



Recebido em: 24/10/2024

Aprovado em: 28/02/2025

Publicado em: 18/07/2025

## MARCO AURÉLIO E A ESCRITA COMO PRÁTICA DO CUIDADO DE SI: inferências da escrita filosófica no ensino de Filosofia

## MARCO AURÉLIO AND WRITING AS A PRACTICE OF CARE OF THE SELF: inferences of philosophical writing in the teaching of Philosophy

## MARCO AURÉLIO KAJ LA SCRIBADO KIEL PRAKTIKO DE LA PRIZORGADO DE SI: inferencoj de la filozofia skribo en la instruado de Filozofio

Daniel Salésio Vandresen<sup>24</sup>Danielly Pereira Alonso<sup>25</sup>

### Resumo

O texto analisa a obra “Meditações” de Marco Aurélio, imperador romano e filósofo estoico, explorando a importância da escrita como prática do cuidado de si. A análise se baseia em estudos de Michel Foucault e Pierre Hadot, que exploram a noção de “cuidado de si” na filosofia antiga e o papel da escrita como ferramenta para o pensar crítico. Esse trabalho é resultado de uma pesquisa de PIBIC-Jr (IFPR/CNPq, Edital 2023/2024), cujo metodologia consistiu em revisar a literatura sobre o cuidado de si e o uso da escrita filosófica em Marco Aurélio e analisar qualitativamente as atividades de escrita realizadas pelos estudantes do ensino médio técnico. A análise das atividades de escrita foi norteada pela interpretação de Foucault sobre a noção de cuidado de si como uma forma de atenção consigo mesmo, com os outros e com o mundo. O texto conclui que a escrita filosófica pode ser um instrumento valioso para a autoanálise e o desenvolvimento de uma vida mais reflexiva e autêntica, especialmente em um mundo dominado por informações superficiais e tecnologias que podem alienar o indivíduo de si mesmo.

**Palavras-chave:** Marco Aurélio. Cuidado de si. Escrita filosófica.

<sup>24</sup> Doutor em Educação pela UNESP/Marília. Professor de filosofia da Carreira do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico no Instituto Federal do Paraná (IFPR), Campus Coronel Vivida. Vice-coordenador do Grupo de Pesquisa Filosofia, Ciência e Tecnologias (IFPR). Chefe-adjunto da revista IF-Sophia (ISSN 2358-7482). Também é membro dos Grupos de Pesquisas: ENFILO - Grupo de estudos e pesquisa sobre o ensino de filosofia (UNESP/Marília) e NEDIH - Núcleo de Educação em Direitos Humanos (IFPR/Coronel Vivida). Tem experiência na área de Educação, com ênfase em Ensino de Filosofia, atuando principalmente nos seguintes temas: ensino de filosofia, técnica, leitura e escrita, subjetividade e, autores como Michel Foucault, Hegel e Kojève. E-mail: daniel.vandresen@ifpr.edu.br

<sup>25</sup> Técnica em Administração Integrado ao Ensino Médio no Instituto Federal do Paraná, Campus Coronel Vivida. E bolsista em 2023-2024 no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica – Pibic/Jr. IFPR/CNPq.



### Abstract

The text analyzes the work "Meditations" by Marcus Aurelius, Roman emperor and Stoic philosopher, exploring the importance of writing as a practice of self-care. The analysis is based on studies by Michel Foucault and Pierre Hadot, which explore the notion of "care of the self" in ancient philosophy and the role of writing as a tool for critical thinking. This work is the result of a PIBIC-Jr research (IFPR/CNPq, Notice 2023/2024), whose methodology consisted of reviewing the literature on self-care and the use of philosophical writing in Marcus Aurelius and qualitatively analyzing the writing activities carried out by technical high school students. Given that the analysis of writing activities was guided by Foucault's interpretation of the notion of care of the self as a form of attention to oneself, to others, and to the world. The text concludes that philosophical writing can be a valuable tool for self-analysis and the development of a more reflective and authentic life, especially in a world dominated by superficial information and technologies that can alienate individuals from themselves.

