



ARTÍCULO | ARTIGO

Fermentario V. 19, Nº 1 (2025)

ISSN 1688-6151

Instituto de Educación, Facultad de Humanidades y Ciencias  
de la Educación, Universidad de la República.

[www.fhuce.edu.uy](http://www.fhuce.edu.uy)

**Corpo(i)ética: experimentações corporais como prática produtora de um  
cuidado de si e de uma educação dos afectos**

**Ética del cuerpo: experimentos corporales como prácticas productivas  
de autocuidado y educación de los afectos**

**Body(e)ethics: bodily experiments as productive practices of self-care  
and education of affections**

**Fernando H. Yonezawa y Ângela Vieira da Silva**

DOI: <https://doi.org/10.47965/fermen.19.1.1>

**Resumen:** El objetivo de este texto es presentar un trabajo práctico que desarrollamos hace cinco años, en lo cual ofrecemos experimentaciones corporales-artísticas, con la finalidad de abrir un espacio de producción de un cuidado de sí mismo inmediatamente unido a la constitución de un conocimiento o educación de los sentidos y de los afectos. A partir de una reflexión conceptual entre la noción del cuidado de sí que Foucault nos trae y algunos conceptos de Deleuze —como cuerpo, educación y ética— estaremos exponiendo los fundamentos filosóficos y algunos extractos de nuestra práctica

educativa experimental. De este modo, tenemos la intención de despejar la relación que pensamos existir entre el cuidado de sí, la educación y nuestras prácticas experimentales.

**Palabras clave:** cuerpo, cuidado de sí, educación, ética.

**Resumo:** O objetivo deste texto é apresentar um trabalho prático que desenvolvemos há cinco anos, no qual propomos experimentações artístico-corporais, com o objetivo de abrir um espaço para a produção de cuidado de si, imediatamente vinculado à constituição de conhecimento ou à educação dos sentidos e dos afetos. A partir de uma reflexão conceitual entre a noção foucaultiana de cuidado de si e alguns conceitos de Deleuze — como corpo, educação e ética —, apresentaremos os fundamentos filosóficos e alguns trechos de nossa prática educativa experimental. Dessa forma, pretendemos esclarecer a relação que acreditamos existir entre cuidado de si, educação e nossas práticas experimentais.

**Palavras-chave:** corpo, cuidado de si, educação, ética.

**Abstract:** The aim of this paper is to present a practical work we have been developing for five years, in which we offer collective artistic-corporal experimentations, in order to open a space for the production of a self-care immediately connected to a knowledge or education of the senses and affections. From a conceptual reflection between the notion of self care brought by Foucault and some Deleuze's concepts —as body, education and ethics— we will be exhibiting the philosophical underpinnings and some excerpts from our experimental educational practice. Thus we intend to clarify the relationship that we believe exist between self-care, education and our experimental practices.

**Key-words:** body, education, ethics, self care.

### **Nossa prática e nosso campo problemático**

Desde 2007, temos nos disposto a trabalhar com experimentações corporais e artísticas coletivas, que hoje nomeamos 'Corpo(i)ética' e sobre as quais nos debruçamos a pensar enquanto experimentos ético-políticos, no

sentido de que venham, a cada vez, se tornar um espaço de invenção de outros modos de relação e expressão e, portanto, catalisadores de novos problemas tanto para os participantes quanto para nós. O texto “Como Criar para Si um Corpo-sem-órgãos” (Deleuze & Guattari, 1996), foi nossa primeira grande inspiração para estes experimentos. A questão que este texto desde então vem nos colocando é: seria possível promover transformações éticas aos corpos e às existências, a partir de experimentações corporais e coletivas?

Desta maneira, este nosso trabalho<sup>1</sup> tem se construído e desconstruído, a partir de parceiros de pensamento como Deleuze, Guattari, Foucault, Spinoza e Nietzsche. Temos também, especialmente na dança oriental, performance, artes plásticas e artes marciais nossos campos de cultivo cotidianos, que nos fornecem a base artística para a produção de experimentos.

Baseados em conceitos destes autores e em nossa experiência prática, temos o entendimento da importância de se construir condições nas quais paulatinamente os participantes possam ser desvencilhados de padrões de comportamento e tagarelices mentais, os quais poluem a superfície sensível dos corpos impedindo-os de exercitar a capacidade de produzir novas relações. Isso por que, sabemos a partir de Deleuze, que temos a tendência de funcionar sob o regime re-cognoscente, ou seja, relacionamo-nos com os sentidos a que um objeto de encontro nos remete, apenas segundo experiências vetorizadas pelos bons costumes e pelo bom senso, isto é, pelos modos de relação pré-formatados sob a égide dos valores dominantes.

Segundo Gilles Deleuze (2006) é por violência que o pensamento é levado a pensar e, por isso, ele só pode ser involuntário e principiado no sensível. Essa involuntariedade é sempre fruto dos encontros, os quais só se apreende enquanto sentido. Dessa maneira, o pensamento só se dá, quando o sensível pode ser gestado fora do campo da reconhecimento. Conforme este autor, os encontros nos colocam diante “aquilo que só pode ser sentido (*sentiendum* ou o ser do sensível) sensibiliza a alma, torna-a ‘perplexa’, isto é, força-a colocar um problema” (p. 203). Por isso, é do insensível e do não-sentido, que o sentido nasce.

