

XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires, 2009.

# Corpo, cuidado de si e envelhecimento .

Silvana Tótora.

Cita:

Silvana Tótora (2009). *Corpo, cuidado de si e envelhecimento*. XXVII Congreso de la Asociación Latinoamericana de Sociología. VIII Jornadas de Sociología de la Universidad de Buenos Aires. Asociación Latinoamericana de Sociología, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-062/2159>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# Corpo, cuidado de si e envelhecimento

*Silvana Tótora*<sup>1</sup>

**RESUMO:** Esta pesquisa propõe problematizar, na contemporaneidade, os discursos e as relações de poder na produção de um corpo sujeitado aos padrões disciplinares e de controle da denominada qualidade de vida. Especificamente será focalizado o corpo do velho. O que caracteriza a época atual é a articulação de uma cultura de desvalorização da velhice associada a tecnologias de poder de intervenção e controle sobre o corpo dos velhos. Saúde a qualquer custo significa eliminar os riscos de envelhecer e de morrer. O idoso se torna em nossa sociedade um grupo de risco. Com base nas contribuições de Foucault, em suas pesquisas genealógicas, e na problematização de Nietzsche da moral moderna, pretendemos pensar o envelhecimento como uma escolha ética, do cuidado de si, articulado a uma estética da existência e de uma grande saúde, como uma dimensão da vida e do corpo que não recusa a morte, a doença e o envelhecimento.

---

<sup>1</sup> Professora doutora do Departamento de Política e dos programas de Estudos Pós-Graduados em Ciências Sociais e em Gerontologia da PUC/SP (Pontifícia Universidade Católica de São Paulo)

## I – Representação da velhice na sociedade atual

A velhice na cultura ocidental foi tratada em diversos momentos históricos como um problema não só de reflexão teórica, mas também, ao tomar como base o modo de problematização <sup>2</sup>, gerou distintas formas de intervenção e soluções. Na atualidade, esse problema se configura nas práticas discursivas e sociais com um valor negativo. A velhice está ligada à doença, à perda de força e de vitalidade. Mais que isso, ela nos lembra, a todo o momento, que somos mortais. Em uma sociedade em que o regime de verdade pretende exorcizar a morte e, dessa forma, poder governar os vivos, a velhice constitui-se em ameaça.

Mesmo nas sociedades antigas, greco-romanas, não se pode afirmar que houve uma valorização positiva da velhice. A velhice foi tratada como um problema para reflexão por inúmeros pensadores. É bastante conhecida a valorização das virtudes da velhice em autores clássicos, como Platão, Epicuro, Cícero e Sêneca. A relevância atribuída ao tema sugere uma preocupação em problematizar, contrapondo-se às concepções correntes nessa sociedade.

A defesa da velhice, feita por Cícero (2000, p. 17) está centrada no combate a quatro grandes razões que, na sociedade romana, a tornariam detestável, a saber: ela nos afastaria da vida ativa, enfraqueceria nosso corpo, nos privaria dos melhores prazeres e nos aproximaria da morte. Tais aspectos negativos atribuídos à velhice atravessaram a história do ocidente. Contudo, não seria correto afirmar uma continuidade histórica. O que singulariza a época atual é a articulação de uma cultura de desvalorização da velhice associada a tecnologias de poder de intervenção e controle sobre o corpo dos velhos. A velhice associada à doença mobiliza uma gama variada de especialistas que fazem uso de um saber específico para intervir no corpo dos velhos, normalizando suas práticas, a partir de um modelo hegemônico e universal de ser velho.

O velho é objeto de intervenção de saberes especializados. Não se trata, como afirma Foucault, de uma discussão da competência, qualificação ou da cientificidade desses saberes, mas de seus privilégios e efeitos de poder: o como se exerce. O que se questiona é o modo como esses saberes circulam e suas relações com o poder. As relações de poder e seu regime de verdade, na atualidade, incidem sobre os corpos e a vida cotidiana produzindo individualidades aprisionadas a sua própria identidade. Ser velho é reconhecer o que os outros têm de reconhecer nele e por imposição de uma lei de verdade. O sujeito velho é, pois, uma produção das relações de poder e de

---

<sup>2</sup> Emprego o termo problematização no sentido dado por Foucault. “O cuidado com a verdade”. Ditos e escritos V. p. 242 : “problematização não quer dizer representação de um objeto preexistente, nem tampouco a criação pelo discurso de um objeto que não existe. É o conjunto das práticas discursivas ou não discursivas que faz alguma coisa entrar no jogo do verdadeiro e do falso e o constitui como objeto para o pensamento (seja sob a forma de reflexão moral, do conhecimento científico, da análise política etc.)”.

saberes que marcam seus corpos e gestam sua subjetividade. Portanto, o sujeito assim criado se torna sujeito. Além disso, fazer a genealogia do sujeito moderno significa abordá-lo como uma realidade histórica e cultural (2004b).

