

## PARASKEUÉ COMO PRÁTICA DE SI

Edson Danilo Cavalcante Filho<sup>34</sup>

### RESUMO

O objetivo desta pesquisa é refletir, tomando como ponto de partida os ensinamentos de Foucault, acerca do caminho que os indivíduos precisam percorrer em seus processos de subjetivações que possibilitem as condições necessárias para que os indivíduos se constituam na sociedade. Pois, é certo que eles enfrentam a posição agonística e lutas constantes se desenvolvem, ao se relacionarem com outros indivíduos reconhecendo que existem conflitos, não somente do homem com o mundo exterior, mas embates consigo próprio são gerados e, em consequência são criadas resistências e estratégias nas relações sociais. Desta feita, o *paraskeué* como a prática do cuidado de si, é a possibilidade de se construir de forma livre. Esse indivíduo, por sua vez livre, constrói processualmente sua própria subjetividade por intermédio de práticas e atividades. Quando o sujeito de forma criativa pratica o *ethos* que é o cuidado de si, possui a autonomia de sua própria subjetividade e, estando envolvido por relações, observa as ações presentes, os comportamentos e, ao tomar posse da realidade que vive, constitui a si mesmo. Foucault fundamenta que, o sujeito deve se perceber na dinâmica de suas atividades, neste sentido, as verdades que se constituem dentro de si próprio, nesse processo de subjetivação, seriam as práticas que o leva a ser capaz de trazer para o agora, toda a luta mediante as intempéries que surgem em sua vida e relações. Como referência bibliográfica, Michel Foucault *A hermenêutica do sujeito* e a obra *Ditos e Escritos IV: Estratégia, Poder-Saber*.

**PALAVRAS-CHAVE:** Foucault. Subjetivação. *Paraskeué*. Ethos.

### 1 INTRODUÇÃO

Este artigo busca compreender o *paraskeué* como prática de si, seguindo os pensamentos de Michel Foucault, são muitas as formas que filósofo possui para estudar as relações que envolvem o homem, principalmente nas dimensões do poder, da subjetivação e do cuidado de si mesmo. Deste modo, para se compreender o que seja o *paraskeué* é preciso buscar como o homem se desenvolve em meio as suas relações de forças e embates na sociedade.

---

<sup>34</sup> Licenciado do curso de Filosofia pela Universidade do Estado do Rio Grande do Norte – UERN Mossoró/RN, membro do Grupo de Pesquisa: *Parástema, Paraskeue e Parresia* como *ethos* na filosofia de Michel Foucault – Email: edsondanilo2@gmail.com

Em reflexões acerca das relações de poder na sociedade, o filósofo francês considerado contemporâneo por possuir um olhar crítico sobre si mesmo e sobre a sociedade a sua volta, desenvolve estudos que envolvem a capacidade de revelar como o poder em sua dinamicidade se cria e se faz reproduzir nas relações entre os indivíduos.

Assim, o objetivo da escrita deste artigo é perceber como o *paraskeuê* se revela nos exercícios do poder que é executado pelos indivíduos, mostrando as práticas de si, assim como, o embate das coisas presentes. Esse exercitar-se é ter a possibilidade de aprender a agir, como mestre de sua própria história, enfrentando e criando estratégias de resistências frente ao poder.

O indivíduo, que em sua subjetivação se coloca em movimento de transformação e enfrentamento da realidade, se torna um atleta que exerce a sabedoria dos sábios, característica de atleta seria aquela que se encontraria presente em todos aqueles que em seu desenvolvimento enquanto indivíduo, enfrentasse a si mesmo, os outros e as coisas a sua volta, transformando sua realidade. Sendo este indivíduo não um produto do meio em que está inserido, mas um integrante ativo, exercitando com as relações de enfrentamento ao poder que se manifesta em meio a sua classe social.

Portanto, a escrita deste artigo vem proporcionar o entendimento das relações do poder partindo especialmente da movimentação do indivíduo, o *paraskeuê*, este que as próprias movimentações do homem, faz com que ele enxergue sua história efetiva, histórica e social, se movimentando, criando estratégias esse relacionando consigo mesmo, com os outros, e com o mundo a sua volta, modifique a sua vida.