É o não-senso que violenta o pensamento, fazendo germinar nele uma nova sensibilidade. E é nesta violência impressa sobre o pensamento que reside o

---

1 É de essencial importância lembrar que esta prática vem sendo construída e pensada coletivamente, juntamente com outros profissionais pesquisadores, dentre os quais, merece importantíssimo destaque Juliana Bom-Tempo, psicóloga, doutoranda em Educação pela Universidade Estadual de Campinas (Brasil), performer e pesquisadora das obras das artistas Lygia Clark e Marina Abramovic.

problemático, aquilo que insiste e subsiste sob todas as soluções, multiplicando as soluções e sendo reencontrado em cada uma delas. O problemático como elemento ativador do pensamento é, pois, aquilo que se dá a pensar, mas que não está no dado.

Tendo em vista essas assertivas, é que, em nossas experimentações, construímos dois momentos básicos. O primeiro instante, o qual costuma durar entre 40 minutos e 1 hora, chamamos de 'abrir o corpo'. Essa parte do experimento é composta por exercícios de alongamento, de desarticulação do corpo —explorando torções e expansões musculares, movimentos redondos ondulares— e exercícios respiratórios em movimento —propiciando, simultaneamente, a produção de sintonia entre os participantes e desequilíbrios fisiológicos, os quais trazem alterações perceptivas e motoras significativas em cada um deles. Essa composição de exercícios tem o intuito de ampliar a capacidade de relação com o próprio corpo, através da desorganização de posturas usuais, torções de sentidos e esgarçamentos nos modos de sentir, mover-se e expressar-se, abrindo o corpo para afectos ainda não experimentados. Utilizamos exercícios extraídos da dança, do teatro e das artes marciais, por exemplo.

Desse modo, juntamente com Deleuze leitor de Spinoza, pensamos o corpo a partir dos afectos de que é capaz de experimentar, compreendendo que a potência do corpo lhe é variável e se dá nos encontros. E, por afecto, entendemos qualquer tipo de força experimentada pelos corpos num encontro e que se faz sentir como passagem e diferença irreduzível entre estados vividos (Deleuze, 2002, p. 56). Os afectos podem ser forças humanas, mas também animais, minerais, cósmicas, industriais etc. "Afectos são devires" (Deleuze & Guattari, 1997, p. 42), quer dizer, sempre nos trazem transformações de sentido. Saímos das velhas definições de corpo pensadas a partir de formas, órgãos e funções fixas. Portanto, neste 'abrir o corpo', os exercícios por nós sugeridos pretendem funcionar como fissuradores de formas estabelecidas para a invasão de elementos afectivos. São exercícios que pretendem possibilitar que os corpos deixem de ser a matéria e os sujeitos condensados pelas disciplinas e estratos de saber.

Então, num segundo momento, que denominamos intempérie, oferecemos materiais e estímulos sinestésicos —odores, texturas, mudanças de luminosidade, músicas e temperatura— na tentativa de compor uma riqueza de relevos afectivos. Neste momento do trabalho, que dura entre 20 e 40 minutos,

embora não coordenemos, nos fazemos presentes apresentando estes estímulos, ou compondo um movimento expressivo junto com os corpos, ou ainda, cuidando para que os participantes não se firam, no caso, por exemplo, de estarem de olhos vendados.

Nossos encontros são sempre coletivos e contam com a presença de até 100 pessoas —embora, na maior parte das vezes, com 15 a 20 pessoas, que podem ser adolescentes, jovens adultos e pessoas na meia-idade. Estes encontros podem durar até quatro horas seguidas e comumente são realizados em salas amplas, sem estriamentos (cadeiras, mesas, vasos etc.), nos quais possamos rolar, deitar, rastejar sem riscos. Também realizamos alguns experimentos nas praças da cidade e em horários atípicos, como de madrugada, pois entendemos que a experimentação se dá também na criação de uma ambientação e na composição com elementos cósmicos e urbanos. Cada encontro costuma abordar uma temática ou uma questão ético-política. Por exemplo, ao realizarmos os experimentos em praça pública, durante a madrugada, colocamos em questão, tanto o contato com afectos ligados àquela hora do dia, quanto o uso do espaço público. Em outros encontros, problematizamos questões como a selvageria, o grotesco, o amor, os rituais cotidianos, nos quais já se tem instituído um modo de relação. Entendemos, pois, que o oferecimento destas situações leva os corpos a enfrentarem intempéries, ou seja, cada qual, segundo seu encontro com os materiais ou com os outros corpos, é levado a enfrentar problemas, tendo seu pensamento e sensibilidade tensionados, violentados para que sejam levados a produzir sentidos.

