

ESPETACULARIZAÇÃO DO CUIDADO DE SI: FOUCAULT E A PERVERSÃO DA LIBERDADE NA SOCIEDADE DO DESEMPENHO

FABRICIO BOSCOLO DEL VECCHIO¹; TULIPA MEIRELES²

¹Instituto de Filosofia, Sociologia e Política / Depto de Filosofia - fabricioboscolo@gmail.com

²Instituto de Filosofia, Sociologia e Política / Depto de Filosofia - tulipameireles@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Na perspectiva do auto-cuidado, a contemporaneidade se desvela como um paradoxo marcante. Isso ocorre, pois se propagam mensagens abundantes relacionadas ao bem-estar e desenvolvimento pessoal, e, no entanto, os diagnósticos de esgotamento, depressão e ansiedade atingem níveis alarmantes (HAN, 2018). Nessa perspectiva, a cultura do "eu" parece ter se voltado contra si mesma, transformando a busca por uma vida melhor em uma fonte de exaustão (HAN, 2017). Essa contradição serve como ponto de partida para questionar a natureza do "cuidado" que hoje é praticado. Será que o imperativo de sermos nossa melhor versão, constantemente otimizada e performática, não seria, na verdade, uma nova forma de aprisionamento? É nesse cenário de aparente liberdade e sofrimento psíquico que o diálogo entre o pensamento de Michel Foucault e a crítica de Byung-Chul Han se constrói para compreender tal mal-estar.

Deste modo, o objetivo do presente estudo é realizar análise de dois constructos teóricos, a saber: 1) De um lado, será resgatado o conceito de "Cuidado de Si" (*epimeleia heautou*), analisado na fase final das produções de Michel Foucault, que o identifica nas práticas da Antiguidade Greco-Romana como uma verdadeira arte de viver, um conjunto de técnicas para a constituição de um sujeito ético e livre (MEIRELES, 2024). 2) Em oposição a essa visão, apresentaremos a construção de Byung-Chul Han sobre a "Sociedade do Cansaço", cujo protagonista é o "Sujeito do Desempenho" (HAN, 2017). Este novo sujeito, movido pela lógica da positividade e da produtividade sem limites, internaliza a cobrança a tal ponto que se torna seu próprio explorador, acreditando que a auto-otimização incessante é o caminho para a realização pessoal.

2. MÉTODOS

Esta pesquisa filosófica tem natureza analítica, com foco em um objeto-conceito específico, o Cuidado de Si, e faz uso do método argumentativo. Para tanto, conduziu-se investigação a partir de excertos das obras de Michel Foucault, a saber: *História da Sexualidade* (volumes 2 e 3), *Ditos e escritos V e A* hermenêutica do sujeito, bem como das obras de Byung-Chul Han, a saber: *Psicopolítica - o neoliberalismo e as novas técnicas de poder*, *Sociedade do Cansaço*, *Sociedade da Transparência*, *Sociedade Paliativa*, *Agonia do Eros*, *Capitalismo e Impulso de Morte*, e *Infocracia: digitalização e a crise da democracia*. Por fim, será realizada conexão crítica entre os dois filósofos e seus conceitos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na fase final de sua obra, notadamente em dois volumes de “A história da sexualidade, a saber *O Uso dos Prazeres* (FOUCAULT, 1984) e *O Cuidado de Si* (FOUCAULT, 1985), Michel Foucault desloca seu foco analítico das tecnologias de poder que dominam os outros para as “tecnologias de si”, através das quais os indivíduos se constituem como sujeitos (KOVALESKI; OLIVEIRA, 2011). Nesse contexto, ele resgata o princípio do “Cuidado de Si” (*epimeleia heautou*), demonstrando como, para a filosofia antiga, esta prática era uma condição fundamental e prévia ao famoso imperativo délfico “Conhece-te a ti mesmo”¹ (FOUCAULT, 2006). Longe de ser uma introspecção passiva ou um ato de autoconhecimento puramente teórico, o cuidado de si consistia em conjunto de práticas ativas e constantes, a partir de um trabalho laborioso do indivíduo sobre si mesmo (FOUCAULT, 1984; FOUCAULT, 1985; FOUCAULT, 2006).

