

## O “CUIDADO DE SI” E SUBJETIVIDADE

Por: Letícia Teixeira – Faculdade Angel Vianna (FAV)

Resumo: Este texto trata de pensar a prática corporal de Angel Vianna partindo da concepção analisada por Michel Foucault do “cuidado de si”.

Palavras chaves: Angel Vianna, subjetividade, “cuidado de si”.

Michel Foucault em sua trajetória de análises arqueológicas e genealógicas, trazendo como centro de suas questões o sujeito, acaba nos revelando o quanto o poder (dispositivos) se instaura mais nos atos e atitudes convencionados pelas instituições (prisão, escola, penitenciária, hospital, etc) e organizadas na sociedade moderna, do que pela sua representatividade e centralização. Nos últimos anos de sua vida, as relações entre sujeito e verdade estarão imbricadas nos estudos apresentados no livro: “A Hermenêutica do Sujeito”. Este estudo se direciona para as práticas que acompanharam a filosofia desde do séc V a.C. até o séc IV e V d.C., cujo preceito existente em várias escolas gregas de *Epimeleia heautou* base do “cuidado de si” se subordinou ao “Conhece-te a ti mesmo” – *gnothi seauton*.

A *Epimeleia heautou* traduzida como “tomar conta de si” ou “cuidar consigo” ou “ocupar-se de si mesmo” tem como fundamento uma série de condutas, exercícios, práticas ou técnicas (meditação, retiro, observação de si, atenção no que se pensa, capacidade de se ver do exterior para dentro, entre outras mais), que se exerce sobre e para si com o intuito de uma preparação para a vida pública e política. Este preceito *Epimeleia heautou* “ocupar-se de si mesmo”, abafado pelo *gnothi seauton* “conheça a ti mesmo”, acabou tornando se princípios morais de renúncia a nos mesmos.

A moral cristã é fundada a partir da eliminação do cuidado sobre si mesmo, porque segundo Foucault esta moral, “uma moral do ascetismo, não parou de

dizer que o si é a instância que se pode rejeitar”<sup>1</sup>. Nesta moral ascética, o sujeito vive para Deus (o outro como superior) e o obedece, assim como se obriga a dizer a verdade sobre si mesmo.

O que antes equivaleria a um trabalho sobre o corpo e a atitude como uma prática da subjetividade, ou melhor, o que antes nas práticas sobre si o sujeito aliava seus atos aos pensamentos, agora se exigiu em tomar o pensamento como acostumado a um princípio de verdade. Este pensamento culminou na submissão do sujeito à obediência da verdade instituída e legitimada pelo saber/poder.

As análises de Foucault contribuem para pensarmos no atual, nestas relações que não se ajustam, pois para ele há quase uma inadequação entre sujeito e verdade, indagando: “por que nos preocupamos com a verdade, aliás, mais do que conosco? E por que somente cuidamos de nós mesmos através da preocupação com a verdade?” (2006:280). É nesta não adequação entre verdade e sujeito que podemos enxergar a possibilidade de uma reflexão crítica conjugada a ação, sem, no entanto levantar bandeiras ou trazer o seu discurso de verdade.

De fato, na cultura ocidental, a legitimidade da orientação humana está forjada na formação técnica com conhecimento científico, e desta forma, somos dirigidos a deixar que este conhecimento diga quem sou, o que devo fazer, para onde ir, como proceder, como me comportar... De outra forma, contamos com a via “alternativa” como guia para si, visando uma solução – novamente a verdade, sempre buscando cuidarmos de “nós mesmos através da preocupação com a verdade”.

Trata-se de um jogo para livrar-se da inquietação, seja ela por incômodos pessoais seja por se sentir oprimido pela condição imposta e instituída pelo mundo moderno. Livrar-se de qualquer tipo de inquietude é perder a existência ou a impossibilidade de construir sua própria existência estética, porque necessita de uma constante lapidação de si mesmo, de experimentação de si como obra artística, aquela que nos faz deparar com a personalidade, singularidade e corporeidade.

---

<sup>1</sup> [www.Filoesco.unb.br/foucault](http://www.Filoesco.unb.br/foucault) - Espaço Michel Foucault – As técnicas de si, p 5. Acesso em 20/06/2011.