Assim, tendo descrito de maneira geral nossas práticas, gostaríamos de pensar como elas podem ser relacionadas às questões ligadas ao cuidado de si, que Foucault nos traz, bem como à educação e aos conceitos de corpo e ética. Ora, um aspecto que nos parece fundamental a ser desenvolvido na educação é a produção de novos problemas ao pensamento e à sensibilidade; assim sendo, a educação precisaria estar vinculada a um elemento de cuidado, que viesse regar as germinações dos novos modos de relação vetorizadas pela produção de sentido. A partir daí, concebemos a educação sempre enquanto *educação dos afectos*, ou das forças componentes de um corpo, ou ainda, uma educação dos modos de encontro e relação. Por isso, nossa problemática principal, aqui, será a de compreender e seleccionar alguns aspectos da múltipla noção de cuidado de si, que possam se relacionar com nosso trabalho

experimental pensado como educação dos afectos. Sigamos, então, explorando o tema do cuidado de si, tal qual Foucault a apresenta, promovendo as conexões com conceitos de educação, afecto e ética.

### **Cuidado de Si e liberdade**

Ao abordarmos a noção de cuidado de si, é preciso que, inicialmente, tenhamos em conta o constante alerta de Foucault de que se trata de um elemento multiplicatório, constituído de inúmeras maneiras distintas na cultura grega e latina e ao longo da história.

Por isso, a tarefa a que nos propomos aqui é a de seleccionar alguns dos aspectos —dos tantos possíveis— os quais compõem o cuidado de si e que nos parecem imediatamente conectáveis à natureza de nossa prática. O primeiro destes aspectos é o fato de que o cuidado de si era uma forma de prática de liberdade. Ora, ao ser uma prática de liberdade, o cuidado de si não era, contudo, uma prática de liberação; pelo menos, não à maneira como comumente imaginamos em nossa cultura, qual seja, a de liberação de regras repressoras, de leis morais etc.

Diversamente, quando Foucault diz claramente que são práticas de liberdade, devemos entender que a palavra liberdade denomina o exercício rigoroso de produção de uma existência. A liberdade não estaria, portanto, relacionada à liberdade de ação e escolha nem estaria ligada a um juridicismo enquanto acesso a direitos e leis. “No entanto, essa liberdade é mais do que uma não-escravidão, mais do que uma liberação que tornaria o indivíduo independente de qualquer coerção exterior o interior” (Foucault, 1985a, p. 75). Quer dizer, o cuidado de si desvinculava a liberdade da solução moral, que bascula entre uma liberdade interior em relação a uma opressão externa e uma liberdade exterior, esta, por sua vez, coagida de dentro pelos mandos e desmandos das paixões. Precisamente, nestas possibilidades de liberdade, ela se encontra ligada estritamente a um poder do qual se usufrui. No contexto greco-latino, certamente o cuidado de si, enquanto prática de liberdade, era menos usufruto do que realmente um exercício, uma prática a ser construída; tinha como princípio a construção de práticas que passavam pela liberação de regras pré estabelecidas rumo a tessitura de regras próprias, capazes de por em ruínas a forma de interioridade privada, a subjetividade acabada. Então, a liberdade do cuidado de si era a *liberdade de constituição*, quer dizer, tratavase do poder de compor, tecer e, no limite, do poder de criar. Como Foucault (2004,

p. 276) bem destaca, os sujeitos gregos nada inventavam; eles tomavam elementos de sua cultura, sugeridos e impostos por sua cultura, para deles produzir uma existência. Assim, quando colocamos que a liberdade está ligada a um poder de criar e constituir, queremos dizer que se tratava justamente do poder de um sujeito de tomar sua cultura para, à sua maneira, segundo suas próprias questões e enfrentamentos, criar uma existência que, contudo, não era idêntica a uma forma que pudesse existir nestes elementos culturais. Evidentemente havia regras, mas não preceitos, havia “alguns princípios gerais”, mas que não se dispunham a sobrepujar a razão; confiava-se que, diante de alguns termos de prudência, a razão seria capaz de conhecer como deveria proceder, sem depender de conselhos e leis (Foucault, 2006, p. 315). Em outras palavras, o cuidado de si é a criação de um poder que só vai sendo constituído sobre um caminho não-dado, uma existência que enfrenta incertezas, impasses, esvaziamentos.

Quer dizer, o cuidado de si não deixava de ser uma relação de poder, eram “práticas racionais e voluntárias pelas quais não apenas os homens determinam para si mesmos regras de conduta, como também buscam transformar-se, modificar-se em seu ser singular” (Foucault, 2004, p. 198). O que distingue, pois, a relação de poder existente no cuidado de si é justamente o objeto deste poder exercido: o si. Deleuze, em sua leitura sobre Foucault, destaca de sua obra três tipos principais de formas de relação de poder. Nas palavras deleuzeanas, Foucault teria nos explicitado, em primeiro lugar, “as relações formalizadas sobre os estratos (Saber)”, depois “as relações de força no nível do diagrama (Poder)” e, por último, “a relação com o lado de fora”, a qual, paradoxalmente, constituiria um interior, porém, “um lado de dentro que seria mais profundo que todo mundo interior” (Deleuze, 2005, p. 103). Os dois primeiros eixos, segundo Deleuze, estariam sempre nos colocando sob um impasse, que é o de sempre estarmos enredados nas relações de poder, como se não houvesse outras maneiras de existir.