**Keywords:** Marco Aurélio. Care of the self. Philosophical writing.

### Resumo

La teksto analizas la verkon "Meditacioj" de Marko Aurelio, romia imperiestro kaj stoika filozofo, esplorante la gravecon de skribo kiel praktiko de zorgo pri si mem. La analizo baziĝas sur studoj de Michel Foucault kaj Pierre Hadot, kiuj esploras la nocion de "zorgo pri si" en antikva filozofio kaj la rolon de skribo kiel ilo por kritika pensado. Ĉi tiu laboro estas rezulto de esplorado de PIBIC-Jr (IFPR/CNPq, Anonco 2023/2024), kies metodologio konsistis el revizio de la literaturo pri zorgo pri si kaj la uzo de filozofia skribo en Marko Aurelio, kaj kvalita analizo de la skribaj aktivecoj faritaj de studentoj de teknika mezlernejo. La analizo de la skribaj aktivecoj estis gvidata de la interpreto de Foucault pri la nocio de zorgo pri si kiel formo de atento al si mem, al aliaj kaj al la mondo. La teksto konkludas, ke filozofia skribo povas esti valora ilo por aŭtoanalizo kaj la evoluo de pli reflektita kaj autentika vivo, precipe en mondo dominata de surfacaj informoj kaj teknologioj, kiuj povas alieni la individuon de si mem.

**Ŝlosilvortoj:** Marko Aurelio. Zorgo pri si. Filozofia skribo.

### INTRODUÇÃO

O imperador romano e filósofo estoico Marco Aurélio (121-180 d.C.), juntamente com Sêneca e Epicteto, é reconhecido como uma das figuras mais características da corrente filosófica estoica do chamado "idade de ouro do cuidado de si" (Foucault, 2004, p. 41). Em sua obra "Meditações", um texto que reflete suas ideias filosóficas e práticas de vida, constitui uma fonte valiosa para entender o estoicismo e a aplicação prática da filosofia na vida de um líder político.

Essa obra de Aurélio é compreendida como um diário espiritual, oferecendo uma visão pessoal sobre temas do estoicismo, como a ordem divina do universo e o lugar do homem nele, como também, refletindo suas experiências pessoais e preocupações



como governante. Entre os ideais estoicos praticados pelo autor, encontram-se ligados a noção do cuidado de si a prática da autoanálise, na qual o indivíduo se vê como objeto de problematização.

Em contraposição a idéia exposta acima, ao observar a sociedade hodierna, conclui-se que o ato de olhar para si tem se tornado cada vez mais raro. Isto porque, por influência das tecnologias modernas, principalmente das redes sociais, o ser humano acostumou com o papel de mero espectador, construindo sua vida a partir dos modelos estabelecidos. Logo, o objetivo deste é incitar a necessidade de deslocar o olhar do exterior – uma atenção excessivamente voltada ao fluxo constante de ideias e imagens, o que gera um deslocamento ou falta da atenção à singularidade dos acontecimentos - para o interior e a reflexão sobre nós mesmos.

Tal necessidade de interiorização é encontrada na obra *Meditações*:

Os homens buscam retiros para si mesmos, casas no campo, a beira mar e nas montanhas e você também tem o hábito de desejar muito essas coisas. Mas esta é sem dúvida uma marca da espécie mais comum de homens, pois está em seu poder sempre que você escolhe se retirar em si mesmo. Em nenhum outro lugar com mais sossego ou mais liberdade dos problemas um homem se retira do que em sua própria alma (Aurélio, 2019, p. 33).

Nesse sentido, este trabalho tem como objetivo compreender o uso da escrita de Marco Aurélio como técnica para o exercício do cuidado de si, em que a escrita enquanto reflexão e análise da vida visava compreender a si mesmo e viver da melhor maneira possível. A partir da filosofia estoica, principalmente Marco Aurélio, defendemos o uso da escrita como uma forma de praticar a atenção a si mesmo, contribuindo para combater o uso da escrita como reprodução sem vinculação com a vida, cada vez mais presente em nossa sociedade tecnológica, como pode ser observado, seja nas redes sociais no uso da escrita sem crítica das informações, seja na repetição sem crítica das informações produzidas pelas inteligências artificiais (IA).

Por isso, nesse trabalho, em um primeiro momento, descrevemos a noção de cuidado de si e a importância da escrita filosófica no pensamento de Marco Aurélio, fundamentado nas interpretações realizadas por Michel Foucault (2004) e Pierre Hadot (2014). Em seguida, apresentamos uma experiência prática realizada com a escrita



filosófica com os estudantes dos dois primeiros anos do Ensino Médio Técnico do Instituto Federal do Paraná, campus Coronel Vivida.

