



O CUIDADO DE SI NA COMPREENSÃO DA ANGÚSTIA

DOI: <https://doi.org/10.4013/con.2022.183.04>

Gilson Cristiano Tardivo

Mestre em Filosofia pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos) em parceria com a União das Faculdades Católicas do Mato Grosso

divogilson@globocom

<http://lattes.cnpq.br/9897161660738762>

RESUMO:

Este artigo aborda a importância da noção *epiméleia heautoû*, o cuidado de si como forma de vida, conceito muito caro a Foucault e a Agamben, na compreensão da angústia. Assim, abordaremos o conceito de angústia presente no pensamento de Kierkegaard a partir de sua abordagem antropológica, de como o ser humano é composto em sua existência e por que surge a angústia. Abordaremos também como o cuidado de si como forma de vida permite ao ser humano olhar para si e se compreender, um processo importante para aprender a determinar-se enquanto sujeito de sua história. Para tal abordagem, teremos como base duas grandes obras: *O conceito de angústia* de Kierkegaard, e *A hermenêutica do sujeito* de Foucault, que num diálogo com Agamben e outros autores nos ajudará a desenvolver o tema.

PALAVRAS-CHAVE:

Kierkegaard. Angústia. Foucault. Cuidado de si. Forma-de-vida.

SELF-CARE IN UNDERSTANDING ANXIETY

ABSTRACT:

This article addresses the importance of the notion *epiméleia heautoû*, self-care as a way of life, a concept very dear to Foucault and Agamben, in understanding anxiety. Thus, we will approach the concept of anxiety present in Kierkegaard's thinking from his anthropological approach, of how the human being is composed in his existence and why the anxiety arises. We will also address how taking care of oneself as a way of life allows human beings to look at themselves and understand themselves, an important process for learning to determine oneself as a subject in their history. For this approach, we will have as a basis two great works: Kierkegaard's *Concept of Anxiety*, and Foucault's *The Hermeneutics of the Subject*, which in a dialogue with Agamben and authors will help us to develop the theme.

KEYWORDS:

Kierkegaard. Anxiety. Foucault. Self-care. Life-form.

1. Introdução

A angústia é uma realidade presente na vida de todos os seres humanos. Tal sentimento, quando não compreendido, pode gerar as crises existenciais e, conseqüentemente, a perda do sentido existencial.

Com o objetivo de compreender a angústia abordaremos este tema a partir das reflexões de Kierkegaard em sua obra *O conceito de angústia*. Kierkegaard traz presente uma compreensão antropológica do homem, e esta compreensão nos permite perceber o que gera a angústia na vida da pessoa. Este processo de compreensão é fundamental para que cada pessoa aprenda a encarar e a lidar com a angústia.

Para fazermos o processo de compreensão da angústia, teremos como pano de fundo a noção de *epiméleia heautoû*, o cuidado de si como forma de vida, prática muito presente na filosofia grega, helenística e também na prática do cristianismo, e que aos poucos foi se perdendo da vida do filósofo e de cada ser humano. O cuidado de si como forma de vida, permite cada ser humano olhar para si mesmo, saber ler as realidades presentes na vida, e a determinar-se enquanto sujeito, diante das suas escolhas e decisões.

A escolha do tema deste trabalho visa levar-nos a perceber que a existência humana é permeada de possibilidades e que as possibilidades nos abrem ao infinito, embora gerem as angústias existenciais.

2. A angústia kierkegaardiana

A palavra angústia, em sentido geral, quer dizer sufoco. É um estado em que a pessoa se sente sufocada perante um perigo inevitável e que ainda não foi experimentado. Portanto, não tem origem externa, mas interna na pessoa. É um sentimento presente na vida de todos os seres humanos.

Tais discussões e abordagens sobre a angústia, esse sentimento que leva a pessoa a viver uma crise de sentido existencial, não começaram somente agora. Este é um tema presente há muito tempo nas discussões filosóficas na história.