Eleger um tema de pesquisa é situá-lo como um problema. Note-se que não se trata de um estudo que se dispõe a buscar as soluções alternativas, mas de problematização e de luta contra as formas de sujeição da subjetividade. Como pensar o envelhecimento como um modo de vida e a produção de novas subjetividades singulares e insubmissas aos modelos hegemônicos? Cumpre pensarmos a atualidade, para sermos diferentes do que somos no presente. Se o genealogista retoma o passado não é para um retorno de um outro tempo, mas para avaliar historicamente o quanto dele carregamos dentro de nós. Impõe-se pensar sua própria história para se libertar do presente e quiçá pensar de outra forma. No tempo, contra o tempo e por um tempo vindouro, como afirmava Nietzsche.

Um problema de pesquisa como escolha ético-política pressupõe uma avaliação do grau de perigo a que uma determinada época está exposta (Foucault, 1995). E a velhice, na atualidade, configura-se em perigo. Assim, problematizar a velhice na contemporaneidade é comprometer-se com o combate à submissão da subjetividade, além das formas de dominação e exploração.

Historicamente, e em particular na atualidade, há uma representação da velhice que hierarquiza e polariza os sujeitos em jovens e velhos, para melhor controlá-los. Nessa representação polarizada de jovens *versus* velhos, a referência dominante é o modelo da juventude, daí todas as intervenções para conter os riscos de envelhecer. Nesse tipo de relação, pois, todos os corpos são afetados, sejam eles jovens ou velhos. O corpo individual ou coletivo é capturado em relações de poder que mediante diferentes dispositivos, inclusive os saberes especializados, fazem da vida objeto de normalização e controle.

A promessa de uma vida longa sem doenças está expressa em diferentes enunciados que compõem os diversos saberes e que se traduzem em normas de conduta válidas para todos os viventes. O prêmio para aqueles que vivem conforme as normas é uma vida longa, uma velhice saudável, preservando o vigor da juventude. Velhos e jovens são atingidos por esse ideal, pois ser velho - entenda-se fraco, doente - torna-se um risco virtualmente presente desde o nascimento. É preciso governar os corpos ao longo de suas vidas e mesmo os jovens estão presos nas malhas dessa relação de poder, cujo objetivo é a salvação de cada um, individualmente, e da população, em geral, dos males do envelhecimento.

Velhos e jovens movidos por ideais de vida são responsabilizados e culpabilizados por seus infortúnios. Os profissionais da área de saúde ocupam a mesma posição que em épocas passadas foi exercida pelo sacerdote: a responsabilidade pelo sofrimento é do próprio homem em queda pelo

pecado, imprimindo nele uma consciência culpada. Se a instituição eclesiástica, o pastorado cristão, perdeu sua força, sua função se ampliou e se multiplicou fora dessa instituição <sup>3</sup>. Trata-se de um poder atento e solícito ligado à salvação de todos e de cada um. Tratar a velhice como doença é a forma de produção de um sujeito sujeitado ao poder, ao saber do médico e aos demais profissionais da área de saúde. Constroem-se e desconstroem-se individualidades e coletividades opondo-se o doente ao saudável, segundo as estatísticas de incidência de doenças e pesquisas que mensuram os riscos de morbidade de certos estilos de vida.

Segundo Foucault, o governo dos corpos individuais e coletivos toma a vida biológica da espécie humana como alvo das relações de poder: as biopolíticas são estratégias de fazer viver e impedir a morte. Nas sociedades de controle, o biopoder tem como estratégia controlar os riscos, isto é, riscos de adoecer, riscos de morrer. A velhice, nesse sentido, torna-se o alvo privilegiado e, em nossa sociedade, é o prenúncio da morte. Em suma, envelhecer é a morte em vida.

Saúde a qualquer custo significa eliminar os riscos de envelhecer. O idoso torna em nossa sociedade um grupo de risco, como já dito, risco de morrer, risco de adoecer. Em qualquer momento da nossa existência, desde o nosso nascimento, temos de evitar o envelhecimento, com a ajuda dos especialistas, é claro! Mas, não estamos todos nós virtualmente sujeitos a esse risco? Ora, só não envelhece quem está morto.

Além disso, é preciso paralisar o processo de envelhecimento. Os cientistas estão empenhados em descobrir a cura para a morte. Não é mais a vida eterna após a morte que esses novos sacerdotes prometem, mas a eternidade nesta vida. Uma existência que quer evitar a morte e a doença é uma existência fraca. Potencializamos nossa força vencendo resistências. Um corpo asséptico torna-se enfraquecido e vulnerável. Morre-se a cada momento. Experimentamos em nossa existência múltiplas mortes para potencializar a vida. Estancar o processo de envelhecimento é o mesmo que paralisar a vida.