Neste contexto, então, o cuidado de si apareceria justamente como um eixo de resistência ao poder, uma linha que poderíamos chamar de linha de potência, a qual “deriva do poder e do saber, mas que não depende deles” (Deleuze, 2005, p. 109): o cuidado de si traçaria uma nova linha de afecto, “um poder de afetar a si mesmo, um afeto de si por si”, que se conseguiria justamente a partir da liberdade praticada, exercitada enquanto constituição de si. Serão, então, os exercícios práticos ligados à dietética, ao regime sexual, à

atenção para com os pensamentos que possibilitarão “vergar o lado de fora” (Deleuze, 2005, p. 107), de modo a estabelecer um lado de dentro como uma película plissada do fora, que são as relações de poder. Uma pele sensível a si, tecida pelas mesmas forças exteriores das relações de poder, porém, tornada inteiramente dessemelhante a estas, uma vez que seriam um interior transmutado deste exterior. Pele afectiva capaz de converter as forças exteriores em material de liberdade, capaz de re-afectar as forças que vem afectando de fora, para metabolizá-las em forças de expressão de uma existência singular, de um modo de vida livre. Por isso, ainda uma relação de poder, mas dobrada para si, expressa como potência e esta, como a compreendemos com Deleuze (2002, p. 103) leitor de Spinoza, perfaz um poder de ser afectado e uma capacidade de agir.

Este é já um elemento importante que também habita nossas práticas experimentais. No momento de abrir o corpo, os exercícios são proposições que levamos planejadas. Porém, em cada corpo, há efeitos muito diversos. É comum que, durante o abrir o corpo, utilizemos exercícios de cambalhota, por exemplo. Aí, enquanto alguns se sentem voltando a brincar como crianças, outros se deparam de maneira muito intensa, com a dureza de seus corpos ‘adultificados’ pela instituição trabalho, pelas quarenta horas semanais de estagnação sobre uma cadeira. O exercício, aí, aparece como uma imposição questionadora, que causa ruído ao sujeito privado: privado de desenvoltura, recolocado sob a interioridade privada de trabalhador. Quer dizer, à regra geral ‘façamos cambalhotas’ se acrescentam às problemáticas de cada um. Tal como na prática do cuidado de si, a regra geral funciona mais no sentido de incitar que cada sujeito se depare com suas próprias questões e problemas.

Tem-se aí um corpo açoitado por uma violência que faz pensar e um pensamento que encontra um outro lado de dentro, que enfrenta os problemas da existência que fez para si. Em nossas experimentações, quando vemos estas dificuldades aparecerem na relação das pessoas com seus próprios corpos, imediatamente somos remetidos a outro elemento do cuidado de si.

### **A conversão em direção a si e o coletivo**

O cuidado de si entre os gregos e latinos exigia, tão logo, uma conversão ou retorno a si e Foucault destaca bem que este retorno a si era tomado como um trajeto perigoso, tal como numa “navegação”, na qual “somos confrontados a riscos imprevistos que podem comprometer nosso itinerário e até mesmo nos

extraviar” (Foucault, 2006, p. 303). Com efeito, o objetivo das práticas do cuidado de si e deste retorno a si eram claramente ético-políticos e se baseavam na “concepção do domínio como liberdade ativa” (Foucault, 1985a, p. 77): aprender a dominar-se a si, aprender a tornar-se ativo diante das próprias paixões e prazeres era este o maior exercício de liberdade. Uma conversão a si e um domínio de si que exigia, especialmente nos séculos I e II da era cristã, um contato próximo com o próprio corpo. No exemplo que trazemos de nosso trabalho, entendemos justamente que a proposição de fazermos cambalhotas ou passos de dança são intervenções políticas e éticas. Por um lado, os próprios participantes se perguntam a respeito de si e da relação que têm com seu corpo; por outro, devolvemos-lhes este questionamento sempre lembrando da ligação existente entre esta forma relação com o corpo e as formas de poder instituídas de nossa cultura.

Além disso, durante o abrir o corpo, exercícios de respiração e de automassagem que sugerimos têm este mesmo papel de possibilitar que as pessoas voltem-se em direção a si. Pensando também a partir de práticas das artes marciais asiáticas, concebemos que os exercícios de respiração sejam um modo de recolocar-se de diante de si próprio. Captar o modo como cada um de nós respira, perceber a textura da pele e o tônus dos músculos de cada um são formas práticas de conversão a si e também são momentos em que muitos participantes enfrentam um questionamento de sua maneira de viver. Houve uma ocasião, por exemplo, em que durante as respirações, um dos participantes precisou sair para ir ao banheiro, pois havia se sentido mal. Ao voltar disse que sentiu com muita força as limitações que o cigarro estava lhe impondo. Muito para além de um julgamento moral, sustentado por um ideal religioso ou por um especialista da saúde, trata-se aí, de um questionamento de si para consigo a respeito daquilo que seu corpo pode, das suas capacidades de agir (potência). É também o que Deleuze (2006, p. 228) chama de ter direito e acesso à fabricação dos problemas, sem o qual, o pensamento permanece infantilizado e a educação apenas um trabalho de submetimento do pensamento.