## **O CUIDADO DE SI EM MARCO AURÉLIO**

A obra *Meditações* de Marco Aurélio, referência principal da proposta dessa atividade, foi escrita pelo autor como um modo de reflexão pessoal de suas vivências e servia como um instrumento prático para o imperador estoico confrontar-se com os princípios da filosofia estoica e para aplicar seus ensinamentos à sua própria vida.

Foucault (1995), abordando o papel da escrita na formação de si presente na cultura antiga, aponta que esse estilo de escrita está relacionado ao conceito grego de *hypomnemata*, isto é, são textos que se referem a um estilo de escritos que serviam para memória material de coisas lidas, ouvidas ou pensadas e eram constituídos de apontamentos, registros públicos, cadernos de anotações pessoais e como uso em guia de conduta, enfim, como um livro de vida em que o uso da escrita visava cultivar um cuidado com o que se passa consigo mesmo.

Por isso, a obra de Marco Aurélio revela sua reflexão sobre os ensinamentos da filosofia estoica, principalmente de temas como: a integração com a natureza e o universo, o fluxo dos movimentos e acontecimentos, a atenção ao tempo presente, moralidade, reflexões sobre a vida e a morte, enfim, buscavam construir ensinamentos práticos como busca pela melhor forma de viver, nisso, consistia sua prática do cuidado de si (*epiméleia heautoû*).

Na obra *Hermenêutica do Sujeito*, Foucault (2004) se dedica a descrever a história do cuidado de si, desde Sócrates até Descartes. E, o que é fundamental para fundamentar a metodologia de nosso trabalho, o pensador francês desenvolve a compreensão dessa noção por meio de três direções: primeiro, a relação de si para consigo mesmo: refere-se a práticas de trabalho sobre si, como autoexame, autorreflexão e autocultivo; segundo, a relação para com os outros: descreve o cuidado de si como também uma maneira de cuidar dos outros, isto é, compreender como nossa subjetividade se constrói por meio de nossa relação com os outros; e terceiro, a relação para com o mundo: compreende o cuidado de si como o modo como nos deixamos afetar pelos sentidos construídos em nossa interpretação do mundo. Por isso, o cuidado



de si, envolve uma mudança do olhar, que ao invés de se concentrar na exterioridade, deve se voltar para o próprio interior, a fim de estabelecer uma postura de atenção ao fluxo dos movimentos internos.

Nesse sentido, apresentamos a seguir algumas das reflexões realizadas por Marco Aurélio, as quais também serviram de base para a proposição das atividades escritas. Na primeira, o autor evidencia que a autenticidade da vida consiste no modo como construímos nossa força interior a partir desse deslocamento do externo para o interno.

A vida autêntica pode ser levada à perfeição por qualquer alma capaz de mostrar indiferença em relação às coisas que são, elas próprias, indiferentes. Isto pode ser conseguido dando cuidadosa atenção aos elementos que as compõem, e depois a elas próprias; e tendo também sempre em mente que nenhuma delas é responsável pela opinião que delas formamos (Aurélio, 2019, p. 120).

Como também neste trecho: “Retire-se para dentro de si mesmo. O princípio racional que governa tem esta natureza, que se contenta consigo mesmo quando faz o que é justo, e assim assegura serenidade” (Aurélio, 2019, p. 78). Passagem em que o Aurélio enfatiza o aspecto de cuidado interior, que, praticado pelo cultivo de hábitos como a meditação ou autoexame, conduzem o sujeito à autoconsciência de seus pensamentos e ações.

Em outra passagem, o autor revela sua compreensão da existência e sua relação com o presente, bem como do modo como a aprendizagem da filosofia contribui para nos integrar com a dinamicidade da vida e da própria natureza que constitui todas as coisas.