Observamos que um novo rebanho de crentes povoa a contemporaneidade. Entregues ao conformismo com o tempo presente, são incapazes “de desprezar-se a si mesmo”, como se refere Nietzsche (2003, Prólogo, § 5, pp. 40-42) ao *último homem*. Todos seduzidos pelas promessas de bem-estar, de conforto e insaciáveis no consumo do receituário de prazeres que, longe de serem medidos pela sua intensidade, se medem pela quantidade e variação, tendo como característica a novidade efêmera. Todos abrem sua grande orelha para os milagres prometidos pelas últimas descobertas científicas. Muitas delas testadas com sucesso em ratos...

---

<sup>3</sup> Acerca do poder pastoral, ver Foucault. “O sujeito e o poder”. Apêndice. Rabinow P, Dreyfus, H. *Foucault uma trajetória filosófica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995. *Ditos e Escritos IV*. “Omnes et Singulatim”: uma crítica da razão política”. Rio de Janeiro:Forense Universitária, 2003. *Ditos e Escritos V*. “A filosofia analítica da política”. Rio de Janeiro:Forense Universitária, 2004.

Asseverar que o sujeito velho se constitui, na atualidade, como efeito das relações de poder e saber, não é o mesmo que negar que envelhecemos em nossos corpos. Não estaria em nossos próprios corpos a fonte da resistência aos dispositivos de poder? Afirmar o envelhecimento como força ativa vital não seria uma recusa de jogar o jogo do poder que quer nos congelar na juventude?

Mas, afinal, o que é a velhice? O sujeito velho é uma categoria social produzida pelos dispositivos do *biopoder* empenhado em majorar a vida, estancar os processos de envelhecimento, controlar, separar e opor os seres humanos. A velhice não é uma essência substantiva, desvinculada de sua produção histórica e cultural. A representação da velhice historicamente esteve ligada a distintos valores: sabedoria, temperança, prudência, tranquilidade das paixões, privilégio de poucos de uma longa existência em épocas de baixa expectativa de vida. Enquadrar a velhice em determinados marcos cronológicos nem sempre foi possível, pois há múltiplos modos de experimentos biológicos e cronológicos.

Reduzir a multiplicidade de modos de envelhecer vêm sendo as estratégias das relações de poder, ou seja, separar por segmentos, identificar e controlar os seres humanos, como já dito, em velhos e jovens. Mas dentro das categorias de velhos existem, por um lado, aqueles que são classificados como produtivos e consumidores da indústria de lazer e de planos de saúde que oferecem serviços de laboratórios e hospitais cinco estrelas. Por outro lado, aqueles que são tidos como inúteis, improdutivos, doentes dispendiosos para o serviço público de saúde.

O envelhecimento como algo a ser paralisado resulta em uma proliferação de receitas de modos de vida e em um mercado altamente lucrativo de consumo de medicamentos, cosméticos, alimentos, além de uma variedade de tipos de serviços prestados por profissionais especializados em aumentar a desempenho físico.

Como se avalia o envelhecimento? Como um estado de carências afetiva e material e de perda física. A desvalorização do envelhecimento se exprime como um estado de declínio, tornando-se um peso oneroso. A esse estado contrapõe-se um modelo de corpo “saudável”, produtivo e jovem. A saúde está vinculada à conservação de um corpo que não adocece.

O sentimento de perda se traduz nos homens como não reprodução do modelo de poder e identidade sexual reduzida à virilidade. O corpo é dominado por um único órgão hipertrofiado, responsável por conferir uma identidade masculina e do qual se exige uma grande *performance*. São homens “aleijados às avessas”, pois lhes falta tudo, salvo que têm alguma coisa demais<sup>4</sup>; a potência ou impotência do seu corpo se mede pelo desempenho do órgão sexual. A propósito disso, pesquisas apontam o aumento do consumo de medicamentos e próteses para aumentar a *performance*

---

<sup>4</sup> Essa referência foi inspirada em Nietzsche que se refere aos homens modernos como “aleijados às avessas”. Nietzsche, *Assim falou Zaratustra*. “Da redenção”.

sexual, limitada à ereção, não só em idosos, mas em jovens. Todos são servos de uma masculinidade sujeitada e reduzida a um papel dissimétrico de prazer físico, isto é, não há uma reciprocidade do prazer entre os parceiros, pois somente àquele que ocupa a posição viril é dado o direito de obter o prazer, colocando o outro na condição de objeto de seu prazer.

Para as mulheres, a perda se manifesta em momento específico da vida biológica: a menopausa. Sinônimo de doença, ela é representada como a síntese da ausência das virtudes valorizadas pelo modelo de sexualidade: sensualidade, fertilidade e feminilidade. A complexidade de modos de envelhecer no corpo feminino é reduzida ao hormônio estrógeno<sup>5</sup>. Isso significa que a condição da mulher se torna limitada a seus hormônios cuja ausência ou diminuição, traduz a incapacidade de a mulher cumprir o seu papel que, além da fertilidade, é o de dar prazer ao homem. A mulher é representada nos discursos de verdade, a partir de então, por uma série de sintomas associados à falta de hormônios: irritabilidade, perda do “desejo sexual”, um corpo pouco atraente que perde a viscosidade e se resseca. Não só incapaz de dar ou ter prazer, a mulher torna-se um peso difícil de carregar.