Para aprofundarmos a compreensão do conceito deste tema, a angústia, vamos ter como base a obra *O Conceito de Angústia* de um pensador dinamarquês do século XIX, Soren Kierkegaard, que em meio ao império dos sistemas idealistas, utiliza-se da ironia socrática a partir do pseudônimo Virgilius Haufniensis (o Vigia de Copenhague), para tratar sobre o conceito de angústia.

Kierkegaard, descreve sobre o que é o homem:

O homem é espírito. Mas o que é espírito? O espírito é o si-mesmo. Mas o que é o si-mesmo? O si-mesmo é uma relação que se relaciona consigo mesma, ou consiste em que na relação a relação se relacione consigo mesma; o si-mesmo não é a relação mas consiste em que a relação se relacione consigo mesmo. O homem é uma síntese de infinitude e de finitude, do temporal e do eterno, de liberdade e de necessidade, em suma, é uma síntese. Uma síntese é uma relação entre dois termos. Sob este aspecto, o homem ainda não é um si-mesmo. (KIERKEGAARD, 2010, p. 25).

Segundo Valls (2012, p. 50), a antropologia de Kierkegaard é sua teoria do *self*, central para desenvolver o conceito de angústia. Esta afirmação de que o homem é espírito responde à famosa quarta pergunta de Kant: o que é o homem? A ideia é que “a síntese tem de ser feita, realizada, não está dada, tem de ser produzida. A síntese não é uma síntese, é antes uma sintetização, um desempenho, uma performance. O homem é uma performance, ele não é, ele se torna homem [...]” (VALLS, 2012, p. 51).

A partir desta definição de Kierkegaard, de que o homem é espírito, uma síntese, uma performance, é possível desenvolver sua teoria sobre a causa da angústia na vida do homem. Compreender o que gera a angústia na vida, na existência, é fundamental para trabalharmos esse sentimento em nós. Kierkegaard, em sua obra *O conceito de angústia*, no capítulo em que aborda especificamente o conceito de angústia, afirma:

A inocência é ignorância. Na inocência, o ser humano não está determinado como espírito, mas determinado psiquicamente em unidade imediata com sua naturalidade. O espírito está sonhando no homem. [...] Neste estado há paz e repouso, mas ao mesmo tempo há algo de diferente que não é discórdia e luta; pois não há nada contra o que lutar. Mas o que há, então? Nada. Mas nada, que efeito tem? Faz nascer angústia. (KIERKEGAARD, 2015, p. 45).

Segundo Kierkegaard, aí está o grande segredo da inocência, pois ao mesmo tempo ela é angústia. “Sonhando, o espírito projeta sua própria realidade efetiva, mas esta realidade nada é, mas este nada a inocência vê continuamente fora dela” (KIERKEGAARD, 2015, p. 45).

Esta realidade efetiva do espírito, segundo Kierkegaard (2015, p. 45), sempre se apresenta como uma figura que tenta sua possibilidade, mas, quando se quer captá-la, ela se evade, e é um nada que só

pode angustiar. Assim, vemos que a possibilidade-necessidade é muito importante na elaboração do conceito de angústia, pois o que angustia é a possibilidade, não a realidade. “A realidade é uma possibilidade que já efetivamos, e depois de efetivada não angustia mais. Algo que já foi feito pode voltar a angustiar no momento em que se transformar numa nova possibilidade” (VALLS, 2012, p. 51).

Na definição de angústia, Kierkegaard afirma que a angústia posta na inocência não é culpa e não é um fardo pesado, ou seja, um sofrimento que não se possa harmonizar com a felicidade da inocência. E chega-se a essa afirmação observando as crianças, pois nelas há uma angústia mais determinada, como uma busca do aventuroso, do monstruoso, do enigmático. E esta angústia é tão essencial que a criança não quer se ver livre dela. Os traços da infância que passam por essa angústia são típicos do sonho do espírito. Essa angústia tem o mesmo significado que melancolia, quando a liberdade, após percorrer as formas imperfeitas de sua história, deve chegar a ser ela mesma (KIERKEGAARD, 2015, p. 46).