Da vida humana o tempo é um ponto, e a substância está em fluxo, e a percepção difícil, e a composição do corpo como um todo sujeita à putrefação, e a alma um turbilhão, e a fortuna difícil de ser revelada, e a fama uma coisa sem discernimento. E, para dizer tudo em uma palavra, tudo o que pertence ao corpo é uma torrente, e o que pertence à alma é um sonho e um vapor, e a vida é uma guerra e uma viagem ao estrangeiro, e depois da fama está o esquecimento. O que é então aquilo que é capaz de conduzir um homem? Uma coisa, e só uma, é a filosofia. Mas isto consiste em manter o daemon, dentro de um homem livre de violência e ileso, superior às dores e prazeres, não fazendo nada sem um propósito, nem ainda falsamente e com hipocrisia, não sentindo a necessidade de outro homem fazer ou não



fazer nada; e além disso, aceitando tudo o que acontece, e tudo o que lhe é atribuído, como vindo de lá, de onde quer que esteja, de onde ele mesmo veio; e, finalmente, esperando a morte com uma mente alegre, como sendo nada mais que uma dissolução dos elementos de que todo ser vivo é composto. Mas, se não há malefício para os próprios elementos em cada um deles, que se transformam continuamente em outros, por que haveria o ser humano de ter qualquer receio da mudança e da dissolução de todos os elementos? Pois isso está de acordo com a natureza, e nada existe de mal que esteja de acordo com a natureza (Aurélio, 2019, p. 24-25).

Nessa passagem, Aurélio destaca a importância de cultivar uma virtude interior, guiada pela razão filosófica, como modo a buscar uma alma livre e harmônica diante das incertezas do tempo, das turbulências das paixões e de nossa relação com a natureza. Por meio de sua reflexão sobre a brevidade da vida, procura enfatizar a necessidade de se guiar pela filosofia como experiência de pensamento e de preparação para acolher cada acontecimento como algo próprio de sua natureza.

E então, um último destaque dos escritos do filósofo estoico refere-se ao cuidado com o movimento dos sentidos e afetos que ocorrem conosco e que podem ou não conduzir à felicidade. Como afirma: “O fracasso em observar o que está na mente do outro raramente fez um homem infeliz; mas aqueles que não observam os movimentos de suas próprias mentes devem ser necessariamente infelizes” (Aurélio, 2019, p. 20).

Sobre esse tema da atenção ao fluxo das representações, Foucault (2004) desenvolve a diferença no modo de compreender a representação presente na tradição do método intelectual moderno, fundamentado em uma história da filosofia linear, e, por outro lado, o modo como na filosofia antiga, principalmente os estoicos, por meio do exercício espiritual, buscavam dar ao fluxo espontâneo e involuntário das representações uma atenção singular e vertical. Enquanto o método intelectual consiste em dar uma definição voluntária e sistemática da lei de sucessão das representações, como é próprio do caminho cartesiano, que só aceita uma representação pela condição de que tenham entre si um liame suficientemente forte, obrigatório e necessário. Por outro lado, o exercício espiritual constitui uma atenção ao fluxo da representação tal como acontece, tal como se apresentam espontaneamente no espírito, seja pelos pensamentos, pelo campo de percepção, pela vida que se leva, dos encontros que se tem,



etc. Assim, trata-se de estar atento ao conteúdo objeto da representação (Foucault, 2004).

E mais adiante, Foucault analisa o modo como Marco Aurélio, por meio de alguns exercícios, põe em prática o exame do conteúdo representado não como questão sobre a origem e unidade da coisa representada, mas pela sua dispersão. Em Marco Aurélio, há o exemplo de como escutar uma música: não se deve vê-la em seu conjunto, em sua unidade, pois seremos tomados pelo charme desta melodia e, assim, seremos menos fortes que ela. Se quisermos ser mais fortes que ela e manter nossa liberdade e domínio de si, é preciso decompor nota por nota, movimento por movimento. E que esse procedimento deve ser aplicado a toda a vida e a nós mesmos. Assim, Foucault conclui que esse “voltar o olhar para si mesmo” nos exercícios espirituais de Marco Aurélio constitui um saber espiritual que implica o deslocamento do sujeito (Foucault, 2004, p. 373).

O artigo de Sergei S. Rusakov (2022) analisa as práticas de subjetivação realizadas por meio da escrita a partir da filosofia de Marco Aurélio. Segundo o autor, tendo como orientação a leitura de Michel Foucault, compreende as técnicas de escrever a si mesmo como exercícios espirituais como forma de renovar a memória (como o registro de ensinamentos) e fortalecer a subjetividade. O exercício espiritual, por meio de atividades como a meditação e exame de consciência, envolve a decomposição de um objeto em seus componentes para alcançar sua essência e remover ilusões e preconceitos. Rusakov concebe a experiência de Marco Aurélio como um exemplo notável da cultura do autocuidado na antiguidade. Suas práticas de subjetivação visavam fortalecer a disciplina interna, alcançar a independência de opiniões externas e desenvolver uma compreensão profunda de si mesmo e do mundo.