## **2 EMBATES EXISTENTES NO HOMEM COM O MUNDO EXTERIOR E CONSIGO PRÓPRIO**

Todos os indivíduos são constituídos necessariamente de relações, nenhum homem está isento de se relacionar com o outro. Cada indivíduo em sua particularidade carrega consigo um mundo, esse que precisa ser construído, com suas forças, culturas e formas de sobrevivência. A grande problemática aqui, é como ser quem realmente se é em uma sociedade que possui grupos específicos que controlam uma boa parte deles.

O sujeito só pode se constituir na medida que em meio a sua condição histórica e social possa criar mecanismos de enfrentamento ao poder no meio em que vive, lutando pela sua existência, a partir da sua capacidade de observação de que não há como o indivíduo realizar seu processo de subjetivação sem antes ser o protagonista da sua própria história.

Assim, para ser protagonista da sua própria história, do presente, daquilo que se vive, Foucault, em sua obra *Hermenêutica do Sujeito*, retoma ao conceito grego de *parastéma* e explica como o sujeito pode se constituir em meio ao tempo ou situação que se vive da seguinte forma:

Os supracitados parastéma são três. [...] Um concerne àquilo que devemos considerar como bem: o que é o bem para o sujeito? O segundo dos parastémata concerne à nossa liberdade e ao fato de que tudo para nós depende, na realidade, de nossa própria faculdade de opinar. Nada pode reduzir nem dominar esta faculdade de opinar. Somos sempre livres para opinar como quisermos. Terceiro. (terceiro dos parastémata) é o fato de que não há, no fundo, para o sujeito, senão uma instância de realidade, e a única instância de realidade que existe para o sujeito é o próprio instante: o instante infinitamente pequeno que constitui o presente, antes do qual nada mais existe e após o qual tudo ainda é incerto [...] (FOUCAULT, 2004, pp. 353-354).

Partindo deste pensamento de Foucault, o sujeito para se constituir na sociedade, automaticamente nutrido de sua prática histórica, é necessário elaborar em si a capacidade de opinar em meio ao sistema que está inserido, acreditando que como indivíduos livres, possam sempre opinar gerando enfrentamento ao poder que lhe quer oprimir em meio à sociedade.

Deste modo, para se constituir na sociedade o homem inserido as técnicas de poder, partindo da sua liberdade, observa e conhece a si mesmo para compreender o exterior, a realidade, o mundo. É somente se autoconstituindo que pode chegar a sua identidade na sociedade. Elaborando o processo de subjetivação, confrontando as suas verdades e seu lugar, entendendo a si próprio, de tal modo, que é preciso compreender que enquanto a sociedade tenta manipular, controlar e destruir a verdade, somente nesse conhecimento de si podem ser adquiridas essas ações de enfrentamento ao poder.

## 2.1 As condições necessárias para o indivíduo se constituir em sociedade

Foucault (2012) em a ética do cuidado de si como prática da liberdade, *Ditos e escritos V*, relacionando as formas de poder e subjetivação, diz que não existe uma única medida para todos os indivíduos, mas que todos carregam lutas diárias de enfrentamento da seguinte forma:

[...] não há um sujeito soberano, fundador de uma forma universal de sujeito que poderíamos encontrar em todos os lugares. Sou muito cético e hostil em relação a essa concepção de sujeito. Penso, pelo contrário, que o sujeito se constitui através de práticas de sujeição ou, de maneira mais autônoma, através de práticas de liberação, como na Antiguidade - a partir, obviamente, de certo número de regras, de estilos, de convenções que podemos encontrar no meio cultural (FOUCAULT, 2004, p. 291).

Percebe-se, neste sentido, que, para Foucault, a subjetivação é compreendida historicamente, e seu curso é indefinido, passando não pela disciplina de indivíduos que devem seguir sempre uma mesma linha de ação e costumes, mas pela abertura, a reinvenção do curso da vida. O indivíduo não é um programa pronto e acabado, com um roteiro definido, o homem é, então, protagonista de sua própria história.