Como resistir a toda parafernália de medicamentos, próteses, reposições hormonais como promessa de restabelecer uma representação do desempenho da juventude? O medo de envelhecer atravessa todas as idades. Que tal experimentar outros modos de prazer físico fora dos padrões identitários e de sujeição aos dispositivos da sexualidade regidos pelo sexo? Não seria a velhice um momento privilegiado para afirmação da liberdade, livre dos modelos impostos por uma sociedade a qual se quer combater? Não seria a afirmação da velhice nas suas múltiplas singularidades uma resistência à representação polarizada e oponente e seu padrão majoritário: jovem-saúde *versus* velho-doente?

## II. Uma ética do envelhecimento como estética da existência

Tomando como base as contribuições de Foucault, em suas pesquisas genealógicas, e a problematização de Nietzsche da moral moderna, pretendemos, pensar o envelhecimento como uma escolha ética ligada a uma estética da existência e de uma grande saúde, isto é, como uma dimensão da vida que não exclui a morte e a doença. Trata-se de apresentar algumas idéias ainda de caráter introdutório que subsidiem um percurso de pesquisa histórica e cultural acerca da forma de

---

<sup>5</sup> Ver Ferraz, Maria Cristina Franco. “Poder, sexualidade, subjetividade: do século XX ao XXI”. Passetti, Edson e Oliveira, Salete (orgs). *Tolerância e o intempestivo*. São Paulo: Ateliê editorial, 2005; Swain, Tânia Navarro. “Velha? Eu? Auto-retrato de uma feminista”. Rago Margareth e Veiga-Neto, Alfredo (orgs). *Figuras de Foucault*. Belo Horizonte: Autêntica. 2006.

produção do sujeito velho. E construir novos modos de subjetivação que faça da potência expansiva da vida o único critério de avaliação.

Por escolha ética entende-se, de acordo com Foucault, uma maneira de relação consigo, independente dos códigos morais de conduta formalizados ou não em leis prescritas por instâncias externas - religiosas ou civis - que assumem um caráter universal. Trata-se de um processo de constituição do próprio sujeito ético, pelas práticas de si. A ética como uma estética da existência - ou fazer de si mesmo uma obra de arte - era uma prática (*Tékhnē toû bíou* - arte de viver) na Antigüidade greco-romana de poucos homens livres e cultivados, cujo objetivo era fornecer à vida muito mais intensidade e beleza (Foucault, 2004a) <sup>6</sup>. Nesse caso, o sujeito se autoconstitui por meio de suas práticas e regimes de verdade, diferindo de uma forma moderna em que o sujeito é o produto de técnicas objetivas de sistemas de poder e saber, ou seja, uma forma de sujeição a um exterior.

Foucault não objetiva com seu estudo da cultura greco-romana fazer uma escolha prescritiva de modos de subjetivação dos antigos, baseado em uma avaliação positiva do passado. Nenhum retorno é possível, até porque Foucault não faz do passado um modelo idealizado. Contudo, não deixa de expressar certo fascínio pela ética grega como relação consigo, intimamente associada à idéia de conferir à vida uma arte estética. Em nossa sociedade, afirma o autor, a arte está relacionada à produção de objetos artísticos por indivíduos especializados que são os artistas. Por que não fazer da própria vida de cada um e de todos uma obra de arte? “Temos que nos criar a nós mesmos como obra de arte” (Foucault, 1995a, p. 262), diz Foucault. Criar-se é constituir-se a si mesmo a cada momento, saber se transformar, produzir-se, modificar-se, em suma, fazer da relação consigo mesmo uma atividade criativa (Ibid).

A relação de si para consigo mesmo, em que o sujeito se autoconstitui, passa longe de uma compreensão teleológica de algo que se reputa natural, ou como um processo de conhecimento de si, a fim de descobrir uma verdade no sujeito. O cuidado de si - *epiméleia heautoû* - tem precedência sobre o conhecimento de si - *gnôthi seautón*. A *epiméleia heautoû* é uma atitude em relação a si, aos outros e ao mundo: um modo de viver junto. Segundo Foucault, essa noção de *epiméleia heautoû* é importante para a história genealógica das práticas da subjetividade e dos regimes de verdade. O acesso à verdade pressupõe transformações do próprio sujeito. Bem diferente disso é a concepção moderna da relação sujeito e verdade em que se reputa ao sujeito tal como é o conhecimento da verdade. Com Descartes, ascender à verdade torna-se tarefa do próprio conhecimento. O conhecimento toma o lugar do cuidado de si na apreensão da verdade, inaugurando o mundo moderno em franca ruptura com a cultura clássica.

---

<sup>6</sup> Ver Foucault. *Hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Martins Fontes, 2004.