Porém, não podemos esquecer, que os problemas que se cria e as questões que se coloca para si surgem tão somente dos encontros. Isso nos leva a outro elemento importantíssimo na produção do cuidado de si. Foucault (2004, p. 268) diz que a atenção para consigo, entre outros motivos, por influência do cristianismo, passou a ter conotação negativa em nossa cultura,

uma vez confundida com uma espécie de egoísmo. Contudo, o que o autor deixa claro, é que o cuidado de si, na experiência greco-latina, sempre foi construído dentro de agrupamentos ou confrarias, nas quais se estabeleciam relações bastante complexas e sutis (Foucault, 2006, p. 141), difíceis de serem apreendidas por nossos parâmetros culturais. O cuidado de si nunca esteve separado de uma experiência coletiva, de encontros problematizadores das maneiras de ser dos sujeitos. A atenção para consigo era tarefa realizada junto de amigos e mestres, através de encontros e cultivos de relações no interior de um grupo. Este é, para nosso trabalho, um elemento importantíssimo, já que os experimentos são sempre realizados coletivamente. Nos encontros que promovemos, raramente há pessoas que se conhecem entre si. Ainda assim, há muitos momentos em que se surpreendem umas com as outras e consigo próprias, quando se vêem acolhendo outros que não conhecem, quando acariciam ou são tocados por desconhecidos. Evidentemente, nossos encontros não chegam a formar confrarias, mas se fazem coletivos despersonalizados, nos quais há circulações de afectos, de forças, de sentimentos, sem que estes sejam remetidos a indivíduos, a sujeitos. Vemos uma dessubjetivação simultânea à produção de novas formas de subjetividade, imediatamente ligadas aos encontros estabelecidos. Portanto, sai-se de uma forma privada de atenção e cuidado para com o outro e, nisso sim, tal como na experiência greco-latina. Não se trata mais de cuidados nepotistas, que só se oferece a parentes e amigos próximos. Aí, o aspecto político se faz justamente na possibilidade de encontrar, não uma alteridade individuada na figura do outro, mas alguém, algum afecto, uma linha de força capaz de fazer conexão suficiente para produzir cuidado e diferença. O político em nossas experimentações é mais do que uma questão de governança, ele se expressa no fato de que o cuidado de si é inseparável da descoberta do cuidado com o outro, da descoberta de uma coletividade afectiva, mais complexa do que o agrupamento de indivíduos. “Tem-se aí um dos pontos mais importantes dessa atividade consagrada a si mesmo: ela não constitui um exercício da solidão, mas sim uma verdadeira prática social” (Foucault, 1985b, p. 57).

### **Imantar-se a si por toda a existência**

Por isso, é importante que abordemos mais um elemento do cuidado de si. Se, no período de Platão, o cuidado de si se voltava prioritariamente para os homens pretendentes a exercer o governo sobre a cidade, mais tarde, o imperativo de ocupar-se de si se tornaria uma obrigação existencial e ética de

todo homem livre. Cuidar de si seria atividade à qual os homens deveriam dedicar-se por toda a vida adulta, não importando mais sua classe social, sua idade e nem sua possibilidade de exercício de poder sobre outros (Foucault, 2006, p. 109). Então, o cuidado de si tinha um propósito muito mais amplo e vital. Ele deveria ser praticado para que os sujeitos pudessem estar preparados para viver, para suportar todos os acidentes e infortúnios da vida (Foucault, 2006, p. 115).

Encontra-se aí, talvez o elemento mais importante para as questões a que pretendemos relacionar ao nosso trabalho de experimentações: aquilo que Foucault destaca como sendo denominado *ethopoieîn*, que “significa fazer o *êthos*, produzir o *êthos*, modificar, transformar o *êthos*, a maneira de ser, o modo de existência de um indivíduo” (Foucault, 2006, p. 290). Partindo de uma relação de mútua determinação ou co-emergência, o cuidado de si e a dobra em direção a si eram praticados com o intuito principal de produzir uma transformação sensível na vida dos sujeitos. E se incluímos aqui o sentido deleuzeano de conversão a si como sendo um “afecto de si por si”, então compreendemos também que o ocupar-se consigo é também prática de tessitura de uma nova afectividade para os sujeitos: uma nova sensibilidade e capacidade de relação, uma nova potência.

Desta maneira, Foucault diz que os helenos tinham como fundamento da expansão do cuidado de si para toda a existência o ‘dever’ de viver para logo ser velho. Era preciso que, mesmo os jovens, vivessem de modo a ter com tudo o comportamento, a forma de olhar, a atitude de alguém que já alcançara a velhice e já chegara a este nível de plenitude e capacidade de usufruir de si. O cuidado de si se baseava na ideia de “viver a vida como se fora o derradeiro dia” de um homem (velho) (Foucault, 2006, p. 137). Ora, este é um aspecto da produção ética do cuidado de si que nos chama bastante a atenção pela sutileza que sentimos haver aí. Essa concepção pode ser facilmente lida segundo a fórmula popular contemporânea de um ‘aproveitar a vida’ sob a expressão ‘carpe diem’: uma vida frenética e estridentemente consumida, esgotada com velocidade, destempero e certa frivolidade.