E abordando o conceito de *hypomnemata*, Rusakov (2022, p. 70) enfatiza a importância da escrita como forma de memorização da verdade, isto é, a subjetivação que se realiza através da escrita constitui uma forma de assumir princípios de verdade, o que contribui para superar a ausência de verdade em meio a dispersão da totalidade.

Desse modo, é importante que, na filosofia, se questione como utilizamos a representação, que muitas vezes conduz a um pensamento linear e impede que o fluxo das representações leve o sujeito a uma problematização mais intensa de cada instante



vívido. Para isso, a partir de Foucault, se faz necessário pensar uma filosofia como exercício espiritual, em que o exercício de si conduz a singularidades nos modos de vida. Segundo Porto e Caminha (2018), Foucault deixa evidente sua escolha por descrever a prática do cuidado de si a partir dos estoicos Sêneca e Marco Aurélio, porque em ambos aparece a ênfase na conversão de si, como uma prática que o sujeito realiza em si mesmo por meio de ações.

Para Hadot (2014), a obra de Marco Aurélio revela a busca por articular discurso e vida. Isto porque, para o autor, a “[...] vida filosófica não pode passar sem o discurso filosófico, com a condição de que esse discurso seja inspirado e animado por ela” (Hadot, 2014, p. 252). E aponta três maneiras diferentes de praticar essa articulação. A primeira, o discurso seria um modo de justificar as escolhas na vida; a segunda, viver filosoficamente implica em exercer uma ação sobre si mesmo, em que o discurso filosófico funciona como uma expressão da existência. É aqui que Hadot situa a obra “Meditações” de Marco Aurélio, como também dos estoicos e epicuristas, como um modo de avaliar a vida cotidiana, principalmente por meio de anotações; e uma terceira, seria o discurso filosófico como forma de vida filosófica por meio do diálogo.

O uso pedagógico da escrita como expressão da vida pode ser encontrado no trabalho de Rojas e Quintero Ruíz (2024), nos quais desenvolvem o conceito de narrativas vivenciais como central no processo formativo e educacional. As autoras argumentam que as narrativas vivenciais contribuem para a ressignificação da experiência de aprendizagem diante das dificuldades encontradas no processo formativo. Como afirmam: “As narrativas vivenciais favorecem um novo horizonte enunciativo sem os vieses cognitivos, intelectuais e pragmáticos que obscurecem a aproximação e a vivência prazerosa deste desafio com o conhecimento e seu desdobramento espiritual” (Rojas; Quintero Ruíz, 2024, p. 100, nossa tradução). Em vez de uma transmissão passiva de conteúdo, propõem uma pedagogia que valoriza a experiência e a subjetividade no processo de ensino-aprendizagem. Isso porque a narrativa fortalece a capacidade de aprender e de se conectar consigo mesmo, com o mundo e com os outros.

## **METODOLOGIA**



O presente projeto de pesquisa de iniciação científica desenvolvido no Programa PIBIC-Jr (IFPR/CNPq, Edital 2023/2024) foi desenvolvido como atividade de investigação teórica e prática sobre o uso da leitura e escrita filosófica nas duas turmas ingressantes no ano de 2024 no Ensino Médio Integrado do IFPR *campus* Coronel Vivida. Por isso, a metodologia desta pesquisa compõe-se de duas partes: primeiramente, por meio de revisão bibliográfica, busca o aprofundamento teórico dos conceitos fundamentais do projeto (cuidado de si e o uso da escrita) e, em sua segunda parte, realizar uma análise qualitativa das atividades de escrita filosófica realizadas pelos estudantes.

As propostas das atividades de escrita se inspiram na prática de escrita de Marco Aurélio, que utilizava a mesma para registrar suas reflexões e experiências, como forma de meditar e relembrar seus aprendizados. Nesse sentido, aos estudantes foram apresentadas, para cada uma das duas atividades, uma citação de Marco Aurélio e, em seguida, instruídos a descreverem um acontecimento ou experiência marcante em suas vidas, utilizando a escrita como forma de expressar suas experiências com os acontecimentos.