Na antropologia kierkegaardiana, o homem é a síntese do psíquico e do corpóreo. Mas essa síntese só é possível quando os dois termos se põem de acordo num terceiro, que é o espírito. Na inocência, o homem não é meramente animal, visto que o espírito está presente como espírito imediato, como sonhando. De um lado, enquanto presente, o espírito é um poder hostil, que perturba continuamente a relação entre alma e corpo. De outro lado, o espírito é um poder amistoso que quer constituir a relação. A relação do homem com este poder ambíguo é a angústia (KIERKEGAARD, 2015, p. 47).

Esse espírito não pode desembaraçar-se e tampouco apreender-se a si mesmo; nem tampouco o homem pode mergulhar no vegetativo pois está determinado enquanto espírito; ele não pode fugir da angústia, pois a ama; mas não pode propriamente amá-la porque foge dela. Aqui a inocência encontra seu ápice, pois é ignorância, que não é uma brutalidade animal, mas uma ignorância que é qualificada pelo espírito, que é angústia, porque sua ignorância é nada (KIERKEGAARD, 2015, p. 47-48).

A definição do conceito de angústia de Kierkegaard contribui muito na compreensão do que é o homem e como a angústia surge em sua existência. Essa compreensão é fundamental para abordarmos e refletirmos sobre o sentido existencial e conseqüentemente a falta de sentido existencial a partir das angústias presentes na vida humana.

O homem ao se deparar com as várias possibilidades em sua existência, ou seja, com as angústias, deve fazer suas escolhas e deve determinar-se para que essas possibilidades possam se efetivar e se tornarem realidades. Ao se tornar realidade, uma possibilidade deixa de ser angústia. Se o homem não conseguir determinar-se enquanto sujeito, não consegue tomar decisões, não consegue fazer escolhas; esta falta de determinação pode levar ao desespero, cujas conseqüências levam à falta de sentido existencial.

Segundo nos aponta Valls (2012, p. 51), o desespero é um conceito muito caro Kierkegaard, e significa uma tentativa fracassada de síntese. O homem para realizar-se, se sintetiza no terceiro elemento chamado de espírito, que não é nem o corpo nem a alma. Por isso, é apresentado na obra *Doença para a morte* o desespero do finito e o desespero do infinito, formas que carecem desse elemento espírito.

Neste processo de determinar-se, de autodeterminação se faz importante, portanto, o cuidado de si, pois o cuidado de si leva-nos a compreender quem nós somos e para onde vamos, e nos compreendendo, quais decisões e escolhas são mais importantes diante das várias possibilidades que a vida nos apresenta. O cuidado de si leva-nos a cuidar do próprio espírito, elemento que é fundamental na filosofia de Kierkegaard na sua definição antropológica, na qual o homem é definido como espírito. Cuidar do espírito é cuidar do “lugar” ou do “elemento” presente na existência humana onde as angústias são geradas.

3. O cuidado de si como forma de vida

O cuidado de si como forma de vida é uma prática muito antiga na história humana. Já os gregos, dos socráticos a Platão, aos helenísticos e mesmo o cristianismo, trazem muito presente em suas práticas o cuidado de si como forma de vida. Pensar o cuidado de si como forma de vida nos leva primeiramente a questionarmos o que é uma “forma de vida”; e num segundo momento a questionarmos como o cuidado de si pode ser uma forma de vida.

Segundo Agamben, este sintagma forma de vida é muito antigo, como descreve:

O sintagma “forma de vida” não só não é, como parecem sustentar alguns estudiosos, uma invenção franciscana, mas é muito anterior às próprias origens do monasticismo e à biografia tardo antiga, que, segundo outros, a hagiografia medieval teria acolhido. (AGAMBEN, 2014, p. 100).

Uma análise de Agamben (2014, p. 100), do *Thesaurus*, mostra que a expressão já se encontra em Cícero “pois a forma do nosso modo de pensar e da nossa vida é tal qual a [...] vês” e, depois dele, entre outros, em Séneca “levai esta forma de vida sã e saudável” e Quintiliano “determinada forma pela qual viveremos”. O valor semântico traz a noção de *imago*, *exemplar*, *exemplum*, *norma rerum* [imagem, modelo, exemplo, norma das coisas] e, como mostra a passagem de Quintiliano, é razoável pensar que precisamente o significado de “exemplo, modelo” tenha levado à cunhagem do sintagma *forma vitae* [forma de vida].