Diante disso, nos perguntamos o seguinte: o que é um homem velho que vive seu derradeiro dia? Ora, um heleno idoso, que pretende viver este momento de maneira artística, tanto não teria força física como não teria tempo para desperdiçar, ou seja, não poderia se dar ao luxo de descolar-se de si e deixar para depois as consequências de seus excessos. Logo, entendemos que

há um rigor em viver para usufruir plenamente de si, que é o de colocar-se o mais imantado possível a si e de afirmar de modo artístico e cuidadoso as forças e condições que se apresentam neste dia de término, que não terão a chance de ser nem melhores nem piores num outro tempo. Portanto, ao falarem de um cuidado de si exercitado por toda a existência para se viver com a plenitude de um velho, nos parece que os Antigos preconizavam exatamente que cada sujeito estivesse voltado para si e colado a si, tal como se não pudesse ter mais chances posteriores, de modo a tornar afirmativas e belas, tão somente aquelas forças presentes no momento vivido, as condições imediatamente apresentadas. De novo, vemos aí, o traçado de uma peculiar afectividade, de um cuidado em relação a si, que metamorfoseia este si, imantando-o à sua existência e às forças que a compõem. Tarefa difícil e incerta, que Foucault diz não poder ser vista como lei universal, mas capaz de justamente selecionar as existências ativas e potentes (Foucault, 2006, p. 138). Assim, o cuidado de si era uma forma seleta de liberdade, que se alcançava com o exercício de se fazer rigorosamente presente a si, tal como restaria estar um homem em seu derradeiro dia.

Esta imantação a si é também importantíssima para nosso trabalho, quando procuramos pensá-lo também como educacional. Como diz Foucault (2004, p. 272), é o não cuidado consigo, a ausência de si que descamba num abuso de poder, em tirania. Assim, em nossas experimentações, procuramos constituir uma ambientação que permita que os participantes preocupem-se tão somente consigo próprios, façam-se presentes a si. Para isso, oferecemos alguns exercícios artísticos de sensibilidade. Um deles consiste em respirar e tensionar o corpo segundo diversas tonalidades afectivas. No caso deste exercício, pedimos que os participantes procurem fazer seus corpos encarnarem e transitarem entre diferentes texturas, da mais rarefeita à mais sólida, passando por diversos timbres de liquidez e densidade. Procura-se contrair os músculos de todo o corpo, conforme estes vários níveis de solidez e liquidez: rocha, lama, água, vapor, ar. Ora, este é aparentemente um exercício apenas de imaginação. Porém, o trabalho é de multiplicação de distintos níveis de tensão corporal. Aí, é comum vermos participantes com dificuldades para transitar entre as texturas, a partir dos movimentos e tensões de seus corpos. Imaginam a lama, mas os braços se mostram desabilitados, flácidos e indiferentes, todas as texturas são expressas do mesmo modo. São corpos que parecem estar suspensos, desconectados.

Vemos aí duas das grandes instituições de nossa cultura se apoderando dos corpos: a ausência de si e a vergonha, uma evitação em irrigar o corpo com vibrações afectivas e o acanhamento em expressar-se advindo de uma preocupação para com o olhar e o julgamento dos outros; os afectos aparecem privatizados concentrados num núcleo interiorizado, de modo a estarem impedidos de se expandir por todo o corpo. Assim, com este difícil exercício, também usado durante a abertura do corpo, caminhamos no sentido de possibilitar que os participantes estejam o máximo possível presentes a si. É um exercício de presentificação e multiplicação dos afectos de que o corpo é capaz. Aí, a vergonha que intervém é resultante de um olhar tirânico que se tem sobre si e só produz ausência; mas esta ausência só existe graças à preocupação com o suposto olhar julgador do outro, algo que, sabemos bem, recai sobre nós desde os primeiros anos de disciplinamento escolar e tem também raízes no cristianismo. Dizemos isso porque, em nossos experimentos, sempre os participantes que parecem desabitatar o corpo são justamente os que se colocam olhando para os outros durante os exercícios, numa atitude de comparação. A ausência de si e tirania perfazem um duplo mecanismo de separação dos corpos de suas forças expressivas. Quando dizemos que nossas experimentações são formas de cuidado de si e constituem uma educação dos afectos é porque os exercícios que propomos pretendem justamente transformar o estado de ausência de si e de homogeneização expressiva a que estamos todos submetidos, dadas as relações de poder que nos produzem enquanto sujeitos. São exercícios que tentam recriar a relação dos participantes consigo próprios e com seus corpos.

### **Conhecimento, educação dos afectos e cuidado de si**

Então, chegamos aos elementos mais importante do cuidado de si, para a discussão da natureza prática e experimental de nosso trabalho e sua relação com a educação. O cuidado de si, enquanto prática de liberdade, era uma ética e, mais ainda, uma maneira de relacionar-se com o conhecimento. O *ethopoieîn* estava eminentemente conectado com uma maneira de lidar com o conhecimento, a qual se fazia como *tékhne toû bíou*, a arte de viver.

Ora, esta arte de viver estava muito ligada a uma maneira de lidar com o conhecimento. Foucault (2004, p. 7) destaca bem que, na cultura grega, o princípio geral de cuidar de si, sempre esteve ligado a outro, o “conhece-te a ti mesmo”. Contudo, nossa cultura sempre esteve dando certo privilégio a este

segundo princípio do conhece-te a ti mesmo, tendo deixado esquecido e eclipsado a noção de cuidado de si, co-produtora deste conhecimento de si e muitas vezes mais fundamental que este.