A história dos indivíduos, por sua vez, está ligada a suas raízes que não são regras, não carrega consigo essência, mas que é constituído de história, do agora, do presente e dos movimentos que são capazes de gerar. Desta forma, não são bulas que definem quem o é, mas o processo de subjetivação proporciona a elaboração e a criação para si com suas formas e estratégias de se subjetivar-se.

Podemos também compreender esse processo de subjetivação partindo do seguinte ponto, a saber: da associação entre o *parástema* que ajuda a compreender a dinamicidade do *paraskeué*, este, vem ao encontro do exercício do poder a partir do que seria liberdade e realidade para o sujeito. Sabendo que o bem e a liberdade obtida para este homem parte simplesmente do deslocamento da realidade que ele se permite elaborar, essa mesma que não passa do instante, do presente, para que o homem se desenvolva em suas relações e subjetivação. O bem, então, seria essa liberdade, esta que se constitui pela capacidade de autonomia ao se entender e iniciar seu processo de subjetivação.

Ademais, nenhuma estrutura de poder deve privar o indivíduo de sua liberdade de opinar, pois, segundo os *parástemas*, as ações e comportamentos dependem intimamente da capacidade de opinar sobre aquilo que nos compete e compete aos outros, o homem é livre, e livre para constituir sua capacidade de opinião partindo do seu “eu”, que vive na instância da realidade, o que constitui o *paraskeué* nos exercícios do poder. O indivíduo só conseguirá quando se deslocar em constante movimento de si e do seu lugar de vivência e adentrar nesse caminho processual de subjetivação.

## 2.2 A autonomia de sua própria subjetividade: práticas e exercícios

Um ponto que pode ajudar a refletir sobre esses processos de subjetivações práticas e exercícios, são os personagens Sêneca e Marco Aurelio, que, segundo Porto e Caminha, discutem em a obra *Michel Foucault, os modos do sujeito se constituir e as formas de prática de si*, da seguinte forma:

As relações na história efetiva de Sêneca, é possível perceber o indivíduo na constituição de sua subjetividade. A vida de Sêneca é a de um indivíduo que se constitui processualmente e em sua subjetivação estão os embates constantes entre a vida privada e a vida pública. Sêneca, na expressão do espírito público, quando comparecia junto ao imperador Cláudio e mesmo depois, com Nero, ele se deparava com a ausência da liberdade na comunidade de indivíduos na vida política. Em lugar da liberdade, emergia a corrupção da magistratura na aceitação de conjugados de interesses particulares de alguns cidadãos influentes, mesmo que manifestasse sempre a preocupação com o fortalecimento da ideia de que as instituições de governo eram duradouras e organizadas sob o comando de um único chefe (PORTO e SENECA, 2018, p. 07).

Aqui se apresentam relações como formas de troca de poderes, era necessário que Sêneca, mesmo com todas suas forças e pensamentos, se tornasse voz do imperador, refletindo para a comunidade aquilo não vindo somente dele, mas de uma ordem maior. Ele não era livre neste contexto para falar somente o que acreditava, conforme seu saber espiritual, mas envolvido as relações de obediências de poder, falar aquilo que lhe é proposto pelos outros, Sêneca vive um regime político centralizado na figura do

governante, pois este, quando no exercício de suas funções, exibia ações baseadas em determinadas idiossincrasias e tomava decisões movidas por um suposto saber espiritual.