O objetivo dessas práticas não era um culto narcísico ao eu, mas a constituição de um sujeito ético, capaz de exercer um autogoverno pleno, a *enkrateia* (FOUCAULT, 1984). Ser mestre de si mesmo era a condição essencial para poder governar a própria vida de maneira justa e, por consequência, para participar adequadamente do governo da cidade (*pólis*), transformando a própria existência em uma “obra de arte”, o que Foucault denominou de “estética da existência”. Para tal fim, os antigos se valiam de um arsenal de técnicas de si, como a meditação (*meletē*), a escrita de diários e anotações (*hypomnemata*), o exame de consciência ao final do dia, a regulação da dieta e a prática de exercícios físicos (FOUCAULT, 2012). Essas não eram regras impostas por normas externas ou demandas da vida em sociedade, mas ferramentas escolhidas livremente para constituir modos próprios de vida, éticos e, principalmente, livres.

Em contrapartida, para compreender a gênese do sujeito contemporâneo, é relevante partir da transição que Byung-Chul Han descreve: a superação da sociedade disciplinar, analisada por Foucault, pela sociedade do desempenho (HAN, 2017). A primeira era um mundo de negatividade, regido por muros, proibições e pelo “não dever”, na qual o poder era exercido por instância externa visível, como a fábrica ou a prisão. Em contraste, a sociedade do desempenho opera sob o signo da positividade ilimitada, do “Sim, você pode!”, na qual não há mais um “outro” que proíbe, pois o poder foi internalizado (HAN, 2021b). As paredes da fábrica foram substituídas pela mentalidade do “sem limites”, dando origem ao sujeito do desempenho: não mais um “sujeito da obediência”, mas um “empreendedor de si mesmo” que, ao acreditar ser livre, torna-se simultaneamente escravo e senhor (HAN, 2017, HAN, 2022a). Nessa sociedade do desempenho, o auto-cuidado precisa ser espetacularizado, precisa ser visto pelos outros e, muitas vezes, é feito para os outros, com o objetivo de gerar visualizações, curtidas e impulsionamentos (HAN, 2021a).

A violência, antes disciplinar e externa, agora é neuronal e autoimposta pela cobrança incessante. É essa tirania do positivo que, segundo Han, nos adocece; o excesso de produção, comunicação e performance, sem a barreira da negatividade, leva ao esgotamento (HAN, 2017). As patologias emblemáticas de

¹ Aula de 6 de janeiro de 1982

nosso tempo, como *burnout*, depressão, ansiedade, não surgem da repressão, mas da superprodução e da exaustão (HAN, 2021b; HAN, 2022a). Elas são a consequência de um cansaço que isola, o cansaço do indivíduo que compete consigo mesmo até se desintegrar, em oposição ao “cansaço fundamental” que Han (2022a) descreve como uma potência que permite a contemplação, o “não-fazer” e a reconexão com o mundo. Tal reflexão corrobora com o dito na aula de 10 de março de 1982, ao destacar a relevância do ócio estudioso, como prática de estudo, escrita e leitura para o desenvolvimento de si (FOUCAULT, 2006).

A perversão do Cuidado de Si na sociedade do desempenho se torna evidente quando sobrepomos práticas antigas e suas versões contemporâneas, que mantêm a forma, mas traem a finalidade (HAN, 2021a; HAN, 2022b). A meditação, que em Foucault visava o autodomínio ético (FOUCAULT, 2006; FOUCAULT, 2012), é reconfigurada como *mindfulness*, uma ferramenta para otimizar o foco e a produtividade. A dieta e os exercícios físicos, antes práticas de equilíbrio e mestria sobre os prazeres, transformam-se em *biohacking* e fitness, cujo objetivo é a maximização da performance de um corpo-máquina. O Cuidado de Si, um processo para a constituição ética do sujeito da verdade que tem a vida como obra de arte (FOUCAULT, 2012), é substituído pelo *branding* pessoal nas redes sociais, técnica de autopromoção para aumentar o próprio valor no mercado das aparências da Sociedade da Transparência (HAN, 2021b; HAN, 2022b).