O fato é que, segundo o autor, cuidado de si e conhecimento de si estavam bastante ligados. O problema maior reside no tipo de conhecimento que se pretende alcançar. O filósofo nos destaca que, o *ethopoieîn* se ligava justamente a um tipo de conhecimento capaz de produzir uma “autosubjetivação”, “um processo longo e contínuo” que, sim, visa uma transformação no modo de ser do sujeito, porém, no sentido de “estabelecer uma relação adequada e plena de si para consigo” (Foucault, 2006, p. 263). Assim, diferenciavam-se duas maneiras básicas de lidar com o conhecimento. De um lado, se fazia do conhecimento mero conteúdo, saber sobre as coisas mundanas, desconectadas da existência que se tinha. Para alguns, como Demetrius, era um modo jactante de conhecer, um saber adquirido pelos homens superficiais, para ostentá-lo diante dos outros. Também os epicuristas, diz Foucault (2006, p. 293), opunham o conhecimento de uma cultura geral àquilo que chamavam de *physiología*, que era um conhecimento capaz de construir, produzir e preparar o sujeito para a vida e todos os seus percalços. Tanto para Demetrius como para os epicuristas a diferença entre os tipos de conhecimento não estava exatamente no seu conteúdo, mas na maneira de apreendê-lo e colocá-lo a funcionar dentro da existência. A *physiologia* era pois, uma maneira de conhecer que viria servir de “critério para fazer atuar nossa liberdade; enquanto é suscetível também de transformar o sujeito em um sujeito livre” (Foucault, 2006, p. 294). Tratava-se, tanto no caso do *ethopoieîn*, como no da *physiologia*, de conhecimentos que encaminhavam os sujeitos a conhecerem-se a si, porém por um processo inseparável de mutações neste si e de conquistas de novas potências, de novos afectos: tornar se corajoso, capaz de dar-se à verdade, a enfrentar as crenças que se lhe impingiu, colocar-se intrepidamente diante de autoridades e dos perigos da vida. Era por este modo de saber, que também os sujeitos alcançavam uma relação de plenitude para consigo, aquela que ressaltamos ser a de um idoso que pode usufruir de si.

Pois bem, quando pensamos em nossas experimentações como processos educativos, é porque pretendemos que elas ofereçam aos nossos participantes um conhecimento que seja justamente produtor de liberdade e de transformações, um conhecimento para a existência. Assim, no momento da intempérie, quando os participantes podem experimentar livremente materiais,

sons e encontros com outros corpos, vemos aparecer sempre um novo olhar sobre a vida, sobre os encontros. Exatamente um conhecimento ligado a uma sensibilidade, à produção de sentidos: um conhecimento poético. Por exemplo, nas duas últimas experimentações que oferecemos, trabalhamos com materiais e afectos inumanos. Em uma delas, feitas em espaço aberto, durante a noite e sobre um estacionamento asfaltado, pedimos que os participantes procurassem se conectar ao asfalto sentindo sua textura, dureza, odor etc. para mobilizar e expressar com o corpo tudo aquilo em que este encontro os levava a tornarem-se. Ao final do processo, quando abrimos uma roda para que as pessoas possam trocar impressões e falar de momentos que lhes foram importantes, uma das participantes se emocionou, dizendo que estava sentindo intensas ressonâncias do experimento: “estou sentindo um vento passando por todo meu corpo, que começou ali e estou sentindo até agora”. Talvez tenha sido este um dos mais belos e impactantes depoimentos já recebidos por nós. O fato é que, nossa pretensão educacional é justamente de possibilitar a aquisição de um conhecimento afectivo, ligado à produção de potências, um conhecimento poético.

Não se trata da aprendizagem de conteúdos, de teorias, mas de um modo de sentir e olhar para si, para os corpos, para o mundo. Entendemos que, quando esta participante fala de um ‘vento passando pelo corpo’, está falando de um novo sentido apreendido involuntária e inesperadamente pelo seu corpo. Com efeito, nunca sabemos de antemão o que se vai aprender e apreender em nossos experimentos. Sempre é uma aposta num conhecimento insuspeito. Por isso é bastante gratificante quando temos aprendizagens como esta, que se acrescentam às vidas na forma de um olhar estético e artístico sobre os encontros. Como instrumento educacional, nossas práticas parecem vir precisamente para acrescentar às vidas um conhecimento, ao mesmo tempo ousado e delicado, um conhecimento que diz de uma verdade do mundo, a de que é preciso tornar a vida, os encontros, uma obra de arte.

Temos, efetivamente, um conhecimento que transforma os nossos participantes em sua maneira de olhar para si e de existir, tanto que, ao encontrarmos estas pessoas depois de algum tempo, muitas são as que dizem estar ainda trabalhando sobre os processos encontrados durante nossos experimentos. Acreditamos, ainda, que se trata de um conhecimento fisiológico e ethopoiético, na medida em que traz material para ser levado à vida, para pensar nas potências que se tem; ademais, é um conhecimento que

traz também uma coragem e ousadia, a de constituir um olhar poético sobre a existência, sobre os encontros.

