



**UEPB**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE  
FALLA – FACULDADE DE LINGUÍSTICA, LETRAS E ARTES  
LICENCIATURA PLENA EM LETRAS – PORTUGUÊS**

**JOÃO VITOR LIMA SILVA**

**O CUIDADO DE SI NA POÉTICA DE RYANE LEÃO**

**CAMPINA GRANDE**

**2022**

JOÃO VITOR LIMA SILVA

**O CUIDADO DE SI NA POÉTICA DE RYANE LEÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) apresentado à Coordenação e ao Departamento do Curso de Letras – Português da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura em Letras – Português.

**Área de concentração:** Literatura.

**Orientador:** Prof. Dr. Anacã Rupert Moreira Cruz e Costa Agra

**CAMPINA GRANDE**

**2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586c Silva, Joao Vitor Lima.

O cuidado de si na poética de Ryane Leão [manuscrito] /  
Joao Vitor Lima Silva. - 2022.

38 p.

Digitado. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Letras Português) - Universidade Estadual da Paraíba,  
Faculdade de Linguística, Letras e Artes, 2024. "Orientação :  
Prof. Dr. Anacã Rupert Moreira Cruz e Costa Agra,  
Departamento de Letras e Artes - CEDUC. "

1. Poesia contemporânea. 2. Ética. 3. Análise literária. I.  
Título

21. ed. CDD 801.95

JOÃO VITOR LIMA SILVA

**O CUIDADO DE SI NA POÉTICA DE RYANE LEÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) apresentado à Coordenação e ao Departamento do Curso de Letras – Português da Universidade Estadual da Paraíba, Campus I, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura em Letras – Português.

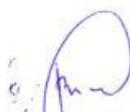
**Área de concentração:** Literatura.

Aprovada em: 01/12/2022.

**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Dr. Anacá Rupert Moreira Cruz e Costa Agra  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Eli Brandão Da Silva  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Kalina Naro Guimarães  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

A Suely, meu outro primordial, a primeira a cuidar de mim, dedico (*in memoriam*).

## **AGRADECIMENTOS**

Ao meu pai e ao meu irmão, pelo amor, por serem tudo em minha vida, e muito, mas muito mais do que possam imaginar, saber, ou compreender, agradeço eternamente.

Às tias e aos primos que acreditaram em mim, agradeço.

A Rayane, por ter sido a primeira com quem conversei no primeiro dia de aula, por ter permanecido comigo, por ter desabado e por ter se reconstruído ao meu lado, por sermos dor e alegria simultaneamente, pelas gargalhadas que superaram as dores insuportáveis, vigorosamente agradeço.

A Jadna, por ser minha gêmea, pelo seu amor, pela sua preciosidade, pelas tardes claras e escuras que estarão para sempre em minha memória, pelo ombro, pelo abraço e beijo, pela ternura, eternamente agradeço.

A Izabela, pela sua amizade verdadeiramente única, pela conexão quase imediata que se estabeleceu, pelo seu acolhimento e abraço de aconchego, agradeço.

A Fernanda, pela sensibilidade e carinho, pelo suporte, pelas noites em claro em que falamos sobre besteiras e devastações sem nos poder ver, por confiar em minhas palavras, por, mesmo estando tão distante, com seu amor conseguir sempre se fazer tão perto, agradeço.

A Isabelly, por termos sido poesia juntos, intimamente, intensamente, imensamente, por ter me feito perceber que o corpo é coberto de escritura poética, por sua palavra amiga, agradeço.

A Arthur, pelos risos descontrolados, incontidos, catárticos, mas também pela vulnerabilidade extrema, sincera, companheira, agradeço.

A Ingrid, Mércia, Sâmela e John, pelos lindos e inesquecíveis momentos em salas e bancos de ônibus, pelas risadas de esperança, pelas memórias que estarão comigo para sempre, por dividirem comigo um pouco dos seus tesouros de subjetividade, agradeço.

Ao professor Anacã Agra, ter me ensinado tanto e pacientemente, mostrando a mim o caminho da escrita literária, que me possibilita minha própria reinvenção constante, agradeço.

A Kalina Naro, Eli Brandão e Magliana Rodrigues, pelos ensinamentos que me atravessaram durante todos esses anos, pelo “amor/humor”, pelos palimpsestos, pelas metáforas do semeador, agradeço.

A minha mãe, mesmo que nunca saiba, agradeço.

## RESUMO

No contexto histórico contemporâneo da cultura popular da *internet*, em que surge, na plataforma da rede social *Instagram*, uma nova modalidade para o fazer literário poético denominado “instapoesia” (PÂQUET, 2019), ascende a poetisa Ryane Leão e sua escrita do amor próprio e autocuidado. A autora apresenta uma faceta de sua poética dedicada ao que é chamado, na antiguidade greco-romana, de prática do cuidado de si. Foucault (1985; 1988; 1997; 2004; 2010) descreve e analisa os sistemas de pensamento que elaboram a ética do cuidado de si, destacando quais sujeitos podem praticá-lo, a partir de quais condutas e em quais períodos da sua existência. Portanto, esta monografia tem como objetivo comparar e descrever as diferenças entre o cuidado de si contemporâneo e antigo existentes nas obras *Tudo Nela Brilha e Queima* e *Jamais peço desculpas por me derramar*, de Ryane Leão (LEÃO, 2017; 2019), tendo como base Foucault (2010), Sêneca (2014) e Epicteto (2021). Os resultados da análise descritivo-comparativa mostram a noção de conversão a si mesmo como uma semelhança fundamental nas obras de Leão e nos textos dos filósofos; porém, na poética, são encontradas mudanças importantes na relação do sujeito com a verdade, e mais drasticamente na relação entre ele e um mestre do cuidado de si. Na introdução, é contextualizado o surgimento da instapoesia e da poética de Ryane Leão. O capítulo subsequente, “O cuidado de si”, apresenta a definição de cuidado de si, a sua história e de seus sujeitos praticantes. O terceiro capítulo se debruça na análise da obra poética de Ryane Leão a partir dos termos do cuidado de si. Por fim, as considerações finais encerram a análise comparativo-descritiva, mostrando os achados que diferenciam o cuidado de si contemporâneo em relação ao antigo. Concluimos que a poetisa contribui para a arte de existência das práticas de si, revelando a capacidade da poesia enquanto uma forma de curar e transformar o sujeito ledor (e o escritor), que apreende para si esse fazer literário.