A metodologia de análise das escritas teve como norte a descrição de Foucault (2004) sobre a noção de cuidado de si como uma relação consigo, com os outros e com o mundo. A partir desta proposta de orientação apontamos as principais ideias que aparecem nas escritas dos estudantes, evidenciando sua atenção para o fluxo das representações do que se passa consigo e seu modo de deixar-se afetar pelos outros e pelo mundo. Portanto, o diagnóstico da escrita foi realizado por meio de uma análise qualitativa fundamentada na descrição arquegenealógica dos discursos de Foucault (2005), na qual nosso objetivo é compreender o modo como a vida dos sujeitos é formada pelas práticas cotidianas de exercícios de si, em que a escrita expressa os saberes e os poderes na produção das subjetividades.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Apresentamos a seguir a proposta e análise de duas atividades realizadas com os estudantes.



Na primeira atividade, foi apresentado aos estudantes um excerto (Aurélio, 2019, Livro II, §17, descrito teoricamente acima) em que Aurélio disserta sobre o tema da vida, mais especificamente sobre a transitoriedade da existência humana e as incertezas decorrentes da finitude da existência. Ademais, o autor argumenta que o verdadeiro poder de proteger seus passos reside na prática da filosofia.

Na segunda atividade, o excerto (Aurélio, 2019, Livro VII, §28, descrito teoricamente acima) de Aurélio conduz a reflexão sobre a necessidade de cultivar o hábito de meditar sobre si mesmo. A partir disso, os estudantes foram contextualizados em relação à prática de registrar suas reflexões e experiências, com o objetivo de meditar e lembrar seus aprendizados.

Em nossa análise, alicerçada na proposta de interpretação de Foucault sobre a noção de cuidado de si, descrevemos sobre os temas predominantes nos textos dos estudantes que se relacionam a prática do cuidado como atenção ao que se passa consigo e na relação com os outros e o mundo.

a) Uma atitude para consigo:

Na autorreflexão, os temas que predominaram estão associados a finitude da existência, como sobre a vida e a morte, arrependimentos, desafios e a atenção ao presente, os quais demonstram um olhar direcionado para o que se passa consigo mesmo. O ato de estar atento às escolhas que escrevem a trajetória para o que sucede agora e a valorização da vida como uma experiência única e merecedora de atenção demonstram modos particulares que resultam na reflexão e no cuidado de si.

A seguir, descrevemos alguns dessas experiências de pensamento:

O acontecimento que mais marcou a minha vida e me fez refletir sobre ela, foi o falecimento do meu pai. Grande parte de seu tempo ele passava trabalhando, eu sempre senti orgulho dele, mas sentia falta do tempo que era perdido por ele trabalhar demais. [...] ele acabou se preocupando tanto com o trabalho e em dar uma boa qualidade de vida para nossa família que acabou se esquecendo de si mesmo (Estudante 1).

Recentemente tenho começado a reparar que estou vivendo sem perceber, onde minha vida se tornou uma “grande rotina”, acredito que muitas pessoas passem por isso, devido as grandes quantidades de informações e a diminuição de tempo em que elas realmente estão aproveitando a vida, sei que essa grande rotina me deixa em paz,



porém aborrecido de certa forma, e quando paro para pensar, meses ou até anos já se passaram nessa rotina, não estou desagradado com isso, apenas quero contar a sensação de viver indiferente (Estudante 2).

Já me questioneei muito sobre a forma que estou levando a vida, se é realmente preciso viver nessa correria toda, se é uma escolha minha viver assim e se tenho esse poder de escolha sobre isso (Estudante 3).

No meu aniversário de 11 anos [...] eu me afoguei com um salgadinho [...] a partir desse momento tomei consciência que eu existia. Eu pensei “caraca” já tenho mais de uma década de vida e nem sei o que já fiz, percebi que o tempo passou tão rápido que nem percebi, a partir disso fiquei triste com a consciência que eu iria morrer um dia e minhas ações nunca mudariam em nada do universo (Estudante 4).

[...] leve como algo bom e importante para seu aprendizado, e que se não fosse por tudo, talvez você não teria toda a experiência que pode ser que você tenha, e que talvez você só fosse mais uma pessoa ingênua que não sabe nada sobre o mundo, mas sempre tenha em mente que precisamos sempre estar dispostos a aprender e experimentar coisas novas (Estudante 5).