O sentido de “forma” é “exemplo, paradigma”, no qual o exemplo não significa uma lei universal. Agamben descreve esse sentido do exemplo:

Forma vitae designa, nesse sentido, um modo de vida que, ao aderir estreitamente a uma forma ou modelo, de que não pode ser separado, se constitui por isso mesmo como exemplo (leia-se em Bernardo de Claraval, *Contra quaedam capitula errorum Abelardi* [Contra alguns capítulos dos erros de Abelardo], capítulo 17: ‘[Christus] ut traderet hominibus formam vitae vivendo [...] [para que transmitisse aos homens o exemplo de vida a ser vivida]’). (AGAMBEN, 2014, p. 101).

Em sua obra *O Uso dos Corpos*, Agamben aborda a forma-de-vida a partir da compreensão dos gregos, no qual afirmam que a vida é inseparável de sua forma. Para tal afirmação, os gregos usavam dois termos semântica e morfológicamente distintos: *zoè*, que expressa o simples fato de viver que é comum a todos os seres vivos, animais, homens ou deuses, e *bios*, que é uma forma de viver própria de um indivíduo ou grupo. Nas línguas modernas, Agamben afirma que, essa oposição desaparece gradualmente, não indicando mais nenhuma diferença substancial, no qual, um único termo designa o pressuposto comum no qual é possível isolar em cada uma das inúmeras formas de vida. Agamben entende o termo forma-de-vida como “uma vida que nunca pode ser separada de sua forma, uma vida em que nunca é possível isolar ou manter separado algo como uma vida nua” (AGAMBEN, 2017, p. 233). Agamben explica esta sua afirmação: “Uma vida, que não pode ser separada de sua forma, é uma vida para a qual, em seu modo de viver, está em questão o próprio viver e, em seu viver, está em jogo, sobretudo, seu modo de viver”. (AGAMBEN, 2017, p. 233).

A forma-de-vida, segundo Agamben,

[define uma vida - a vida humana - na qual cada um dos modos, dos atos e dos processos de viver nunca são simplesmente fatos, mas sempre e sobretudo possibilidades de vida, sempre e sobretudo em potência. E a potência, quanto nada mais é do que a essência ou a natureza de cada ser, pode ser suspensa e contemplada, mas nunca absolutamente dividida com relação ao ato]. (AGAMBEN, 2017, p. 233).

Com relação ao cuidado de si, Foucault nos traz a noção de “cuidado de si mesmo” uma noção grega complexa e rica presente por muito tempo na cultura grega: a de *epiméleia heautoû*, que os latinos traduziram como *cura sui*. “*Epiméleia heautoû* é o cuidado de si mesmo, o fato de ocupar-se consigo, de preocupar-se consigo” (FOUCAULT, 2014, p. 4).

A *Epiméleia heautoû* está muito ligada ao preceito délfico *gnôthi seautón*, o “conhece-te a ti mesmo”, que aparece na filosofia, no pensamento filosófico, em torno do personagem Sócrates. Este preceito *gnôthi seautón* está acoplado, atrelado ao princípio do “cuida de ti mesmo”, como uma espécie de subordinação relativamente ao preceito do cuidado de si que se formula a regra “conhece-te a ti mesmo”. O conhece-te a ti mesmo aparece no quadro do cuidado de si como uma espécie de aplicação concreta, uma regra geral: “é preciso que te ocupes contigo mesmo, que não te esqueças de ti mesmo, que tenhas cuidado contigo mesmo” (FOUCAULT, 2014, p. 7).