**Palavras-chave:** Poesia contemporânea. Ética. Análise literária.

## ABSTRACT

In the contemporary historical context of internet's popular culture, in which emerges, on the platform of the social network *Instagram*, a new modality for poetic literary making called "instapoetry" (PÂQUET, 2019), ascends the poet Ryane Leão and her writing of the self-love and self-care. The author presents a facet of her poetics dedicated to what is called, in Greco-Roman antiquity, the practice of "care of the self." Foucault (1985; 1988; 1997; 2004; 2010) describes and analyzes the systems of thought that elaborate the ethics of "care of the self", noting which subjects can practice it, based on which behaviors and in which periods of their existence. Therefore, this monograph aims to compare and describe the differences between the contemporary and ancient "care of the self" existing in the works *Tudo Nela Brilha e Queima* and *Jamais peço desculpas por me derramar*, by Ryane Leão (LEÃO, 2017; 2019), based on Foucault (2010), Seneca (2014) and Epictetus (2021). The results of the descriptive-comparative analysis show the notion of conversion to oneself as a fundamental similarity in Leão's works and in the texts of philosophers; however, in poetics, important changes are found in the subject's relationship with the truth, and more drastically in the relationship between him and a master of "care of the self". The introduction contextualizes the emergence of instapoetry and Ryane Leão's poetry. The subsequent chapter, "The care of the self," presents the definition of care of the self, its history and that of its practitioners. The third chapter focuses on the analysis of Ryane Leão's poetic work, based on the terms of care of the self. Finally, the final considerations close the comparative-descriptive analysis, showing the findings that differentiate contemporary care of the self in relation to the ancient one. We conclude that the poet contributes to the art of existence of self-practices, revealing the capacity of poetry as a way of healing and transforming the reader (and the writer), who apprehends this literary work for himself.

**Keywords:** Contemporary poetry. Ethics. Literary analysis.

## SUMÁRIO

|  |    |
|--|----|
| <b>1 INTRODUÇÃO</b> .....  | 9  |
| <b>2 O CUIDADO DE SI</b> .....                                   | 12 |
| <b>2.1 O sujeito do cuidado de si</b> .....                      | 15 |
| <b>3 O CUIDADO DE SI NA POÉTICA DE RYANE LEÃO</b> .....          | 19 |
| <b>3.1 Os males, as feridas, as cicatrizes</b> .....             | 19 |
| <b>3.2 “... para que novos rios corram dentro de você”</b> ..... | 23 |
| <b>3.3 O mestre, a verdade, a poesia</b> .....                   | 31 |
| <b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....                              | 35 |
| <b>REFERÊNCIAS</b> .....   | 37 |

## 1 INTRODUÇÃO

Difundindo-se na cultura popular da *internet*, a instapoesia (PÂQUET, 2019) – denominação ainda não muito utilizada em literatura acadêmica de língua portuguesa – conquistou relevante engajamento de um público leitor que navega pelo *Instagram*, uma rede social que tinha como o propósito primeiro de sua existência a publicação ou postagem exclusivamente de fotos (RAMOS; MARTINS, 2018). Com o passar da década e das mudanças estruturais da plataforma, outras mídias passaram a ter lugar nessa rede social.

Entre as publicações de fotografias – de paisagens, de refeições ou de si próprio –, vídeos e *gifs* começam a surgir, em meados de 2015, bem como imagens nas quais textos poéticos ocupam o lugar de representações visuais de pessoas, objetos ou animais (PÂQUET, 2019, p. 297, 299). Paulatinamente, o fator multimodal que a plataforma admite permitiu que o texto fosse facilmente acompanhado de um desenho monocromático, às vezes minimalista, às vezes surrealista, de traços majoritariamente pretos. A acessibilidade linguística do poema, escrito na variante coloquial da língua portuguesa, assim como seu tamanho geralmente curto, entra em acordo com os modos de funcionamento estético da rede social, organizada pela imediatividade dos visuais das publicações que movimentam a continuidade incessante de textos não-linearmente apresentados no fluxo de publicações nessa rede social.

De acordo com Ramos e De Oliveira Martins (2018),

a teia autoral no Instagram se constrói por meio de cooperações de origens diversas, tanto no que se refere à sua autoria, quanto à sua semiose. Nessa rede social, unem-se elementos verbais, visuais, sonoros, cinéticos e hipertextuais, em uma linguagem híbrida e digital, que, para ser acessada, requer de seu leitor-seguidor um mergulho pelos links, de toque em toque (p. 127).

Estima-se que existam em torno de noventa e cinco milhões de usuários da plataforma *Instagram* no Brasil (We Are Social, 2020). Ela é um espaço fecundo para poéticas que emergem com novas configurações de leitura, e com uma possibilidade de público leitor abundante. O recente alarde da instapoesia revela não somente uma nova forma de fazer artístico com a arte da palavra, como também mostra na forma literária emergente que o sujeito, falando sobre si, elabora problematizações e

maneiras de repensar a si, reconstruir-se, e dar abertura para capacidades outras de ser na sua subjetividade.