O sujeito, na concepção de Foucault “é uma forma, e essa forma nem sempre é, sobretudo, idêntica a si mesma”. (2006: 275). Possuíamos várias formas de sujeitos ou subjetividades que irão se manifestar dependendo da relação que se estabelece consigo mesmo e com o outro: “não é possível cuidar de si sem se conhecer” (2006: 269), o cuidado de si implica o outro.

É a partir deste estudo que apresento a prática corporal de Angel Vianna como um aliado para o fortalecimento do sujeito, pois favorece a relação entre atitude, ação e pensamento. Angel Vianna em uma entrevista para o Jornal da Bahia em 1977 fala sobre seu trabalho como “a arte de aprender a viver consigo mesmo e, a partir daí, com os outros”<sup>2</sup>. Esta frase já nos indica a presença da estética (arte) desvincilhada do conhecimento objetivo (ciência), cuja finalidade é o de analisar funções assim como leis. Arte é criação, ou melhor, no caso referido da frase, uma produção de si próprio conjugado a educação (de aprender) e a ética (estar consigo mesmo para poder estar com os outros) por meio do corpo.

Corpo, este, capaz de constatar o quanto é imprevisível, inquietante, imanente e subjugado ao imperativo racional que estabelece que tudo deve ser estável. Esta é uma questão relevante no pensamento desta prática corporal, que é: porque o corpo que não demonstra nada de constante, estável e objetivo necessita seguir regras demarcadas, configuradas e estabelecidas pela razão?

Levando em consideração esta questão tão intrínseca a formação ocidental, a noção de corpo aqui se apoiará na faculdade do sentir; capaz de comunicar, apontar, manifestar e revelar sobre nós mesmos, pois pelo campo sensorial o sujeito se depara com os seus próprios automatismos e condicionamentos.

O corpo na sociedade atual<sup>3</sup> é minuciosamente exposto, monitorado e fiscalizado (a tecnologia trata de dar suporte para isto), induzindo a nos enquadrar na condição idealizada da saúde; para não sentir dor e não se inquietar, buscando, assim, sempre o bem estar – a cura do desequilíbrio e da instabilidade própria da vida. O que provoca um desconforto constante, pois o transcendente

---

<sup>2</sup> POLO: 2005:307.

<sup>3</sup> Ou sociedades do “controle” como analisa Gilles Deleuze no livro: “Conversações” referindo-se ao Foucault ao apontar como continuidade das sociedades “disciplinadas”. (DELEUZE, 1992, 1º Ed, p. 215 – 220).

que é dos conhecimentos verdadeiros e ideais, base da formação ocidental, anula o sujeito e nos incute ao saudável de forma ininterrupta, por meio do princípio da felicidade acima de todas as coisas, porém impossível de ser alcançado por não se relacionar com a vida e suas inquietantes mudanças e questões.

A proposta no trabalho corporal de Angel Vianna é uma prática de auto-avaliação. E como se dá isto? Primeiramente pela concentração no interior do corpo, que se abre para as “pequenas percepções” como diria o filósofo José Gil (2001). Com interesse e motivação. Com dedicação e permanência, possibilitando o aumento do grau sensorial de alguma parte relevante ou sendo relevado em um dado momento. Segundo, pela maturidade, pois exige, como já foi mencionado aqui, um certo grau qualitativo de desenvolvimento de atenção e sensibilização sensitiva; para atingir um nível crepuscular da consciência, novamente me amparando em Gil (2001). A consciência crepuscular de Gil não funciona no domínio racional da objetividade e nem no controle motor rígido, que não se abre para os sentidos internos do corpo e que não se deixa ser invadido pelas “pequenas percepções”.

A idéia desta prática corporal, desenvolvido e proposto por Angel Vianna, não é o de exercitar o corpo, mas o de movê-lo e estar bem a serviço de si. É um investimento em um pensar sobre o corpo, não serve para encontrar uma certeza, pois constantemente problematiza: o que acontece comigo? Com qual parâmetro devo entendê-lo? Em que perspectiva? Com que interesse? Na prática experimental deste trabalho, evoca-se um simples enunciado mencionado em quase todos os encontros (em quase, depende é claro da circunstância): Como está o seu corpo hoje? Como você se sente? Como seu corpo deseja mover? Qual o caminho que ele aponta? É possível deixar-se seguir por ele (corpo)? Como você percebe o movimento? O que o movimento provoca em você? Alias, neste trabalho corporal, pergunta-se muito. Ao realizar um simples movimento, pergunta-se: Qual é a sensação do corpo durante e depois do movimento? O que acontece? Qual área que se destacou? É possível sentir alguma mudança? O que mudou? Há normalmente uma pausa para conferir o estado sensorial do corpo.