Para Seneca o poder não precisa corrompesse pela vaidade, ou pelas disputas de espaços, mas deve ser estruturado segundo a lei da natureza, ou seja, como lei da vida, segundo Porto e Caminha:

É assim que Foucault entende o indivíduo em processo de subjetivação, como aquele que é capaz de re-atualizar o presente em que vive, o parástema, por intermédio de práticas e exercícios, a paráskeue. Em o Tratado sobre a Clemência, Sêneca, enquanto indivíduo, realiza o exame de consciência ou exame de si mesmo, das suas ações em todos os acontecimentos que ocorrem durante o dia; ele as registra, as escreve e, assim, retoma-as e aposta em mudanças –uma vez que a ação implica num certo risco. Conforme Braren, Sêneca conservou a prática do registro das ações durante toda a sua vida em todas as atividades, políticas, administrativas, preceptoras, e nas relações familiares e com amigos. Escrever sobre suas ações e sobre os acontecimentos que o circundavam foi o exercício que Sêneca desenvolveu na vida cotidiana, com a mestria de um sábio ou a meticulosidade de um médico ao tratar os sintomas manifestados por indivíduo doente (PORTO e SENECA, 2018, p. 07).

O exercício do Paráskeue, na perspectiva de Sêneca, foi o ato da escrita, registrar os acontecidos e retornar a ele, é como voltar àquilo que pode ser melhorado, repensado. Buscando crescimento, aperfeiçoamento da vida, através desse processo de subjetivação, de conhecimento de si próprio e seus saberes, o exercício o ato de exercitasse parte desses pequenos pontos que geram mudanças no cotidiano da vida do indivíduo, no estante que o mesmo se permite se deslocar e pensar o seu eu.

Compreende-se então esse processo de subjetivação dependente unicamente do deslocamento que o indivíduo é capaz de realizar, ele, necessariamente, precisa criar exercícios, esses que são formados unicamente de relações, primeiro exercício é o de se conhecer, e se conhecendo, entender quem se é e como pode se constituir em meio a sociedade, o segundo é a capacidade de aplicar o que se acredita nas relações, criando coragem e resistência para enfrentar as coisas a sua volta. Para entrar neste processo que não é imediato, mas, contínuo, até alcançar o protagonismo em sua própria vida.



Essas práticas do indivíduo que se coloca como autônomo de sua própria vida, criando coragem e construído sua história processualmente não permitem ao indivíduo mudar o mundo ou combater todas as dificuldades à sua volta, nem mesmo estar acima dos outros, mas, aprender a reagir diante das relações de poder, sobrevivendo há essas práticas de forma mais forte. Segundo Foucault:

[...] a *paraskeuê* não será mais do que o conjunto de movimentos necessários e suficientes, o conjunto de práticas necessárias e suficientes [para] permitir-nos ser mais fortes do que tudo que possa acontecer ao longo de nossa existência. É esta a formação atlética do sábio (FOUCAULT, 2004, p. 388).

Entendendo essas novas experiências de sabedoria e práticas de si como as que aprofundam os modos de existência do sujeito, este que se exercita e vive em busca das transformações de si, identificando suas forças, sabedorias e deslocamentos na sociedade em que se está inserido, esses modos de existências. Conforme Foucault:

[...] trata-se de um certo deslocamento do sujeito, quer suba até o topo do universo para vê-lo em sua totalidade, quer se esforce em descer até o cerne das coisas. De qualquer maneira, não permanecendo onde está que o sujeito pode saber o modo como convém (FOUCAULT, 2004, p. 373).

O homem, praticando o *paraskeuê*, é o mesmo indivíduo que se enxerga em sua totalidade, ele cria sua verdade, entende seu papel na sociedade, e consegue então, a partir deste exercício, não excluir o poder - como se existisse sociedade ou relações sem poder, mas aprofundar o deslocamento de si mesmo e do mundo. Ele passa aqui, a viver a partir da sua constituição, no seu grupo social, sendo ele não somente um dominado, mas alguém que se impõem, seja quais forem as práticas de poder que se aproximem do mesmo.

Compreende-se que não existe sociedade sem poder, todos os indivíduos estão em constantes relações, e para ingressarem nessa autonomia de sua própria História, todos precisam se exercitarem, ou seja, entender a si mesmo, e em seguida aplicar o que se acredita nas relações exteriores.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Então, concluímos que para discorrer acerca das relações de poder, subjetivação e *paraskeué*, em Foucault, têm-se, de início, um agonismo nas relações, primeiro, o embate é sobre entender-se interiormente para compreender-se exteriormente, em seguida, a luta com outros indivíduos que também lutam pela subjetivação.