O cuidado de si no qual Foucault nos apresenta está implicado na existência humana: “o cuidado de si é uma espécie de agulhão que deve ser implantado na carne dos homens, cravado na sua existência, e constitui um princípio de agitação, um princípio de movimento, um princípio de permanente inquietude no curso da existência” (FOUCAULT, 2014, p.11). Esta noção do cuidado de si surge de forma explícita desde Sócrates, percorreu o decurso de toda a filosofia antiga até o limiar do cristianismo, no qual encontramos a noção de *epiméleia*, de cuidado, o qual serviu também como entorno e preparação da espiritualidade alexandrina (Cf. FOUCAULT, 2014, p.13).

Vemos, portanto, que a filosofia na sua origem da Grécia antiga, ou ao menos grande parte da filosofia, até o século VI, muito mais que conhecimento, era prática da existência. O objetivo não era ensinar coisas, mas uma forma de vida. O conhecimento era subsidiário de uma forma de vida. Por isso, cada escola filosófica propunha uma forma de vida diferente, uma perspectiva diferente. A filosofia tinha como função ensinar formas em que se podia ser pessoa.

Pierre Hadot ao tratar da prática filosófica como cuidado de si, traz consigo as experiências das escolas filosóficas e desenvolve essa prática filosófica como um “exercício espiritual”. Os exercícios espirituais, segundo Hadot, colaboram poderosamente na terapêutica das paixões, influenciando na conduta vital. Os exercícios correspondem a uma mudança de visão do mundo e uma metamorfose da personalidade. A palavra “espiritual” permite entender com maior facilidade que exercícios como estes são produtos não só do pensamento, mas de uma totalidade psíquica do indivíduo que, em particular, revela o verdadeiro alcance de tais práticas: graças a eles, o indivíduo acessa o círculo do espírito objetivo, o que significa que volta a situar-se na perspectiva do todo (HADOT, 2006, p. 24).

Hadot apresenta quatro passos importantes em que aborda o cuidado de si como forma de vida presente na tradição filosófica da antiguidade. No primeiro passo, o cuidado de si nos ajuda “aprender a viver”. Observando as escolas helenísticas e romanas de filosofia, na qual tomamos como exemplo os estoicos, está presente de forma explícita a filosofia como exercício. A filosofia não é só uma encenação de teorias abstratas ou uma mera exegese textual, mas sim uma arte de viver. Filosofar não é somente uma dimensão do conhecimento, mas é um processo que aumenta o nosso ser, que nos fazemos melhores. Se trata de uma conversão que afeta a totalidade da existência, que modifica o ser (Cf. HADOT, 2006, p. 25).

Em todas as escolas filosóficas, o sofrimento aparece como consequência da desordem e das paixões, dos desejos desordenados, dos temores exagerados. A filosofia aparece neste contexto como uma terapia das paixões. Por isso é fundamental ter consciência de si para superar os sofrimentos. Filón de Alexandria nos apresenta um panorama desta terapia filosófica de inspiração estoico-platônica, no qual

cita o estudo [*zetesis*], o exame em profundidade [*skepsis*], a leitura, a escuta [*akroasis*], a atenção [*prosoche*], o domínio de si mesmo [*enkrateia*] e a indiferença entre as coisas indiferentes, como exercícios espirituais (HADOT, 2006, p. 27).

A atenção (*prosoche*) supõe uma atitude espiritual fundamental para os estoicos. É uma contínua vigilância e presença de ânimo, em uma consciência de si mesmo sempre em alerta, uma constante tensão espiritual. Graças a essa vigilância do espírito, temos presente a regra fundamental, isto é, o discernimento entre o que depende de mim e o que depende dos outros. Essa mesma vigilância do espírito permite aplicar a regra fundamental nas situações concretas da existência (HADOT, 2006, p. 27-28).

O segundo passo importante que Hadot nos apresenta é “aprender a dialogar”, dado que no diálogo socrático a verdadeira questão que se ventila não é de que se fala, mas aquele que fala. Assim descreve:

Quando se observa Sócrates de perto e começa a dialogar com ele, mesmo nos casos em que se tenha começado falar por primeiro de qualquer tema, ao final é levado pelo fio do discurso em múltiplas direções, até o momento em que alguém se vê obrigado a prestar contas de si mesmo, tanto da maneira que vive na atualidade como da forma que conduziu sua existência no passado. (HADOT, 2006, p. 34).