É exatamente nesse contexto virtual, histórico e literário em que surge a poetisa Ryane Leão. Em sua página nessa rede social, nomeada “Onde Jazz Meu Coração”, a autora publica textos autorais poéticos e narrativos em que, dentre as temáticas da mulheridade, negritude, violência, se encontram o autocuidado e a cultura do amor próprio. Muitas das publicações são excertos ou textos integrais retirados de suas duas publicações físicas: *Tudo Nela Brilha e Queima* (2017) e *Jamais peço desculpas por me derramar* (2019). Mas, alguns desses poemas foram antes um texto-imagem primeiramente no *Instagram*, que então passaram da postagem virtual à publicação física, em papel.

A importância dessa autora pode ser vista no que ela representa em termos de alcance: com seiscentos e vinte mil seguidores, suas publicações poéticas às vezes atingem vinte, trinta, trinta e oito mil interações por curtidas. Sua literatura é lida e é o suporte para uma escrita de si que percebe um valor na atitude de cuidar-se.

A respeito da escrita de si, de seu poder interventivo e de transformação dos sofrimentos da existência, Maria José Coracini afirma que

escrever impõe algum domínio sobre o real, se não impedindo, pelo menos nos auxiliando a elaborar a situação traumática, refazendo os acontecimentos até o ponto em que **deixamos por conta do outro a continuidade da reflexão** (CORACINI, 2009, p. 400, grifos nossos).

Assim, uma vez capaz de trabalhar com os males sobre a subjetividade de um indivíduo, essa literatura, como uma possível intervenção produtiva na prática do cuidado de si, também proporciona benefícios não somente ao autor, mas também para o leitor.

A proposição deste trabalho é analisar, nas obras poéticas de Ryane Leão *Tudo Nela Brilha e Queima* (2017), e *Jamais peço desculpas por me derramar* (2019), o sistema de pensamentos e práticas que Foucault (1985; 1988; 1997; 2004; 2010) denomina como “o cuidado de si” nas suas análises de textos filosóficos de autores da Grécia e Roma Antigas. Dentre esses autores estão Sêneca (2014) e Epicteto (2021), filósofos importantes do pensamento estoico antigo. A partir deles, de seus princípios que tocam no tema da cultura e do cuidado de si, seria possível perceber como, em poemas de Leão, existem ideias e princípios que se assemelham aos

princípios desses autores, e que também os atualizam. Assim, quais são as atualizações da cultura do cuidado de si na poética de Ryane Leão? Existe uma prática de si sistematizada nela? Para responder a tais perguntas, essa monografia busca descrever e comparar o funcionamento do cuidado de si contemporâneo ao antigo. Dentre os elementos constitutivos da cultura de si, foram delimitados para a análise a conversão a si, a relação com a verdade, e a mestria.

O capítulo a seguir se dedicará a mostrar a história do cuidado de si antigo, a descrever as práticas dessa cultura, e o praticantes.

## 2 O CUIDADO DE SI

Em seu curso intitulado *A Hermenêutica do Sujeito*, ministrado no *Collège de France* de 1981 a 1982<sup>1</sup>, Michel Foucault (2010) analisou minuciosamente a prática do cuidado de si – *epiméleia heautoû*, em grego, ou *cura sui*, em latim – muito importante para a história da subjetividade no ocidente. Para realizar tal tarefa, o filósofo contemporâneo se debruçou em textos e ensinamentos filosóficos da filosofia antiga greco-romana.

Foucault destaca, em sua pesquisa histórico-filosófica, o período dos séculos I e II como sendo a idade de ouro do cuidado de si (2010, p. 75). É nesse período que nascem importantes filósofos da escola de pensamento do estoicismo, como Sêneca e Epicteto, fundamentais para o desenvolvimento de ideias em torno do cuidado de si.

No mundo helenístico e romano, Foucault constata o crescimento

de um “individualismo” que conferiria cada vez mais espaço aos aspectos privados da existência, aos valores da conduta pessoal e ao interesse que se tem por si próprio. [...] Mais isolados uns dos outros e mais dependentes de si próprios, eles teriam buscado na filosofia regras de conduta mais pessoais (1985, p. 47).

Mas ele também ressalta que diferenças entre individualismo e cultura de si precisam ser destacadas: a independência de um sujeito em relação aos outros sujeitos de sua comunidade e às instituições ao seu redor determina a atitude de individualismo absoluto. Quanto à atitude do sujeito na cultura de si, a diferença está no “chamado a se tornar a si próprio como objeto de conhecimento e campo de ação para transformar-se, corrigir-se, purificar-se, e promover a própria salvação” (FOUCAULT, pp. 47, 48).

Dentre alguns dos textos canônicos do cuidado de si, se destaca o diálogo platônico *Alcebíades*. *Alcebíades* seria o ponto inicial para a continuidade do aprimoramento do cuidado de si como uma prática que exige o conhecimento de si como preparação para governar os outros (PLATÃO, 2022), pois é esse o

---

<sup>1</sup> O curso foi primeiramente editado em forma de livro em 2001, e publicado como “L’herméneutique du sujet”, pela editora francesa Seuil/Gallimard. A primeira edição em português é de 2004, publicada em 2004 pela Livraria Martins Fontes Editora Ltda. A edição utilizada para esse trabalho é a terceira edição do curso, publicada pela WMF Martins Fontes Ltda, em 2010.

ensinamento de Sócrates a Alcebíades. E a partir dessa leitura, Foucault fundamenta que: “Ocupar-se de si não é, portanto, uma simples preparação momentânea para a vida; é uma forma de vida. [...] Deve-se ser, para si mesmo e ao longo de toda sua existência, seu próprio objeto [de ocupação]” (FOUCAULT, 1997, p. 123).