Desistir dos sonhos é algo triste. Independente do que aconteça, é preferível morrer pelo que deseja, do que deixar o sonho ir embora. Talvez a morte não seja tão dolorosa quanto a decepção, e a maior decepção não é fracassar, e sim desistir (Estudante 6).

Nestes relatos, percebe-se que as escritas dos estudantes manifestam uma singularidade existencial como experiência de pensamento. Um acontecimento inesperado na vida do ser humano, como a rotina do dia-a-dia, o risco a vida e a experiência da morte de alguém, conduz à busca por um sentido para a vida. E em suas escritas, observou-se que o texto proposto na atividade os encaminhou para que sua atenção se direcionasse para a vida e o que se passa nela.

#### b) Uma atitude para com os outros e o mundo:

Dentro do que se insere como transformação de si produzida em um sentido de estar no mundo, as escritas dos estudantes tiveram como expressões sentimentos subjetivos que envolvem, além de si, o outro. Nesse item, os temas predominantes foram a conscientização sobre nossa relação com a natureza, incertezas sobre o futuro, novos ciclos e valorização das relações humanas (pessoais e familiares). Com essas temáticas, os estudantes materializam um pensamento atento ao cotidiano, à



temporalização da vida e ao ambiente que se inserem, na medida em que se mostram preocupados com os próprios futuros, dos demais e com o do mundo.

A seguir, descrevemos alguns dessas experiências de pensamento:

O momento na trilha e na cachoeira me fez refletir sobre a importância de buscar momentos de conexão com a natureza. [...] me ajudou a perceber o quão importante é desacelerar e apreciar o mundo ao seu redor e sair da rotina. [...] essas pausas são fundamentais para manter o bem-estar e o equilíbrio da vida (Estudante 7).

[...] eu vi um pai de uma criança se negar de brincar em público com sua filha, e eu refleti sobre isso, por que, as vezes perdemos momentos e experiências incríveis por puro ego e ignorância de nós mesmos (Estudante 8).

Recentemente passei por uma experiência desafiadora que precisei lidar com a pressão de um projeto importante na escola. A ansiedade tava alta e, por um tempo, me senti perdida e sobrecarregada. Foi então que decidi tirar um tempo para mim, me afastar da agitação e refletir sobre o que realmente importa. Durante essa pausa, percebi a importância de ouvir minha própria voz interior e entender que o resultado do projeto não definia meu valor. A serenidade que encontrei ao me concentrar em fazer o que era justo e certo para mim foi libertador (Estudante 9).

Os acontecimentos da vida moldam a percepção e experiência que os estudantes fazem de si mesmos e de suas relações com o mundo. Ao refletirem sobre a existência, como na relação do tempo e da rotina, do aprendizado das experiências, da formação da consciência, seus escritos enfatizam o autoconhecimento e da conexão consigo mesmos, incentivando a valorização do presente e a busca um equilíbrio interior para uma vida mais plena.

Diante do exposto, observamos que alguns temas discutidos nas atividades foram elencados por ambas as turmas e nas duas atividades, como em relação aos temas da vida e da morte, valorização do presente e das relações humanas. Tal fato revela um padrão no fluxo de pensamentos relacionados a finitude da existência, percepção que está em sintonia com as reflexões das correntes filosóficas que se desenvolvem a partir dos dilemas do século XX.

Observamos que nas duas atividades os temas abordados pelos estudantes se conectam com os conteúdos das reflexões de Marco Aurélio, como a existência humana e sua conexão com a natureza, sobre o comportamento humano e acontecimentos



intensos de deslocamento do cotidiano (como novos ciclos e a pandemia do Covid 19). Portanto, praticando uma escrita reflexiva com atenção ao fluxo das representações que se passa consigo, na relação com os outros e o mundo.

Enfim, também evidenciamos certos limites, que não são oriundos da própria atividade, mas estão presentes no ensino-aprendizado em geral, como, por exemplo, alguns estudantes tiveram certa dificuldade em desenvolver a reflexão em seus textos, se detendo apenas na descrição de fatos ou em respostas breves.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Marco Aurélio, através de suas “Meditações”, oferece uma rica fonte de reflexão filosófica que combina valores estoicos com práticas de vida diária. A análise das escritas filosóficas de Marco Aurélio apontou, em síntese, para o fato de que a felicidade está intimamente ligada à prática de autoexame.