O cuidado de si na constituição do sujeito ético é um processo de caráter agonístico - luta, disputa e vitória - : eis o sentido de *enkratéia* - autodomínio de si mesmo - como resultante dessas disputas que se travam consigo mesmo. A escolha ética exige não só que seja uma escolha livre, mas supõe o uso de certos recursos práticos, ou seja, em exercícios de si sobre si - designado pelo termo *áskesis*. Tais exercícios eram para um seleto grupo de gregos e romanos também uma escolha livre nos momentos em que julgassem necessário. A liberdade de escolha se inscreve no quadro não de uma regra de vida (*regula vitae*), mas de uma arte de viver - *tékhnē tou bíou*. No dizer de Foucault, “fazer da própria vida uma obra - obra que (como deve ser tudo que é produzido por uma boa *tékhnē*, ...) seja bela e boa - implica necessariamente a liberdade e a escolha daquele que utiliza sua *tékhnē*” (Foucault, 2004a, p. 513). Tal liberdade de escolha é, segundo Foucault, a linha divisória que distingue a concepção dos exercícios na cultura cristã - fundados em regras prescritivas para reger a vida. A vida como uma obra bela - tal qual os filósofos antigos, analisados por Foucault, a entendiam - menos que obedecer a uma regra, obedece a uma forma: trata-se de “um estilo de vida, uma espécie de forma que se deve conferir à própria vida” (Foucault, 2004a, p. 514) <sup>7</sup>.

A relação do sujeito com a verdade, segundo Foucault, pode se dar pelas práticas de sujeição ou práticas de liberdade. No primeiro caso, de acordo com Foucault, o sujeito é produto objetivo de relações de poder e regimes de verdade que individualiza segundo as exigências do poder, e liga cada individualidade a uma identidade reconhecida por cada um e por todos: sujeito velho. Esse sujeito quando analisado com base na instituição política só poderá ser encarado numa dimensão jurídica como sujeito de direito. No segundo caso, o sujeito se constitui a si mesmo em um jogo aberto e livre nas escolhas de sua existência, por meio de suas práticas em relação a si e aos outros. Trata-se de um modo de subjetivação e não de uma sujeição. A escolha livre de seu modo de existência configura o sujeito ético. Uma ética do envelhecimento deverá levar em conta o modo de subjetivação.

Considerando as relações de poder no sentido amplo do termo - e não meramente políticos institucionais -, como jogos estratégicos móveis, transformáveis, reversíveis, não se pode deixar de se refletir sobre uma ética do sujeito, definida como relação de si para consigo. Foucault situa a questão da ética e de sua relação com a política numa análise dos exercícios de poder, da governamentalidade - estratégias para influenciar, conduzir e dirigir a conduta dos outros - e dos jogos de verdade que justificam essas relações, diferindo-se de uma teoria do poder centrado nas instituições políticas, referindo-se a uma concepção jurídica do sujeito de direito (Foucault, 2004a, pp. 3006 e 307).

---

<sup>7</sup> Foucault trabalha essa idéia ao longo de todo o curso: A hermenêutica do sujeito (2004a)

É na relação de si para consigo – isto é, na produção livre da subjetividade - que pode se dar uma resistência, na contemporaneidade, ao poder político (Foucault, 2004a, p. 306) <sup>8</sup>. Entenda-se por resistência não uma oposição entre poder, liberdade e sujeito, mas, no jogo das relações de poder e de verdade, a constituição de um sujeito ético na relação de si para consigo que no exercício de sua liberdade poderá influenciar e dirigir a conduta dos outros. Podemos situar, nesse sentido, o poder da velhice, não no âmbito de sua própria condição de velho ou sujeito de direito, mas por uma ética como estética da existência que imprime às suas ações estilo e beleza.

O cuidado de si, na Antigüidade greco-romana, não se restringe ao exercício no pensamento de si consigo, mas são práticas reais que se dão numa rede de relações sociais com a ajuda dos amigos em uma reciprocidade. A qualidade moral (*êthos*) e os procedimentos técnicos (*tékhnē*) se articulam para a relação recíproca que visa à constituição de si como sujeito soberano sobre si e como sujeito de *veridicção* de si para si. Para isso, é preciso da parte daquele que fala, a franqueza, a liberdade, a abertura. Trata-se do “tudo dizer”, do franco-falar, da liberdade de quem fala, designado pelo termo grego *parrhesía*, em latim *libertas*. É adversária da *parrhesía*, de um lado, na dimensão moral, a lisonja, porque esta objetiva manter uma relação de dependência daquele que fala. De outro lado, no aspecto técnico, a *parrhesía* difere da retórica, pois não visa persuadir ou seduzir um interlocutor <sup>9</sup>. A retórica tem por função agir sobre os outros, “mas em proveito daquele que fala”. A *parrhesía*, ao contrário, apesar de visar a agir sobre os outros, longe de querer dirigi-los ou exigir-lhes algo, objetiva tão somente fazer com que consigam chegar “a constituir por si mesmos e consigo mesmos uma relação de soberania característica do sujeito sábio, do sujeito virtuoso, do sujeito que atingiu toda a felicidade que é possível atingir neste mundo” (Foucault, 2004a, p. 465) O que define as regras da *parrhesía* é o *kairós* (momento oportuno, a ocasião): dizer a verdade no momento oportuno àquele que pode recebê-la (Foucault, 2004a, p. 464).