Portanto, o preceito de ocupar-se consigo mesmo “constituiu uma prática social, dando lugar a relações interindividuais” (FOUCAULT, 1985, p. 48), como se pode ver demonstrado pela relação entre mestre – Sócrates – e discípulo do cuidado de si – Alcebíades. A relação entre o aprendiz e o mestre do cuidado de si é o exemplo que mostra fundamentalmente como essa prática necessita de um outro em relação a um eu, ou seja, das

conversas com um confidente, com amigos, com um guia ou diretor; às quais se acrescenta a correspondência onde se expõe o estado da própria alma, solicite-lhe conselhos ou eles são fornecidos a quem deles necessita [...]: em torno dos cuidados consigo, toda uma atividade de palavra e de escrita se desenvolve, a qual se ligam o trabalho de si para consigo e a comunicação com outrem (FOUCAULT, 1985, p. 57).

Michel Foucault compreende a cultura de si como uma “arte da existência”, “dominada pelo princípio segundo o qual é preciso ter cuidados consigo” (FOUCAULT, 1985, p. 49). Especificamente, o termo *epiméleia* “designa uma ocupação regulada, um trabalho com prosseguimentos e objetivos” (FOUCAULT, 1997, p. 121). Esses objetivos compreendem transformações no ser do sujeito, cura de suas afecções, e estabelecimento de relações entre o sujeito e a verdade.

*Epiméleia heautoû*, em certo momento da antiguidade, “é um privilégio, é a marca de uma superioridade social, por oposição àqueles que devem se ocupar dos outros para servi-los ou ainda se ocupar de um ofício para poder viver” (FOUCAULT, 1997, p. 121). Posteriormente, a necessidade do cuidado de si se estende para todo e qualquer sujeito, não só para quem quer governar os outros, para os filósofos ou para os que possuem fortunas e escravos. A respeito da generalização do preceito do cuidado de si, Foucault afirma:

Mas que os filósofos recomendem cuidar-se de si não quer dizer que esse zelo esteja reservado para aqueles que escolhem uma vida semelhante à deles; ou que uma tal atitude só seja indispensável durante o tempo que se passe junto a ele. É um princípio válido para todos, todo o tempo e durante toda a vida. (1985, p. 53).

A prática do cuidado de si se desdobra em três importantes funções: a de crítica, a de luta (conflito metafórico) e a de cura. A primeira delas diz respeito a uma postura de eliminação “dos maus hábitos e das falsas opiniões que se pode receber da massa, ou dos maus mestres” (FOUCAULT, 1997, p. 124). Isso se traduz em rejeitar e desaprender ideias ou princípios que comprometam o cuidado de si.

A segunda das funções compreende o cuidado de si como um “combate permanente” (idem, *ibidem*). A metáfora do conflito se estende para entender o sujeito do cuidado como um soldado ou um atleta que está apto, com as ferramentas a ele fornecidas, para enfrentar seus inimigos ou adversários. Essas ferramentas estão conectadas à verdade, ao dizer-verdadeiro para si e para os outros (idem, 2010).

A terceira das funções mencionadas compreende o cuidado de si como uma prática “curativa e terapêutica” (FOUCAULT, 1997). Através da metáfora de *pathos* enquanto paixão da alma ou doença do corpo, ocupar-se de si almejava o tratamento para ambas das doenças do sujeito da ocupação consigo. Foucault percebe *pathos* como “um estado de passividade que, para o corpo, toma a forma de uma afecção que perturba o equilíbrio de seus humores ou de suas qualidades e que, para a alma, toma forma de um movimento capaz de arrebatá-la apesar dela própria” (1985, pp. 59, 60).

Ainda sobre as verdades que são apossadas pelos sujeitos como ferramentas de combate, Foucault afirma que “são [discursos verdadeiros e discursos racionais] que nos permitem afrontar o real”. (FOUCAULT, 1997, p. 127).

[Plutarco ou Sêneca sugerem] a absorção de uma verdade dada por um ensinamento, uma leitura, ou um conselho; e que a assimilamos até fazer dela uma parte de nós mesmos, até fazer dela um princípio interior, permanente e sempre ativo de ação. Em uma prática como esta não encontramos [...] uma verdade escondida no fundo de nós mesmos; interiorizamos verdades recebidas por uma apropriação sempre crescente” (FOUCAULT, 1997, p. 129).

Nesse objetivo de apreensão da verdade para si mesmo, um conjunto de técnicas se mostram como o caminho para alcançá-lo. Esse conjunto é denominado *askesis* – ascese – e algumas das técnicas são a escuta (do outro), a escrita, anotações pessoais a respeito de “leituras, das conversas, das reflexões que se ouvem ou que se fazem a si mesmo” (idem, *ibidem*), e exercícios de memorização para a solidificação dos aprendizados.

Quanto a essas técnicas, afirma Foucault que o objetivo delas é mesmo “vincular a verdade ao sujeito”, “armar o sujeito de uma verdade que não conhecia e que não residia nele; trata-se de fazer dessa verdade aprendida, memorizada, progressivamente aplicada, um quase-sujeito que reina soberano em nós mesmos.” (1997, p. 130).

## 2.1 O sujeito do cuidado de si

De acordo com Michel Foucault (2004), o cuidado de si seria uma prática de autoformação do sujeito:

uma prática ascética, dando ao ascetismo um sentido muito geral, ou seja, não o sentido de uma moral da renúncia, mas o de **um exercício de si sobre si mesmo através do qual se procura se elaborar, se transformar e atingir um certo modo de ser** (p. 266, grifo nosso).

O autor critica a separação e primazia, na história da filosofia, do conhecimento de si em detrimento do cuidado de si (FOUCAULT, 2010). Para ele, na ética do cuidado de si, “não é possível cuidar de si sem se conhecer. O cuidado de si é certamente o conhecimento de si, mas é também o conhecimento de um certo número de regras de conduta ou de princípios que são simultaneamente verdades e prescrições” (idem, ibidem, p. 270), afinal, o sujeito, na sua condição de ser social, está constantemente cerceado de imposições e expectativas éticas que são fundamentais para se cuidar e se conhecer.

