo que pode ser transformado para se tornar um outro diferente.

Além do conhecimento de si, a literatura de autoajuda define como necessidade ascética a *transformação do eu* expressa pela prática e pelo trabalho do indivíduo sobre ele

mesmo. Nesse sentido, após reconhecer e identificar todas as qualidades e defeitos de sua natureza, é colocada como condição do aprimoramento pessoal a autotransformação, isto é, a transformação das emoções, dos vícios e das atitudes que o impedem de se investir no ideal do sujeito bem-sucedido. Marín-Díaz (2015) nos ajuda a pensar que as produções de autoajuda vinculadas ao universo empresarial, por exemplo, são as que mais determinam as habilidades e as competências que as pessoas precisam desenvolver para serem líderes de si mesmas e dos outros. Essas competências estão voltadas geralmente a hábitos de iniciativa, criatividade, diagnóstico e solução de problemas, comunicação eficaz, responsabilidade, aperfeiçoamento, liderança e tantas outras que são, inclusive, descritas como habilidades inatas do indivíduo.

Desse modo, a exigência de que o indivíduo trabalhe sobre si se materializa na descoberta de potencialidades com as quais ele já nasceu, mas que precisariam somente ser exercitadas, tornadas hábito no dia a dia e praticadas no trabalho, em casa, nas relações pessoais, afetivas e na relação consigo mesmo. Nessa lógica, a ideia de um sujeito competente é vendida pelos discursos de autoajuda que incitam o exercício do indivíduo sobre si mediante a justificativa de que o sucesso e a felicidade podem ser alcançados se ele estiver apto a desaprender velhos hábitos e aprender novos hábitos, condutas e pensamentos que lhe façam atrair o que é bom para si.

Tendo indicado os caminhos para o conhecimento da natureza e dos modos de transformá-la, o próximo passo proposto pelas literaturas de autoajuda é o ajustamento do conhecimento e da autotransformação aos ideais de sucesso e felicidade. Para Marín-Díaz (2015), boa parte das literaturas de autoajuda atua no sentido de orientar os indivíduos e suas condutas a partir desses propósitos. No entanto, como poderíamos medir se somos felizes? O que determina a nossa felicidade? O que seria preciso para nos sentirmos felizes? O que precisaríamos ter para sermos felizes? Sem dúvida, essas questões são bastante complexas, sobretudo se pensarmos que a felicidade é muito subjetiva. Excetuando-se as inúmeras compreensões sobre ela, é importante frisarmos que a busca pela felicidade tem provocado formas expressivas de autogoverno e práticas de vida. Contudo, os indivíduos têm adotado uma ideia de felicidade que, em si mesma, já não é felicidade ou, ainda, subjetividades que escapam à sua própria essência e modos de vida que não só os ensinam a ser feliz, mas também a administrar a vida, os afetos, as relações pessoais, as emoções, a saúde, a alimentação, o corpo, etc.

Muito próximo ao discurso de felicidade está o discurso do *sucesso*, já que um pressupõe o outro. O sucesso, aqui, poderia ser interpretado, de acordo com Marín-Díaz (2015), como o êxito alcançado ao final das ações individuais que favorecem alguém. Ao menos esse é o significado do seu uso nas literaturas de autoajuda. As práticas ascéticas dirigidas ao sucesso têm como finalidade, em suma, a formação de indivíduos bem-sucedidos que sejam capazes de impulsionar e mover a economia e auxiliar no acúmulo de capital. Nos discursos de autoajuda o sucesso é motivado, por exemplo, por autores que usam a própria experiência para validar o discurso e dar um tom de verdade ao que é narrado. Nesse sentido, o testemunho parece operar aqui como prova de que se o autor conseguiu conquistar o êxito, o leitor também o consegue. Para tal, bastaria seguir a fórmula indicada por essas literaturas: conhecer a si mesmo, transformar o eu e estar disposto a modificar-se e conduzir suas ações e comportamentos para essa finalidade.