O diálogo socrático, segundo Hadot (2006, p. 35), se parece com um exercício espiritual praticado em comum e que convida ao exercício espiritual interior, isto é, ao exame de consciência, a dirigir a atenção sobre si mesmo, em poucas palavras, ao célebre conhece-te a ti mesmo. O exercício de encontrar-se com o outro para o diálogo acaba se tornando um verdadeiro encontrar-se consigo mesmo.

O terceiro passo importante é “aprender a morrer”. Esse passo traz diante de nós a consciência da finitude, e que diante da finitude não podemos nos limitar. Hadot retoma a compreensão de Platão de que o exercício para a morte resulta num exercício espiritual consistente em mudar de perspectiva, em passar de uma visão das coisas dominadas pelas paixões individuais a uma representação do mundo governada pela universalidade e pela objetividade do pensamento. Se trata de uma conversão (*metastrophe*) em que está implicada a totalidade da alma. Graças a isso pode manter-se a serenidade nas desgraças. (HADOT, 2006, p. 42).

E o quarto e último passo no cuidado de si é “aprender a ler”. Segundo Hadot (2006, p. 49), as diversas escolas consideram que o homem, antes da conversão filosófica, se encontra imerso em um estado de confusa inquietude, vítima de suas preocupações, desgarrados por suas paixões, sem existência verdadeira, sem poder ser ele mesmo. Contudo, esse mesmo homem pode libertar-se de semelhante estado e aceder a uma verdadeira existência, melhorar, transformar-se, alcançar o estado de perfeição. E aqui está a importância dos exercícios espirituais enquanto cuidado de si, enquanto forma de vida, para

uma educação de si mesmo, a tal *paideia*, que nos ensinará a viver não conforme os prejuízos humanos e as convenções sociais, mas sim conforme a essa natureza humana que não é outra senão a da razão. Deste modo, os exercícios espirituais proporcionam mais vigor à alma, modificam a imagem interior, transforma a visão de mundo e, finalmente, o ser por inteiro (HADOT, 2006, p. 48-49).

Após explanarmos o cuidado de si como forma de vida, vamos a seguir, discorrer como o cuidado de si é fundamental e pode nos ajudar na compreensão da angústia.

4. O cuidado de si na compreensão da angústia

Após abordarmos o tema da angústia kierkegaardiana, de como essa angústia surge na existência humana e o cuidado de si como forma de vida, cabe-nos refletir a importância do cuidado de si na compreensão da angústia, um processo de autoconhecimento para que, conhecendo quem nós somos, e conhecendo as causas da angústia, possamos compreendê-la e servir-se da angústia como aprendizado.

Nesse processo de compreensão da angústia, é importante termos presente como Kierkegaard compreende a presença da angústia na existência humana. Segundo Valls (2012, p. 52), Kierkegaard não está preocupado em tirar a pessoa da angústia, livrá-la da angústia. Este é um dado presente no último capítulo d'*O conceito de angústia* que tem por título: “A angústia como salvação pela fé”. Fé significa crer no que ainda não vejo. “A angústia não é portanto somente um problema, mas é antes uma experiência que até precisa ser feita”. A angústia, assim, é uma “escola de possibilidades”.

A angústia é efetiva, emotiva, sentimental, não é teórica, consciente. É compreendida como uma reação a um perigo, a uma ameaça, é uma experiência pela qual todos passam. A questão apontada por Kierkegaard é de como resolver esse “problema” da angústia, que não significa necessariamente retirar a angústia, ou libertar o homem da angústia, dado que, “a angústia é uma experiência transformadora, que me leva a agir, perdendo a liberdade” (VALLS, 2012, p. 55). E a obra de Kierkegaard *O conceito de angústia* aborda no quinto capítulo como devemos fazer a experiência da angústia enquanto liberdade, no qual temos que nos expor à possibilidade, a nos arriscar para superar, no qual afirma: “se o indivíduo engana a possibilidade pela qual deve ser formado, não chega nunca à fé, sua fé torna-se então uma esperteza da finitude, tal como sua escola também era a da finitude” (KIERKEGAARD, 2010, p. 171).