O sujeito, sendo ele passível de praticar o cuidado de si, é

**uma forma [e não uma substância], e essa forma nem sempre é, sobretudo, idêntica a si mesma.** Você não tem consigo próprio o mesmo tipo de relações quando você se constitui como sujeito político que vai votar ou toma a palavra em uma assembleia, ou quando você busca realizar o seu desejo em uma relação sexual. Há, indubitavelmente, relações e interferências entre essas diferentes formas do sujeito; porém, não estamos na presença do mesmo tipo de sujeito. Em cada caso, se exercem, se estabelecem consigo mesmo formas de relação diferentes (id., ibid., p. 276, grifo nosso).

A autoformação do sujeito, portanto, não funciona somente como uma formação – construção ou reconstrução – de si, mas também como uma adequação às formas de ser já estabelecidas. Assim, a conduta ética de um sujeito livre revela

práticas de si preocupadas com o seu *ethos* individual, isto é, sua forma de agir, sua forma de apresentar-se socialmente diante dos outros – sendo a verdade a mais importante dessas preocupações. Sua imagem e sua maneira de ser e estar se relacionam intimamente com a verdade que elas comunicam.

Portanto, assegura Foucault (ibid.) que as práticas de si são “esquemas que [o sujeito] encontra em sua cultura e que lhe são propostos, sugeridos, impostos por sua cultura, sua sociedade e seu grupo social” (p. 277); e, uma vez que cuidar de si “exige o conhecimento de si, [...] isso quer dizer que o sujeito deve tornar-se objeto de conhecimento para si mesmo, isto é, o sujeito deve ser problematizado como objeto para ele próprio” (PETERSEN, 2011, pp. 9015, 9016).

No sistema de pensamento de um dos autores estudados por Foucault, Epicteto, vê-se a importante ideia de educar-se para que se consiga lidar com os acontecimentos que perturbam a alma do sujeito. A esse respeito, Epicteto diz:

Não são as coisas que perturbam as pessoas, mas os pareceres a respeito das coisas [...]. A conclusão é que quando experimentamos aborrecimento ou perturbação ou aflição, não é o caso de responsabilizar os outros por isso, mas a nós mesmos, ou seja, aos nossos próprios pareceres. É ação de um ignorante acusar os outros dos próprios males; atribuir a culpa a si mesmo é atitude de alguém que dá início a sua educação; aquele que nem acusa aos outros nem a si mesmo já é alguém educado. (EPICTETO, 2021, p. 21).

Ora, o que está sendo ensinado através desse pensamento é uma nova forma de pensar a respeito do próprio pensar, uma transformação nas escolhas do sujeito a respeito de como se deve perceber a realidade. Isso não implica uma interdição diante do sofrimento, ou uma proibição de sofrer e sentir as dores da tristeza, mas uma preparação para se lidar com ele e elas.

Ao refletir sobre a postura de uma pessoa ante o sofrimento alheio, Epicteto afirma: “não hesite em [mostrar-se] solidário com ele e, caso surja uma oportunidade, deves, inclusive, acompanhá-lo em seus gemidos” (2021, p. 31). Afinal, a prática de si leva o sujeito senão a uma forma de estar com o outro.

Mas uma severidade característica do estoicismo também precisa ser mencionada. Se quer o sujeito cuidar de si, estabelecer uma relação com a verdade e a virtude, Epicteto então impõe: “Não importa quais sejam os princípios que a ti sejam oferecidos, obedece-os como se fossem leis, no pensamento de que seria para

ti um ato de impiedade infringi-los. Não dá atenção ao que dizem sobre ti, pois isso não está sob teu controle.” (2021, p. 87).

Em *Sobre a tranquilidade da alma*, Sêneca, outro importante estoico, elabora um diálogo para com Sereno em torno das práticas que objetivam alcançar o estado de *euthmýa*, “tranquilidade”. No início do diálogo, Sereno afirma para o filósofo: “não estou nem doente nem saudável”; e assim termina sua fala, confirmando e pedindo: “não me sinto atormentado pela tempestade, mas pela náusea. Portanto, elimina esse meu mal, qualquer que seja ele.” (SÊNECA, 2014, p. 193-196).

Mais uma vez se menciona, portanto, a função do mestre como guia para a cura dos males do sujeito. A esse pedido, Sêneca sugere como uma prática de si a conversão a si mesmo. O autor critica a postura do sujeito que não pratica a conversão a si para conseguir fugir de si próprio, mesmo assim ele percebe como esse sujeito falha miseravelmente: “Como diz Lucrécio: assim, cada um sempre foge de si mesmo. Mas de que adianta se não consegue escapar de si? A própria pessoa se persegue e vai em seu encalço como insuportável companhia.” (SÊNECA, 2014, p. 200)<sup>2</sup>.

Ao desenvolver seus pensamentos sobre as interdições e os impedimentos da fortuna que caem sobre um indivíduo, Sêneca constata:

Se prevalecer a fortuna e ela anular a capacidade de agir, não se deve logo virar as costas sem as armas e fugir em busca de abrigo, como se houvesse algum lugar em que a fortuna não pudesse persegui-lo, mas aplicar-se com maior parcimônia a suas obrigações e, de forma seletiva, encontrar algo em que se possa ser útil à comunidade. [...] Não nos confinamos numa cidade única, mas estendemos nossas relações ao mundo e professamos que a pátria para nós é o universo, a fim de dar à virtude campo mais vasto. Vedaram teu acesso ao tribunal e proibiram-te a tribuna e as assembleias: olha atrás de ti que tamanhas vastidões te estão abertas, quantas nações. **Nunca te será interdita uma parte tão grande que não reste outra maior.** (2014, p. 203, grifo nosso).