Pelo exposto, podemos concluir que os discursos de autoajuda têm auxiliado nos modos de orientar, governar e praticar a vida em nossa contemporaneidade. Eles estão organizados por meio de estratégias de autoconhecimento e autotransformação que visam, por ora, a felicidade e o sucesso. Obviamente, são discursos que colocam como cerne dessa mudança o próprio indivíduo que é responsável pela sua formação contínua e pela sua adaptação às demandas de uma sociedade que dita os ideais de êxito pessoal e profissional. Assim sendo, são discursos que se apropriam das noções de cuidado e conhecimento de si, que na tradição greco-romana estavam associadas a ideais éticos e de liberdade, para convertê-las em práticas estritamente individualizadas cujo fim maior é centrado nas aspirações do próprio indivíduo. Nessas práticas não há, portanto, uma ética de cuidado de si que ambiciona, ao mesmo tempo, o cuidado com o outro. Em tempos em que o cuidado de si é dimensionado aos desejos individuais, é cada vez mais urgente tencionarmos as noções contemporâneas de cuidado e conhecimento de si, sobretudo se pensarmos que o desafio de nossa temporalidade é formar pessoas mais humanas, éticas e sensibilizadas com as questões que envolvem o outro e o cuidado com esse outro, exercícios estes que, sem dúvida, exigem de nós uma reflexão sobre os nossos modos de ser e de praticar a vida nos dias de hoje.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste artigo nos dedicamos a compreender a relação estreita entre os temas do cuidado de si e das práticas de si, partindo de uma gênese do pensamento tradicional

greco-romano proposto por Foucault (2006) em sua análise acerca dos exercícios necessários ao governo de si e dos outros. Tais práticas estiveram associadas, sobretudo no pensamento de Sócrates, Platão e Aristóteles, a ideais de conhecimento e cuidado que pudessem auxiliar os indivíduos no aprimoramento das virtudes necessárias ao bom governo de si e da polis.

Quando as práticas de si deixam de privilegiar uma ética de cuidado consigo e com o outro, então o cuidado de si se converte em exercícios capazes de orientar as ações e as condutas mediante o autoconhecimento e a autotransformação do indivíduo. Tais práticas são bem articuladas e veiculadas por discursos de verdade que encontram no campo da literatura de autoajuda o terreno fértil para a formação das subjetividades nos dias de hoje. Proliferando o discurso de um eu que deve ser bem sucedido e feliz (MARÍN-DIAZ, 2015), as literaturas de autoajuda têm transformado os ideais de conhecimento e cuidado de si em práticas extremamente individualizadas que têm no sucesso e na felicidade o maior fim das ações humanas. São discursos, portanto, que governam os sujeitos e influenciam seus modos de ser e de agir.

De modo geral, as práticas evidenciadas por Foucault, ao longo deste artigo, dialogam com o nosso presente e com os discursos de autoajuda na medida em que aproximam o cuidado de si a práticas de si extremamente individualizadas que atribuem ao indivíduo um ideal de sujeito eficaz. Esses são discursos e práticas, portanto, que têm determinado nossos modos de ser e agir no presente e que exigem de nós, de modo cada vez mais urgente, a sua reflexão, o seu questionamento e a sua explicitação.

## REFERÊNCIAS

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: nascimento da prisão**. Tradução de Raquel Ramallete. Petrópolis: Vozes, 1987.

FOUCAULT, Michel. **Nascimento da biopolítica**. Tradução de Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. Tradução de Márcio Alves da Fonseca. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FOUCAULT, Michel. A ética do cuidado de si como prática de liberdade. In: **Ditos & Escritos V: ética, sexualidade, política**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004.

GROS, Frédéric. O cuidado de si em Michel Foucault. In: RAGO, Margareth; VEIGANETO, Alfredo (org.). **Figuras de Foucault**. Belo Horizonte: Autêntica, 2006, p. 127-138.

GROS, Frédéric (Org.). **Foucault**: a coragem da verdade. Tradução de Marcos Marcionilo. São Paulo: Parábola Editorial, 2004.

MARÍN-DIAZ, Dora. **Autoajuda, educação e práticas de si: genealogia de uma antropotécnica**. Belo Horizonte: Autêntica, 2015.

ROSA, S. O. da. Os investimentos em “capital humano”. In: RAGO, M.; NETO, A. V. **Para uma via não-fascista**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2009, p. 377-388.