O estatuto do cuidado de si se diferencia no período clássico grego, em Platão, dos períodos helenístico e romano. Para Platão, como demonstra Foucault em sua análise do diálogo “Alcíbiades” <sup>10</sup>, trata-se de uma nova *Paidéia* dos jovens para prepará-los para o governo da cidade, pois não se pode pretender governar os outros aqueles que não governam a si mesmos. Para os estoicos dos séculos I e II do Império Romano, o cuidado de si é um empreendimento de toda a vida e atinge sua completude na velhice, momento em que se pode gozar de si mesmo.

---

<sup>8</sup> Foucault (2004a, p. 305) afirma que para os modernos e os contemporâneos o tema da ética e estética de si nunca foi dominante. Ele sugere um estudo nesta direção. Cita alguns exemplos que, no seu entender, supõem uma preocupação com a ética e a estética de si: Montaigne, Stirner, Schopenhauer, Nietzsche, o dandismo, Baudelaire, a anarquia, o pensamento anarquista, etc.

<sup>9</sup> Foucault (2004a). “Aula de 10 de março de 1982”, pp. 449-499.

<sup>10</sup> Diálogo de Platão analisado por Foucault (2004a).

A velhice na cultura grega tem um caráter ambíguo, pois, a despeito de ser valorizada pela sabedoria e a experiência, é sinal de fraqueza, dependência e inatividade. Contudo, observa Foucault (2004a, p. 134), “a partir do momento em que o cuidado de si precisa ser praticado durante a vida... a velhice constituirá o momento positivo de completude, o cume desta longa prática” . É na velhice que, desde que bem preparada por uma longa prática de si, se atinge a soberania de si e se pode desfrutar da satisfação consigo mesmo. Portanto, segundo Sêneca, na referência de Foucault (2004a, p. 135), “a velhice deve ser considerada ... como uma meta, e uma meta positiva de existência. Deve-se tender para a velhice e não se resignar a ter um dia que afrontá-la”.

Essa velhice a que se deve tender, observa Foucault baseando-se em Sêneca, é tanto uma velhice cronológica que começa por volta dos 60 anos, como é também uma velhice ideal: “uma velhice que de certo modo, fabricamos; uma velhice para o qual nos preparamos” (2004a, p. 137). O ponto central dessa “nova ética da velhice” consiste em se colocar em relação à vida, em um estado tal em que se vive como se a tivesse consumado (Idem). Essa atitude ética em relação à vida deve ser praticada mesmo quando se é jovem: “consumar a vida antes da morte”. “Nada esperar da vida”. “Viver a vida como se fora o derradeiro dia” (Idem). Longe de ser uma atitude de resignação ao que está posto, ou de uma liberação dos desejos, ou ainda de busca de prazeres que instituem estados de carência permanente, trata-se de uma ética de afirmação incondicional da vida e deste mundo. Uma única escolha é possível: “delibera-te se queres ou não viver; mas saibas bem se escolheres viver, será a totalidade desse mundo - desse mundo que se expôs aos teus olhos, com suas maravilhas e dores – que terás escolhido” (Foucault, 2004a, p. 347).

Um outro ponto que nos propomos problematizar, neste texto - como já dito tem um caráter introdutório – é a concepção de uma velhice saudável na produção discursiva da atualidade. A saúde como referida anteriormente implica deter os riscos de adoecer e morrer. A produção desses discursos de verdade gera relações de poder em que os médicos e demais profissionais da saúde exercem um governo sem controle sobre os corpos das pessoas, sua saúde, sua vida e sua morte.

No pensamento de Nietzsche, o conceito de *grande saúde* é rico de possibilidades para uma problematização da noção corrente de saúde nos discursos na atualidade. Nietzsche atribui o adjetivo *grande* para colocar sob suspeita uma concepção de saúde: aquela que se contrapõe à doença. A grande saúde articula-se a uma ética de afirmação incondicional da vida. Trata-se, de “uma nova saúde: uma saúde mais forte ... Grande saúde... aquela que não basta ter, a que se adquire, que é necessário adquirir, constantemente, por ser sacrificada sem cessar, por ser

necessário ser sacrificada sem cessar” (Nietzsche, 1996, § 382). Transbordamento de vida por não temer o lado mais terrível da existência, tomando-o como um desafio de seus lados mais fracos (Idem).