Essas inversões revelam uma mudança fundamental no *telos* (a finalidade) do sujeito: o ideal foucaultiano de construir a si mesmo como uma obra de arte (FOUCAULT, 2006; MEIRELES, 2024) é suplantado pela necessidade de gerir a si mesmo como uma empresa (HAN, 2018). O “Cuidado de Si” se transmuta em “Gestão de Ativos Pessoais”, e a linguagem da liberdade, autonomia e autorrealização é cooptada pela lógica neoliberal (HAN, 2017). Sob a ilusão da liberdade, o sujeito do desempenho acredita que escolhe se aprimorar, quando, na verdade, está apenas respondendo de forma mais eficiente à demanda implícita do sistema por uma performance infinita e insustentável (HAN, 2017). Assim, o sujeito do desempenho identificado por Han representa apropriação e distorção perversa do ideal do cuidado de si pensado por Foucault. A prática da construção do sujeito ético foi transformada em uma tecnologia de auto-otimização a serviço do capital e do *mainstream* das redes sociais, nas quais o sujeito se torna seu próprio explorador sob a ilusão de estar se realizando.

4. CONCLUSÕES

À guisa de conclusão, a trajetória argumentativa deste ensaio buscou demonstrar como o Cuidado de Si, uma prática de liberdade e constituição ética, foi esvaziado de seu potencial e perversamente transformado, na sociedade do desempenho, em um imperativo de auto-otimização que conduz diretamente ao esgotamento. A figura do sujeito como um artista da própria existência, que Foucault vislumbrava, deu lugar ao atleta da exaustão, uma pessoa que se explora incessantemente até o colapso. Diante deste quadro, a questão urgente que se coloca é: seria possível resgatar um Cuidado de Si autêntico? Com base na crítica de Han, a resposta parece exigir a reintrodução radical da negatividade em nossas vidas, ou seja, a capacidade de dizer “não”, de cultivar o tédio contemplativo, de se permitir o “não-fazer” que os antigos chamavam de *otium*.

Uma prática de resistência foucaultiana hoje, portanto, talvez não consista em desenvolver novas técnicas de si, mas na corajosa recusa em performar. Significaria se desconectar deliberadamente, buscar relações que não sejam mediadas pela lógica do *networking* e da utilidade, e encontrar valor no silêncio e na inatividade. O grande desafio é cuidar de si genuinamente em um mundo que monetiza até o próprio ato de cuidar. Talvez a verdadeira liberdade, hoje, não resida na capacidade de “poder tudo”, mas na coragem de, por vezes, afirmar o direito de “não poder” ou, mais genuinamente, de “não querer”.

5. REFERÊNCIAS

- FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- FOUCAULT, M. **História da sexualidade**, v. 2. O uso dos prazeres. Rio de Janeiro: Graal, 1984.
- FOUCAULT, **História da sexualidade**, v. 3. O cuidado de si. Rio de Janeiro: Graal, 1985.
- FOUCAULT, Michel. **Ditos e escritos V**. Ética, sexualidade, política. São Paulo: Forense Universitária, 2012.
- HAN, B. C. **Infocracia**: digitalização e a crise da democracia. Petrópolis: Editora Vozes, 2022b.
- HAN, B. C. **Agonia do Eros**. Petrópolis: Editora Vozes, 2021a.
- HAN, B. C. **Capitalismo e Impulso de Morte**. Petrópolis: Editora Vozes, 2022a.
- HAN, B. C. **Sociedade Paliativa**. Petrópolis: Editora Vozes, 2021b.
- HAN, B. C. **Sociedade do Cansaço**. Petrópolis: Editora Vozes. 2017.
- HAN B. C. **Sociedade da Transparência**. Petrópolis: Editora Vozes. 2018.
- KOVALESKI, D. F.; OLIVEIRA, W. F. “Tecnologias do Eu” e cuidado de si: embates e perspectivas no contexto do capitalismo global. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, v. 3, n. 6, p. 171-191, 2011.
- MEIRELES, T. M. **Michel Foucault e a estética da existência**: O cuidado de si e a coragem da verdade cínica. Dissertatio Filosofia NEPFIL: Pelotas, 2024.