Apesar de essa reflexão estar no contexto da atuação política, pública ou privada e da relação do sujeito com sua pátria e o militarismo, aqui se encontra uma noção de potência e resistência diante do adverso. O que não se pode fazer é desistir. Ao mesmo tempo em que é literal a ética de postura elaborada por Sêneca, faz parte do campo metafórico do cuidado de si resistir, persistir e se preparar como um guerreiro para digladiar os males possíveis. E é exatamente por esse caminho que se

---

<sup>2</sup> A noção de conversão a si será fundamental para a história da prática do cuidado de si, e posteriormente será desenvolvida no decorrer da análise poética desse trabalho.

pode enveredar o sujeito do cuidado de si: na formação de si para enfrentar os males e acontecimentos inesperados da vida.

No próximo capítulo, portanto, serão descritas e comparadas as relações entre esse cuidado de si antigo e a expressão de um cuidado de si contemporâneo na obra poética de Ryane Leão. Uma seção será dedicada a descrição das afecções e males que assolam o sujeito eu-lírico dos poemas; a seção subsequente mostrará como esse sujeito cuida de si; e a última seção compara a relação desse sujeito com a verdade e com a ausência de um mestre do cuidado de si.

### 3 O CUIDADO DE SI NA POÉTICA DE RYANE LEÃO

Em *Jamais peço desculpas por me derramar* (2019), o eu-lírico feminino de Ryane Leão afirma que “curar começa quando / dizemos nossas verdades” (p. 20). Essa ideia de um sujeito que diz a verdade pelo bem do processo de uma cura se conecta ao que Michel Foucault (2010) denomina “cuidado de si”, como vimos.

Para Foucault, o cuidado consigo ou a prática de si

deve corrigir, não formar, ou apenas formar: deve também, e principalmente, corrigir, corrigir um mal que já está lá. [...] Mesmo que nos tenhamos enrijecido, há meios de nos endireitarmos, de nos corrigirmos, de nos **tornarmos o que poderíamos ter sido e nunca fomos**. Tornarmo-nos o que nunca fomos, esse é, penso eu, um dos mais fundamentais elementos ou temas dessa prática de si (2010, pp. 86, 87, grifo nosso).

É partindo desse lugar que surgem duas primeiras perguntas quanto ao objetivo da cura: para o eu-lírico de Leão, é preciso curar-se de quais males? O seu processo de cura busca qual transformação no ser do sujeito? Inicialmente, se faz necessário reconhecer os males que agoniam esse sujeito do cuidado de si.

#### 3.1 Os males, as feridas, as cicatrizes

Dentro do universo das relações interpessoais relatadas em *Tudo Nela Brilha e Queima* (2017) e em sua segunda publicação supracitada, do ano de 2019, as relações amorosas se destacam, por ocuparem grande parte do tempo de escrita de Leão, e é no contexto delas que aparecem menções a um outro que muito se associa à violência ou ao mal.

Um dos primeiros poemas, da obra de 2017, a denunciarem essa violência é um pequeno texto sem título que aponta diretamente para um “você”:

você me matou  
mas não conseguiu  
arrancar do meu peito  
a minha vontade louca  
de renascer (LEÃO, 2017, p. 34)

Esse outro, que “mata” o eu-lírico, reaparece no poema “você disse que estaria sempre aqui e desapareceu”. Ele é aquele que “disse que não ia me machucar e me matou” (p. 104). Ao mencioná-lo, Leão faz uso apenas do pronome pessoal de

tratamento “você”; assim, o endereçamento da mensagem, mesmo não sendo para um destinatário nomeado, é íntimo e incisivo:

você disse que estaria sempre aqui e desapareceu  
 você disse que não ia me machucar e me matou  
 mais de uma vez  
 você disse que ia voltar e me deixou esperando  
 você disse que escreveria e não conversou comigo  
 você disse que seria confortável e foi violento  
 você disse que éramos estrada e fomos partidas  
 você disse, disse e disse  
 até que eu disse  
 adeus (2017, p. 104)

É importante notar como a menção à morte do eu somente aparece em dois contextos: o primeiro, em que o outro é capaz de matá-lo, de praticar suas violências contra o eu-lírico; o segundo é quando a depressão surge com um mal a ser curado. O “você”, o outro, tem esse poder de causar “mais de uma vez” a morte simbólica do eu, o que possivelmente significa que ele já estava enfraquecido e vulnerável. Ele também surge indiretamente em um verso de *Jamais peço desculpas por me derramar* como aquele que fez o eu poético “confundir amor com violência” (2019, p. 36).

É perceptível o privilégio do poder da palavra do outro sobre o eu, assim como o privilégio de um lugar dado a ele nessa relação interpessoal. Sendo o responsável por sustentar as esperanças do eu-lírico com promessas de permanecimento, o que esse outro verdadeiramente faz é abandonar essa mulher e suas necessidades emocionais. O que se mostra muito relevantemente é como, no final das contas, o eu foi mesmo assim capaz de pronunciar uma palavra poderosa: adeus. Nesse “diálogo” provavelmente unilateral, o outro confunde a atitude com a palavra – portanto, a promessa de permanecer não se cumpre –, mas o eu não permite a confusão entre a palavra e a atitude: simbolicamente, dizer adeus é o ato do eu de pronunciar sua liberdade, e assim ele vai embora.

O que aconteceu, portanto, nesse intervalo entre o que ela ouvia esperançosamente nas palavras do outro como sendo a verdade e a súbita partida? A explicação de que a responsável por isso foi a exaustão mental seria suficiente, ou algo de muito mais profundo aconteceu no eu, no sujeito, durante esse intervalo que resulta na expressão do “adeus”? Para tais perguntas, o conceito de autossujeitização (FOUCAULT, 2010) poderia ser a resposta. Enfim, esse seria o primeiro contexto em que o eu atravessa mortes simbólicas.