Neste sentido, Valls nos aponta a ideia central de Kierkegaard:

Na imaginação, na possibilidade, podemos passar por uma angústia imensa que qualquer coisa, qualquer dor, qualquer sofrimento vira pouca coisa, comparando ao que realizamos na imaginação. Na escola do infinito, na escola da possibilidade, passamos pelos maiores tormentos, mas em compensação, diz ele, ganhamos o infinito. Ganhamos a possibilidade

de escapar do finito, do material, do aqui e agora, do pequeno e irrelevante. (VALLS, 2012, p. 56).

Kierkegaard não nega o risco dessa escola da possibilidade:

Só não nego que aquele que é formado pela possibilidade esteja exposto não, como os que são formados pela finitude, ao perigo de cair em más companhias e desviar-se de diferentes maneiras, mas está sim exposto a uma queda, ou seja, à do suicídio. Se ao começar sua formação entende mal a angústia, de modo que esta não o leva a fé, mas antes o afasta dela, então ele está perdido. (KIERKERGAARD, 2015 p. 172-173).

Contudo, Kierkegaard aponta também o que acontece quando a angústia é bem compreendida:

Quem, ao contrário, é formado, permanece junto à angústia, não se deixa enganar por suas inúmeras falácias, conserva com exatidão a memória do passado; aí então por fim aos ataques da angústia, embora continuem terríveis, não são de tal modo que ele bata em retirada. A angústia torna-se para ele num espírito servidor que não pode deixar de conduzi-lo, mesmo a contragosto, aonde ele quiser. [...] Então, a angústia penetra em sua alma e a esquadrinha inteiramente, e angustia o finito e o mesquinho para longe dele, e finalmente o conduz para onde ele quer. (KIERKERGAARD, 2015 p. 173).

Aqui se faz necessário na existência humana, diante da angústia, *o cuidado de si como forma de vida*. Vimos que a angústia é essa escola de possibilidades presente na vida de todos os seres humanos que, em um momento ou outro, passa pela experiência da angústia, ora de forma mais branda, ora de forma mais contundente. E essa experiência quando não é bem compreendida e vivida, pode levar a pessoa à crise existencial, à falta de sentido existencial, e chegar até mesmo ao suicídio.

O cuidado de si como uma forma de vida possibilita cada ser humano olhar para si, perceber esses sentimentos e possibilidades diante de si, para na liberdade determinar-se, tomar suas decisões. A noção de *epiméleia heautoû*, segundo Foucault (2016, p. 14-15), nos faz perceber três coisas importantes na existência humana: Primeiramente nos fala de uma atitude geral, um certo modo de encarar as coisas, de estar no mundo, de praticar ações, de se relacionar com o outro. “A *epiméleia heautoû* é uma atitude – para consigo, para com os outros, para com o mundo”. Em segundo lugar, a *epiméleia heautoû* é uma certa forma de atenção, de olhar. “Cuidar de si mesmo implica que se converta o olhar, que se o conduza do exterior [...] dos outros, do mundo, etc. para ‘si mesmo’”. E em terceiro lugar, a noção de *epiméleia* não é somente uma atitude geral ou uma forma de atenção voltada para si, mas “também designa sempre algumas ações, ações que são exercidas de si para consigo, ações pelas quais nos assumimos, nos modificamos, nos purificamos, nos transformamos e nos transfiguramos”.

Todas essas práticas são, na sua maioria, exercícios, técnicas de meditação, de memorização do passado, de exame de consciência, de verificação das representações na medida que elas se apresentam ao espírito (FOUCAULT, 2016, p. 15). Esses exercícios são chamados, segundo Hadot, de exercícios espirituais, e qualquer exercício espiritual supõe, fundamentalmente, o retorno a si mesmo, com o qual o

eu se despoja da alienação em que as preocupações, as paixões, os desejos o haviam afundado. Libertado finalmente deste modo, o eu deixa de ser nossa individualidade, egoísta e passional, para converter-se em sujeito de moralidade, aberto à universalidade e à objetividade, participando da natureza ou do pensamento universal (HADOT, 2006, p. 50).