Nesta prática se alia o pensamento com o movimento, adquirindo de tal forma uma atitude constante de observação e disponibilidade para si mesmo. Comunicar e acompanhar o movimento com o pensamento permite aflorar os sentidos despertados por sensações e percepções. Não passa pelo dizível, esclarecido, mas por um entendimento do campo sensorial. Um entendimento que exige um tempo de escuta do que ocorre e de como se processa. Basicamente segue-se uma orientação pausada dos registros físicos do meio que envolve o corpo humano, os objetos, as superfícies, etc. Nada se realiza pela obrigação ou por uma determinada atividade física. Por isso, elimina-se o hábito automático da obediência, isto é, a sujeição ao comando de qualquer ordem. Este é o primeiro aprendizado. Toda indicação exterior deve ser primeira ouvida e não executada de imediato; porque a condução do movimento parte de uma escuta interna de verificação de como esta proposta externa adapta, mobiliza o seu próprio corpo. Não significa com isso negar ou rebelar-se com o que vem de fora, não é o não fazer, mas o de adquirir a habilidade de deixar que seu corpo indique e monitore a conveniência do que lhe é proposto. É uma oportunidade iniciada nesta ambientação, vivida pela experiência sensitiva, que acaba se estendendo na vida cotidiana.

Um segundo aprendizado é capacitar-se na liderança de cada parte do corpo de forma isolada. Trata de um convite para habitar a si mesmo e ser capaz de reconhecer sua singularidade e sua constituição no seu modo de mover, além de confrontar com a rigidez sensória motora, aquela que se manifesta somente pelo comando automático.

O trabalho corporal profundo de Angel Vianna é um aliado para que o sujeito invista em si mesmo, de forma que possa se autodirigir na vida. Contudo não podemos deixar de considerar que o processo de subjetivação nunca está pronta assim como os processos de assimilação das informações no corpo jamais se encerram. Assim sendo, é imprescindível sinalizar que somente pela experiência vivida podemos avaliar os aprendizados apresentados acima. Não acontece a nível intelectual, mas pela sensibilização apurada de nosso próprio corpo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

FOUCAULT, Michel. *A Hermenêutica do Sujeito*: Curso dado no Collège de France (1981-1982). Trad. Marcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. – 3ª. ed. – São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.

\_\_\_\_\_. *Michel Foucault: Ética, sexualidade, política*. Org e seleção de textos: Manoel Barros da Motta; trad. Elisa Monteiro, Inês A. D. Barbosa. – 2 ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006.

\_\_\_\_\_. *As técnicas de Si*. Technologies of the self (Université du Vermont, 1982, trad. F. Duran-Bogaert. IN Hutton, P.H, Gutman, H. e Martin L.H., ed. *Technologies of the Self* A Seminart with Michel Foucault. Anherst: The University or Massachusetts Press, 1988, pp. 16-49. Traduzido a partir de FOUCAULT, Michel. *Dits et écrits*. Paris: Gallimard, 1994, Vol. IV, pp. 783-813, por Karla Neves e Wanderson Flor do Nascimento. [www.Filoesco.unb.br/foucault](http://www.Filoesco.unb.br/foucault) Espaço Michel Foucault – As técnicas de si, p 5. Acesso em 20/06/2011.

GIL, José. *Metamorfoses do Corpo*. – 2 ed. Lisboa: Relógio D'Água Editores, 1997.

\_\_\_\_\_. *Movimento Total – corpo e a dança*. Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2001.

\_\_\_\_\_. *Abrir para o corpo*. Trabalho apresentado no Simpósio sobre Corpo, Arte e Clínica. Texto utilizado na disciplina: ESEMI (Estética e Semiótica da Dança) oferecida por Hélia Borges na Faculdade Angel Vianna.

POLO, Juliana. *Angel Vianna através da história – a trajetória da dança da vida*. 8ª Bolsa de Pesquisa RioArte, FUNARTE, 2005.

TEIXEIRA, Letícia P. *Inscrito em meu corpo: uma abordagem reflexiva do trabalho corporal de Angel Vianna*. Dissertação de Mestrado defendida no Programa de

Pós Graduação de Teatro da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), 2008.