A segunda menção à morte do eu acontece em poemas que tematizam a angústia de existir; nesse momento, destaca-se um poema extremamente emblemático para a poética de Ryane Leão. Os seus primeiros versos são:

o seu medo da palavra suicídio  
nunca fez uma vítima a menos

depressão é água que não dá pé  
é quando tudo e nada são urgência  
é silêncio gritado  
o gosto da morte caminhando ao meu lado  
depressão é quando o pedido de socorro  
mora a ausência constante  
[...]  
é engolir minha própria voz... (p. 56)

As primeiras estrofes do poema põem em jogo a necessidade do diálogo sobre o ato suicida e a relação entre fala e silêncio que existe no estado de depressão, nas quais se percebem explicitamente a infecundidade desse silêncio opressivo. Ele é o obstáculo para que se passe a um ato essencial ao cuidado de si: o pedido de ajuda. Esse silenciamento da voz do eu é prejudicial, perigoso, e serve como um significante do primeiro caminho pelo qual o eu é levado a uma catástrofe de si. O tema da voz silenciada toca tanto na obra como voz que advoga pela necessidade do autocuidado, como também toca na voz própria do eu-lírico que necessita de uma voz para cuidar de si.

Na terceira estrofe desse mesmo poema, é possível ver mais uma menção ao outro supracitado. Nela, o eu-lírico diz:

e você continua falando comigo  
[...]  
como se eu fosse o meu passado  
como se eu fosse o meu abuso  
como se eu nunca tivesse morrido  
como se eu conseguisse chorar... (LEÃO, *ibid.*)

O “você” desses versos ocupa uma posição de incompreensão e recusa de amparar; ele é o potencial de agravar o estado emocional depressivo que aqui é descrito como sendo “o gosto da morte caminhando ao meu lado” (*ibidem*), um anúncio de que o eu pode eventualmente deixar de existir (de novo).

Ao acabar em uma condição frágil como essa, o sujeito se afasta da prática do cuidado de si, e, diante dela, não encontra significado para seu ser. Para isso, a

necessidade de um outro – por exemplo, um mestre – entra aqui como fundamental. De acordo com Michel Foucault, “não se pode ocupar-se de si sem a ajuda de um outro. Sêneca dizia que ninguém nunca é tão forte para sair, por si mesmo, do estado de *stultitia* em que está: é preciso estender-lhe a mão e puxá-lo” (FOUCAULT, 1997, p. 125).

Existem mais diferenças que semelhanças entre o estado de depressão descrito por Leão – “[depressão] é quando estar quebrada parece ser a única / realidade que conheço” (2019, p. 56) – e o estado de *stultitia* analisado por Foucault na obra de Sêneca, no qual o sujeito está à mercê de um desejo inconstante, impreciso, e não se preocupa com sua condição corporal e a passagem do tempo, tão logo, não cuida de si vislumbrado sua velhice inevitável (FOUCAULT, 2010, pp. 118, 121). Entretanto, aquele eu depressivo e esse eu *stultus* descrito por Sêneca compartilham uma semelhança fundamental entre si: ambos não pedem por ajuda. Leão (2019, p. 56) afirma que, na depressão, “o pedido de socorro / mora na ausência constante”, sendo completamente indefinido o momento de iniciar a cura ou de se curar desse mal a partir de uma atitude para consigo.

Ainda, como resultado da vulnerabilidade do seu ser, o eu-lírico é atravessado por transformações indesejadas que o abalam:

perdi grandes partes de mim  
que não recuperei ainda  
e reconstrução não é junção  
é dar um jeito com o que se tem  
transformar nada em universos... (LEÃO, 2019, p. 40)

Posteriormente, afirma: “me obrigaram a construir esconderijos / que mais tarde fui chamando de lar / [...] me querem quebrada / me querem ruína...” (p. 80). Portanto, na imagem da ruína, é perceptível que esse ser não só ocupa lugares precários, mas também ele próprio é precarizado. Perseguido pelas falas alheias, acaba sendo levado à resignação no mal estar, como uma força que o estagna nesse lugar eventualmente.

À espreita, o mesmo “você” supracitado deixa em insegurança o “eu”, metaforicamente prestes a atacar de novo, com suas “palavras injustas”:

as palavras injustas que você me disse  
continuam tomando formas  
continuam caminhando

pelas minhas beiradas  
 vira e mexe  
**eu te leio**  
**na minha pele** (2019, p. 120, grifo nosso)

Ou seja, mesmo liberto dele, o eu-lírico ainda se sente perseguido pelo outro exatamente porque foi marcado pelos seus golpes, traumatizado. E com “golpes” incorporam-se nessa metáfora as feridas que mal se curaram, se tornaram cicatriz, uma escrita própria da história do corpo dessa mulher. Elas significam os tempos de conflito em que esse sujeito se deparou com seu inimigo.

Nesse momento, é importante notar que, mesmo uma vez submetida às intimidações e inibições do outro, a mulher que fala nesses versos ultrapassou esses conflitos com sequelas, mas elas não são sua identidade. Ela pede para seu interlocutor: “deixa eu te mostrar / que mulher preta / não é feita / só de dor” (2019, p. 11) e completa: “para a dor não faço lar / mas permito a visita...” (p. 16). As feridas e cicatrizes das agressões verbais e físicas, da opressão da liberdade, da condição psíquica de depressão aguda, enfim, todas elas criam um desejo de cuidado consigo que busque a eliminação ou transformação dos males que se derivam disso e marcam esse sujeito.

Então, a história desse eu-lírico mostra de onde vem o seu enfraquecimento de si, sua vulnerabilidade, dependência e submissão de si em relação a um outro, e, ainda, o descuido com o tratamento da sua angústia profunda.

### 3.2 “... para que novos rios corram dentro de você”

Em um pequeno texto publicado em formato de imagem na sua página de *Instagram*, a poeta Ryane Leão (@ondejazzmeucoracao, 2022) diz:

você pede por cura  
 mas o que você tem oferecido  
 para o seu corpo se curar?