Desse modo, nessa luta têm o poder e as técnicas de controle, em que o poder na sociedade se encontra camuflado, não é um poder barulhento, mas estratégico, que usa técnicas de controle de forma que os indivíduos não percebam claramente que estão sendo controlados, trata-se de um poder sofisticado e que controla.

Mas, é partindo deste olhar sobre os comportamentos que os indivíduos vão adquirindo com suas relações de poder resistências. É assim que o poder perde uma parte da sua eficácia à medida que as disciplinas entram em crise. É nesse momento que Foucault apresenta o poder em relação ao *ethos*, retomando os termos gregos de *paraskeué* e *parástema*.

Ademais, nenhuma estrutura de poder deve privar o indivíduo de sua liberdade de opinar, pois segundo os supracitados, *parástema*, as ações e comportamentos dependem intimamente da capacidade de se deixar opinar sobre aquilo que nos compete e compete aos outros, o homem é livre, e livre para constituir sua capacidade de opinião partindo de si próprio, o que constitui o *paraskeué* nos exercícios do poder. O indivíduo só conseguirá ser livre quando se deslocar em constante movimento de si, do seu lugar de vivência e adentrar nesse caminho processual de lutas, resistências e criação de estratégias de enfrentamento a realidade posta.

De acordo com Foucault tudo depende das várias formas de se relacionar os embates de forças e deslocamentos é o que faz gerar o processo de subjetivação e conseqüentemente os exercícios que geram esse despertar de se mesmo da seguinte forma:

O bom atleta, [...] é apresentado como aquele que se exercita. Mas exercita-se em quê? Não em todos os movimentos possíveis, diz ele. Não se trata absolutamente de desenvolver todas as possibilidades que nos são dadas. Nem mesmo de



realizar, em tal ou qual setor tal ou qual façanha que nos permitiria prevalecer sobre os outros. Trata-se de nos preparar somente para aquilo com que podemos nos deparar somente para os acontecimentos que podemos encontrar, não [porém] de maneira a superar os outros, nem de maneira a superar a nós mesmos (FOUCAULT, 2004, p. 388).

As práticas e exercícios que são possibilitados por esse processo de subjetivação, não nascem para solucionarem todos os problemas relacionados ao poder, nem mesmo como mecanismo de fuga, mas, para se criar coragem para a preparação dos indivíduos com os embates da vida presente. Esses deslocamentos que podem ser chamados de exercícios é o próprio Paraskeuê, que se cria relacionado à nova tomada de consciência de si mesmo. É a repetição dos exercícios como Sêneca fazia ao escrever tudo o que lhe acontecia, que fez dele um bom atleta, é o desejo por melhorar, por extrair de si mesmo o que existe de melhor que o homem consegue, que se dar continuidade ao seu processo de subjetivação, esse que é feito todos os dias até o fim da vida.

#### 4 REFERÊNCIAS

FOUCAULT, M. **Ditos e Escritos IV**: Estratégia, Poder-Saber. Org: Motta, M. B. Tradução: Ribeiro V. L. A. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012.

FOUCAULT, Michel. **As palavras e as coisas**: uma arqueologia das ciências humanas. Tradução Salma Tannus Muchail. 8ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

FOUCAULT, Michel. A Ética do Cuidado de Si como Prática da Liberdade. In: **Ditos e Escritos V**. Rio de Janeiro, 2004. pp. 264-287.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito (1981-1982)**. Trad. Márcio Alves e Salma Tannus. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

PORTO, Maria Veralúcia Pessoa. **Caminhos da liberdade em Foucault**: das relações de poder ao cuidado de si no processo de subjetivação. João Pessoa, 2017. Tese de Doutorado.

PORTO, Maria Vera lúcia Pessoa e CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. **Michel Foucault, os modos do sujeito se constituir e as formas de prática de si**, *Problemata: R. Intern. Fil.* 2018.