Portanto, com a noção de *epiméleia heautoû*, o cuidado de si como forma de vida, temos, segundo Foucault,

[um *corpus* definido, uma maneira de ser, uma atitude, formas de reflexão, práticas que constituem uma espécie de fenômeno extremamente importante, não somente na história das representações, nem somente na história das noções ou das teorias, mas na própria história da subjetividade ou, se quisermos, na história das práticas da subjetividade]. (FOUCAULT, 2016, p. 15).

5. Considerações finais

Ao final de nossas reflexões podemos concluir que o cuidado de si como forma de vida, a noção de *epiméleia heautoû*, é fundamental para todo processo de compreensão das angústias presentes na vida de cada ser humano. O ser humano é um “ser capaz de”, na medida em que se abre às possibilidades, ao infinito, e na sua liberdade aprende a pensar as situações, a tomar decisões, a escrever sua própria história.

É fato, como vimos nas reflexões, que a angústia gera uma inquietação no espírito, que em alguns momentos, se essas inquietações não forem bem compreendidas e não nos levarem à fé, ou seja, crer naquilo que não vemos, dificilmente conseguiremos entender o sentimento da angústia e conseqüentemente não conseguiremos tê-la como escola de possibilidade, de aprendizado. Vivemos sempre na tentativa da eliminação da angústia de nossa existência, tentativa essa fadada ao fracasso e a perda do sentido existencial, ou em outras palavras, às crises existenciais.

O cuidado de si ensina o ser humano a vivenciar a sua angústia. O homem será tanto mais humano quanto mais profunda for a sua angústia no sentido de experiência existencial. Neste sentido, Kierkegaard procura fazer com que o ser humano aprenda com a angústia. Por isso, em sua obra *Temor e tremor*, Kierkegaard chama atenção para o cavaleiro da fé, representado por Abraão. Abraão decide oferecer seu único filho, o filho da promessa em sacrifício a Deus. Aqui fala mais forte a instância da fé, pois Abraão vive a angústia mas silenciosa.

O cuidado de si enquanto exercícios espirituais, enquanto forma de vida, nos leva a olhar para nós mesmos, a ver quem somos, o que pensamos, quais sentimentos surgem em nossa vida, porque surgem tais sentimentos, e como devemos lidar com esses sentimentos. O cuidado de si nos ensina a aprender a viver, a examinar todas as situações e perceber os sofrimentos, as angústias, a saber ler toda essa

experiência que passamos para nos determinarmos enquanto sujeito, pessoa, que aprende a dialogar, a compreender as paixões, a ter um domínio de si. Sendo sujeito de si mesmo, o homem aprende a olhar para a angústia não como algo ruim, desnecessário, mas como aprendizado, como possibilidade, e, portanto, a ver o verdadeiro sentido da vida.

Referências

- AGAMBEN, Giorgio. **O uso dos corpos**. Tradução de Selvino J. Assmann. 1 ed. São Paulo: Boitempo, 2017. (Estado de sítio, Homo Sacer, IV, 2).
- _____. **Altíssima pobreza**: regras monásticas e formas de vida. Tradução de Selvino J. Assmann. 1. ed. São Paulo: Boitempo, 2014. (Estado de Sítio).
- KIERKEGAARD, Sören Aabye. **O conceito de angústia**; uma simples reflexão psicológico-demonstrativa direcionada ao problema dogmático do pecado hereditário. 3 ed. Tradução de Álvaro Luiz Montenegro Valls. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015. (Vozes de Bolso).
- _____. **O desespero humano**. Tradução de Adolfo Casais Monteiro. São Paulo: Editora Unesp, 2010.
- FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. Tradução de Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006. (Tópicos).
- HADOT, Pierre. **Ejercicios espirituales y filosofía antigua**. Madrid: Ediciones Siruela, 2006.
- VALLS, Álvaro Luiz Montenegro. **Kierkegaard, cá entre nós**. São Paulo: LiberArs, 2012.

Recebido em: 25/01/2020

Aceito em: 24/05/2021