Procuramos destacar o papel da escrita na obra de Marco Aurélio como um instrumento vital no processo de subjetivação, permitindo que o mesmo examinasse seus pensamentos e ações à luz da filosofia estoica. Por isso, ao registrar, examinar e moldar suas experiências através da escrita, o autor buscava fortalecer seu modo de pensar e cultivar virtudes que conduzem à vida autêntica.

Em relação as atividades de escrita dos estudantes, nossa análise foi construída para diagnosticar a perspectiva de cada um e do todo, tendo como norteador a perspectiva de Foucault em ler a noção de cuidado de si como uma atenção para consigo, com os outros e o mundo. Isto quer dizer que há uma interseção entre estes três elementos por meio da escrita de si e, embora agem de forma singular em cada um, de alguma forma faz com que os estudantes repensem a si e seu agir por meio dos conceitos que os textos mediaram.

A partir das leituras de Foucault e Hadot sobre o estoicismo, conclui-se que a filosofia deve ser vista como um exercício espiritual, no qual compreende facilitar ao sujeito um estilo de vida mais atento e reflexivo ao que se passa consigo mesmo. E nesse sentido, a escrita filosófica tem papel importante, visto que auxilia significativamente no processo de autoanálise, uma vez que possibilita trabalhar em si



de forma verticalizar as emoções e experiências cotidianas do sujeito, assim como observado no caso de Marco Aurélio.

A escrita desempenha um papel fundamental na formação da subjetividade humana. Através do ato de escrever, os indivíduos expressam suas experiências pessoais e interpretações únicas do mundo que os afeta. Este processo não apenas reflete a subjetividade do escritor, mas também contribui para a construção contínua de sua subjetividade. Ela captura o momento atual do fluxo de representações que nos afetam, as circunstâncias e as perspectivas que influenciam nossa compreensão do mundo e de nós mesmos.

Enfim, resgatar o papel da escrita existencial como construção de nossa subjetividade autoconsciente é fundamental em um momento da história em que precisamos combater a proliferação do uso da escrita como reprodução sem crítica presente no mau uso das tecnologias. Nesse registro, concluímos que a escrita filosófica como ferramenta de ensino de filosofia potencializa que os estudantes reflitam sobre o mundo, seus atos, a existência como um todo, questionando-se por meio dos conceitos dos filósofos e despertando-se filosoficamente para os dilemas da existência e da autoconstrução de si mesmos.

## REFERÊNCIAS

AURÉLIO, Marco. **Meditações**. Tradução e notas de Alexandre Pires Vieira. Montecristo Editora, 2019.

HADOT, P. **O que é filosofia antiga?** 6 ed. São Paulo: Edições Loyola, 2014.

FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do Sujeito**. Trad. Márcio A. da Fonseca e Salma T. Muchail. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

FOUCAULT, M. **A verdade e as formas jurídicas**. 3 ed. Trad. Roberto C. M. Machado e Eduardo J. Morais. Rio de Janeiro: NAU Editora, 2005.

FOUCAULT, Michel. Sobre a genealogia da ética: uma revisão do trabalho. In: RABINOW, Paul; DREYFUS, Hubert. **Michel Foucault, uma trajetória filosófica: para além do estruturalismo e da hermenêutica**. Tradução de Vera P. Carreto. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995, p. 253-278.



**IF-Sophia**

Revista eletrônica de investigação  
filosófica, científica e tecnológica.

PORTO, Maria Veralúcia Pessoa; CAMINHA, Iraquitan de Oliveira. Michel Foucault, os modos do sujeito se constituir e as formas de práticas de si. **Problemata: R. Intern. Fil.** v. 9. n. 4, p. 164-182, 2018.

ROJAS, Claudia Arcila; Quintero Ruíz, Gloria Deisy. Las narrativas vivenciales y el sentido de la experiencia en el proceso formativo. **IF-Sophia: Revista eletrônica De investigações Filosófica, Científica E Tecnológica.** v. 10, n. 27, p.81–101, 2024.

RUSAKOV, Sergei S. The Practice of Subjectification in the Stoic Philosophy of Marcus Aurelius. **Ethical Thought.** Vol. 22, No. 2, p. 62–73, 2022.