Não seria a velhice um momento privilegiado para experimentar a grande saúde? A sabedoria da velhice é o resultado de um longo processo de cuidado de si. Trata-se, a partir de Nietzsche, de fazer da vida a medida do valor, desencarcerando a vida das amarras da moral e dos valores impostos. Uma escolha ética é avaliar “o que fazemos, o que dizemos, em função do modo de existência que isso implica”. E são os estilos implicados que nos constituem de um jeito ou de outro, afirma Deleuze (1998), na esteira de Nietzsche.

A produção de uma nova subjetividade - não sujeitada à questão do conhecimento do sujeito e da obediência à lei, mas como práticas que se orientam por regras facultativas produzidas em momento oportuno - situa o problema de construção do sujeito velho como sujeito ético e não na dimensão jurídica formal como sujeito de direito.

O cuidado de si como uma escolha ética que se vincula a uma estética da existência pode ser traduzido na fórmula nietzscheana: torna-te o que tu és. Não se trata de um modelo a ser imitado ou dado *a priori*, mas um contínuo processo de transformação e de superação de si e do mundo em que se vive. Ser velho, sob esta ótica, vai além da crítica ao que está posto, trata-se de uma experimentação em consonância com a potência da vida. Situamos no terreno de uma ética do envelhecimento: o que podemos ou não fazer segundo regras mutáveis e facultativas correlatas e inseparáveis de uma existência ética? Tal existência diz respeito a um conjunto de práticas as quais, conforme a definição de Foucault podem ser denominadas de uma “arte da existência”. Segundo o autor (1998, p.15):

Deve-se entender [por arte da existência] práticas refletidas e voluntárias através das quais os homens não somente fixam regras de conduta, como também procuram se transformar, modificar-se em seu ser singular e fazer de sua vida uma obra que seja portadora de certos valores estéticos e responda a certos critérios de estilo.

Segundo Nietzsche, dar um estilo ao seu caráter (*ethos*) não é algo que se reputa natural, ou seja, inscrito numa pretensa natureza humana, mas é de uma “segunda natureza”: “um paciente exercício e de um trabalho de todos os dias” (1996, §290). Não seria isso um novo modo de envelhecer, livre das imposições do deve-se da moral e dos valores vigentes em nossa sociedade? Existe certo prazer nos espíritos livres em imprimir a si e ao mundo o seu estilo, para isso é preciso que estejam contentes consigo, pois “os que estão descontentes consigo próprios estão sempre dispostos a vingar-se” (Idem). Existem coisas que falamos, ou que fazemos, que exprimem modos

rancorosos de pensar e agir. Os estilos de vida são sempre avaliados pelas suas implicações (Deleuze, 1998 p.126).

Por que não ser como os artistas na nossa própria vida? Ser artista na sua própria vida é tornar as coisas belas, até mesmo as mais ínfimas banalidades do cotidiano (Nietzsche, 1996, § 299). Envelhecer pode ser entendido como práticas artísticas de imprimir um estilo a si e ao mundo. Não se pode temer, contudo, tornar-se adversário de suas próprias idéias e práticas, pois aprender é desafiar o próprio pensamento e a própria ação. Nenhuma prática ou pensamento está santificado pela sua filiação às idéias justas do Bem ou da Boa sociedade, já que se avaliam as ações em cada situação pelos modos de existência envolvidos. São, portanto, práticas, modos éticos como uma estética da existência ou de cuidado de si.

Uma ética do envelhecimento, conforme exposto, difere de uma concepção moral que codifica as condutas pelo dever (o que se deve ou não fazer, para se ter uma velhice saudável, sem doença), e mais, de um dever que emana de uma instância de representação que traça diretrizes programáticas e normas de caráter universal com a pretensão de tolher e controlar o inesperado, ou experimentos prazerosos: ser velho é sempre estar privado de algo. O prazer é colonizado por uma axiomática capitalista para uma parcela de idosos, a exemplo do lazer programado pela indústria do entretenimento e do turismo dirigida a consumidores segmentados. A indústria do consumo da boa forma, saudável, seleciona os pretendentes a uma velhice aceita. A ética, diferentemente, pressupõe a liberdade de construção do que se pode ou não fazer, segundo potências singulares. O que pode a velhice? Trata-se de uma questão ética ou de potência.

O cuidado de si como uma estética e ética da existência ou a grande saúde em Nietzsche constitui-se de práticas singulares. O manda-se da moral só vale para quem não sabe obedecer a si mesmo. Ser escravo é não ter ética. Mas é preciso lutar contra a servidão de si e não pedir muito a si mesmo, estabelecendo consigo uma relação de dívida e recompensa.

A própria vida é um criar para além de si mesma, superar-se, e, como vontade de potência, é um jogo de mando e obediência. Primeiro, “todo vivente é um obediente”. Segundo, “manda-se quem não sabe obedecer a si mesmo”. Terceiro, “mandar é mais difícil que obedecer. (...) quando manda sempre o vivente põe a si mesmo em risco” (Nietzsche, 2003, Da superação de si mesmo, pp. 144-145). É nesse sentido que em todo vivente há um pensamento e um afeto de comando que cria a condição para um produzir-se a si próprio. Mas, ao mandar, coloca-se em risco a si mesmo, pois em todo o existir a cada momento se é lançado e relançado no vir-a-ser.