Então, é neste sentido que entendemos nosso trabalho como sendo educacional. Ele oferece um conhecimento de si, a partir do cuidado de si constituído no encontro com outros —sejam eles humanos ou inumanos— e, ao mesmo tempo, traz um conhecimento capaz de transformar a sensibilidade dos participantes, enxertando poesia em seu modo de olhar para si e para o mundo. Por isso chamamos a isso de educação dos afectos: não uma educação correcional, mas aditiva, que acresce aos corpos uma poética e uma nova maneira de afectar-se a si próprio.

### **Conclusão: corpo(i)ética e cuidado de si**

Deste modo, vemos ser importantíssimo destacar mais um elemento do cuidado de si trazido por Foucault: a relação com o corpo. Segundo o autor, na “era de ouro do cuidado de si” —os dois primeiros séculos da era cristã— o ocupar-se de si era praticado a partir de uma rigorosa atenção para com o corpo. Era preciso atentar-se ao clima, aos prazeres sexuais, à alimentação, por exemplo (Foucault, 1985b, p. 62). Quanto aos prazeres, tratava-se de criar uma relação de domínio de si, para tornar-se ativo diante daquilo que ameaçava arrastar a alma através das sensações do corpo. Não uma tirania para consigo, mas a conquista de uma liberdade, de uma força ativa. Já quanto à alimentação e clima, a questão era a de atentar-se para que estes não fossem elementos de adoecimento do corpo, o qual, certamente, também enfraqueceria a alma. Era uma atenção também à alma, tanto quanto ao corpo, pois se entendia que a desatenção dela em relação aos processos do corpo trazia prejuízos ao modo de viver como um todo. Paralelamente, se via que o descuido para com os prazeres corporais, especialmente a entrega lassa a excessos, já era uma forma de adoecimento da alma. “Plutarco lembra que [...] aliás as piores doenças físicas são aquelas em que o sujeito, como na letargia, na epilepsia, na apoplexia, não se dá conta de seu estado” (Foucault, 1985b, p. 63). Portanto, tomava-se o corpo e o cuidado para com ele como elemento de onde se chegava imediatamente ao cuidado para com a alma e, enfim, um cuidado em relação a toda a existência.

Então, se falamos do cuidado de si e se o colocamos como algo importante de ser problematizado contemporaneamente, não é para dizermos ‘resgatemos o cuidado de si, pois ele foi esquecido; façamos como os gregos e

latinos, exercitemos o domínio de si'. Diversamente, se toda a explanação do cuidado de si nos serve hoje é como problematização ética. Quando desconstruimos a relação dos participantes com seus corpos, quando criamos encontros com materiais inusitados, não estamos, de modo algum procedendo como os gregos. Mesmo assim, acreditamos poder estar produzindo uma nova relação consigo, estamos produzindo um cuidado para consigo.

Fica claro que nossos experimentos partem da construção de uma nova relação com o corpo, porém, a relação já não é de vigilância, mas sim de reencontro. Ao mesmo tempo, não entendemos este reencontro com o corpo como uma forma de des-repressão. Para nós, é antes uma questão ética: estar imantado ao corpo, para pensar a existência que se constrói, pois, com Foucault e Deleuze leitor de Spinoza sabemos bem que é a atenção para com os afectos do corpo que nos dá percepções acerca da maneira como vivemos.

É precisamente por isso que chamamos este trabalho experimental de *corpo(i)ética*: produção (poiética) de uma relação ética com o corpo, através da aprendizagem de uma sensibilidade poética, de afectos insuspeitos. Esta sensibilidade poética é constituída a partir da ideia de que cuidar de si é poder afetar-se a si, a cada vez, de um modo diferente, a cada vez, transformando-se a si próprio.

Portanto, cuidar de si, em nossas práticas, é experimentar uma diferença em si. Não há outro si a ser cuidado senão aquele que se diferencia de si próprio.

### **Referências**

Deleuze, G. (2002). *Espinosa. Filosofia prática*. Escuta.

Deleuze, G. (2005). *Foucault*. Brasiliense.

Deleuze, G. (2006). *Diferença e repetição*. Graal.

Deleuze, G., & Guattari, F. (1996). *Mil platôs. Capitalismo e esquizofrenia* (Vol. 3). Editora 34.

Deleuze, G., & Guattari, F. (1997). *Mil platôs. Capitalismo e esquizofrenia* (Vol. 4). Editora 34.

Foucault, M. (1985a). *História da sexualidade: Vol 2. O uso dos prazeres*. Graal.

Foucault, M. (1985b). *História da sexualidade: Vol 3. O cuidado de si*. Graal.

Foucault, M. (2004). *Ditos e escritos: Vol. 5. Ética, sexualidade, política*. Forense Universitária.

Foucault, M. (2006). *A hermenêutica do sujeito*. Martins Fontes.

## **Autores**

Fernando H. Yonezawa – psicólogo, Mestre em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Doutor em Psicologia pela Universidade de São Paulo (USP) e professor do curso de Psicologia da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). [fefoyo@yahoo.com.br](mailto:fefoyo@yahoo.com.br)

Ângela Vieira da Silva – psicóloga, formada pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), especialista em Análise Institucional pelo Instituto Félix Guattari de Belo Horizonte e membro fundador do Coletivo Devir, grupo independente de práticas e pesquisas educacionais, artísticas e análise institucional. [angelitacaju@yahoo.com.br](mailto:angelitacaju@yahoo.com.br)