A moral ou a correspondente vontade de verdade é a tentativa humana de corrigir a vida imprimindo-lhe valores de bem e de mal. Transvalorar os valores implica um deslocamento: a vida como medida de valor. A vida não é para ser avaliada, é ela que avalia (Nietzsche, 2003, Da

superação de si mesmo). Não é, afirma Nietzsche, o impulso de autoconservação o móvel da vida orgânica, mas “uma criatura viva quer antes de tudo *dar vazão* à sua força – a própria vida é vontade de potência” (Nietzsche, 1997, § 13). E esse novo princípio de avaliação, em contraposição à moral, Nietzsche destaca como a originalidade de seu pensamento (Nietzsche, 1997, § 23). O segredo que a própria vida confiou a Zaratustra: “eu sou aquilo que deve sempre superar a si mesma” (Nietzsche, 2003, Da superação de si mesmo, p. 145).

Tornarmo-nos o que somos, aqueles que fazem as suas leis para si próprios, aqueles que criam a si próprios, legisladores e artistas, na escuta da vida, do corpo, do mundo. Não como todo mundo, mas no *outro* de todo mundo – liberando-nos da prisão da existência cotidiana. Não cabe julgar seus próprios atos por juízos morais, porém é preciso inventar o seu próprio percurso e acatar o fluxo do devir que nada quer preservar. Na escuta da vida: “Que importa a tua pessoa, Zaratustra! Fala a tua palavra e despedaça-te” (Nietzsche, 2003, A hora mais silenciosa, p. 179).

Tornarmo-nos o que somos. Trata-se de um tipo forjado na luta contra os valores existentes e criadores de novos valores, tomando a vida como referência. Médico, artista e legislador. *Médico* porque avalia a qualidade das forças em relação e intérprete dos sintomas da doença que acomete o homem domesticado pelo domínio das forças reativas da moral. *Artista* por ser capaz de modelar um tipo forte – mandar e obedecer a si mesmo sem temor de se colocar em risco -, que se identifica com a qualidade das forças que o conformam. *Legislador*, criador de valores que sejam aqueles da expansão das potências da vida. Vida como vontade de potência.

## Referências

- CÍCERO. *Saber envelhece*. (2000). São Paulo:L&PM Pocket.
- DELEUZE, Gilles. (1998). *Conversações*. Trad. de Peter Pál Pelbart. São Paulo:Editora 34.
- FERRAZ, Maria Cristina Franco. (2005) "Poder, sexualidade, subjetividade: do século XX ao XXI". PASSETTI, Edson e OLIVEIRA, Salete (orgs). *Tolerância e o intempestivo*. São Paulo: Ateliê editorial.
- FOUCAULT, Michel. (2004a). *Hermenêutica do sujeito*. Trad. de Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. São Paulo: Martins Fontes.
- FOUCAULT, Michel. (2004b). *Ditos e Escritos V*. Trad. Elisa Monteiro e Inês Autran Dourado Barbosa. Rio de Janeiro:Forense Universitária.
- FOUCAULT, Michel. (2003). "Omnes et Singulatim": uma crítica da razão política". *Ditos e Escritos IV*. Trad. Vera Lúcia Avellar Ribeiro. Rio de Janeiro:Forense Universitária.
- FOUCAULT, Michel. (1998). *História da sexualidade 2: o uso dos prazeres*. 8ª Edição. Trad. Maria Tereza da Costa Albuquerque. Rio de Janeiro:Graal.
- FOUCAULT, Michel. (1995a). "Michel Foucault entrevistado por Hubert L. Dreyfus e Paul Rabinow". Apêndice à 2ª edição de Rabinow P, Dreyfus, H. *Foucault uma trajetória filosófica*. Trad. Vera Porto Carrero. Rio de Janeiro: Forense Universitária.
- FOUCAULT, Michel. (1995b). "O sujeito e o poder". Apêndice. Rabinow P, Dreyfus, H. *Foucault uma trajetória filosófica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária.
- NIETZSCHE, Friedrich. (2003). *Assim Falou Zarathustra*. Trad. Mário da Silva. 12ª Edição. Rio de Janeiro:Civilização Brasileira.
- NIETZSCHE, Friedrich. (1997). *Além do bem e do mal*. Trad. Paulo César de Souza. São Paulo:Companhia das Letras.
- NIETZSCHE, Friedrich. (1996). *A Gaia Ciência*. Lisboa:Guimarães Editores.
- SWAIN, Tânia Navarro. (2006). "Velha? Eu? Auto-retrato de uma feminista". RAGO Margareth e VEIGA-NETO, Alfredo (orgs). *Figuras de Foucault*. Belo Horizonte: Autêntica.