Para responder a essa pergunta, que importa às questões de procedimentos do cuidado de si, o filósofo estoico grego Epicteto, em seu manual *A Arte de Viver Melhor*, aponta para o retorno a si mesmo como uma postura necessária ao enfrentar-se a realidade dos acontecimentos da vida. Ele diz:

Diante de cada um dos acontecimentos que atingem a ti, **lembra de te voltares para ti mesmo em busca daquele poder que tens para tirar proveito de tal acontecimento**. Se vês um belo jovem ou uma bela mulher, encontrarás o poder para enfrentá-los no autocontrole; se diante de um trabalho árduo, encontra-lo-ás na paciência; diante do insulto, encontra-lo-ás na resignação. E se te acostumares assim, as ideias não te dominarão (EPICTETO, 2021, p. 25, grifo nosso).

“Tirar proveito de tal acontecimento” é, portanto, o que move o sujeito do cuidado de si a uma transformação; transformação seja de uma ideia, de um pensamento, um sentimento que o atravessa, ou de um estado de ser. Então, a perspectiva de Epicteto entende a postura de introspecção como um meio ao poder do sujeito de dominar a si mesmo, e ela concorda com o pensamento do eu-lírico de Ryane Leão. Em versos como

eu vou ser sincera  
 eu quero **sempre** ser sincera  
 contigo e comigo  
 eu tô um bagaço  
 [...]  
**eu não quero ter que fugir de mim**  
 [...]  
 eu não quero ter que fingir  
 que sou inquebrável  
 desde quando se fortalecer  
 é não cair? (LEÃO, 2019, p. 20, grifos nossos)

se vê exatamente o início da ideia de Epicteto em prática: diante da realidade dos acontecimentos, retorne a si como forma de fortalecimento. Ao fazê-lo, fica à mostra a relação do eu-lírico com a verdade, aqui pelo adjetivo “sincera”, e também pela recusa ao falso semblante de que se é “inquebrável”. O advérbio “sempre”, em destaque, aparecerá em outros momentos dessa obra na medida em que ela, a verdade do ser, estiver em conflito com a realidade.

Em uma mesma linha de raciocínio, o filósofo estoico romano Sêneca, em seu diálogo *Sobre a tranquilidade da alma* (2014), advoga pela atitude de conversão a si mesmo, a *ad se convertere*. Ele postula que

**a alma deve retirar-se de tudo que lhe é externo e voltar-se para si**: tenha autoconfiança, alegre-se, valorize seus bens, distancie-se o quanto puder dos bens alheios e consagre-se a si mesma, não se ressinta das perdas, interprete positivamente até os fatos adversos (SÊNeca, 2014, p. 218, grifo nosso).

O autor ilustra em quais ideias o sujeito deve se sustentar ao realizar esse movimento interior à alma, e todas elas se colocam numa chave positiva à percepção e interpretação do sujeito da realidade. Para Michel Foucault, a conversão “significa: fazer a volta em direção a si mesmo” (2010, p. 187); ela “conduz a nos deslocarmos do que não depende de nós ao que depende de nós” (2010, p. 189). Em suma, o que se sobressai na ideia de conversão a si é a necessidade de escolha. É necessário que o sujeito escolha voltar-se para si e determinar o que será cultivado na sua interioridade, porque somente àquilo que está sob nosso controle – especialmente, o eu (FOUCAULT, 2010, p. 120) – devem ser dedicados os nossos esforços.

Ao lado da ideia de esforçar-se em direção àquilo que se pode controlar, se estende também outra que diz respeito a buscar riqueza interior. Sêneca insiste:

Aprendamos a aumentar a temperança, a coibir o luxo, a moderar a vaidade, [...] a manter como se sob grilhões esperanças descabidas e uma alma debruçada sobre o futuro, **a nos empenhar em buscar riqueza em nós e não na fortuna** (SÊNECA, 2014, p. 210, grifo nosso).

A isso, responde positivamente o eu-lírico Ryane Leão em um poema sem título, com uma série de imperativos que insistem no cuidado do corpo físico e no descanso após duros embates. Nesse excerto, ela pede:

**observe a noite até o dentro constelar**  
cuide da pele que te envolve

amanhã o sol continuará sendo sol  
as casas e os prédios estarão  
no mesmo lugar

agora tudo voltará  
a ser como era antes  
menos você (2019, p. 137, grifo nosso)

Voltar-se para si, à noite, “até o dentro constelar”, é uma maneira de perceber que existe em si um tesouro que brilha na escuridão do eu, e esse tesouro tem aparência de estrelas. O movimento acontece do céu exterior, literal e muitas vezes coberto de nuvens escuras, para o céu que existe dentro – vasto, incomensurável de possibilidades, iridescente, em si. Ainda que os corpos celestes continuem sendo o que sempre foram, assim como outras coisas menores que ele, o “eu” se transforma radicalmente em novo, no cuidado de si, na constante atividade de conversão.

Essa é, portanto, a primeira maneira de recursar-se ao que foi imposto na violência do outro para nós. As cicatrizes, aquilo que se marca na “pele que te envolve”, não se formaram a partir do que era subordinado ao eu-lírico, isto é, a violência do outro, verbal ou física. No máximo, o que foi possível foi defender-se. Assim, as coisas que mais importam aqui são a escolha de como significar um acontecimento e suas sequelas, e como se deve seguir em frente, porque, apesar de se cultivar nessa cultura de si uma resignação do sofrimento diante do incontável da realidade (as catástrofes naturais, os acidentes imprevistos) e das relações humanas (as escolhas alheias, as traições), certamente também se cultiva uma adaptabilidade, uma resistência à destruição do eu. Portanto, todo o esforço do sujeito precisa se voltar ao que lhe é controlável: o fortalecimento de si.

Um dos mais importantes ensinamentos de Epicteto, em seu manual, diz respeito ao saber sobre aquilo que se subordina a nós, sujeitos, e o que não se subordina (2021, pp. 15, 17). Dentre o que está subordinado, destaca-se primeiramente o pensamento. O pensamento sistemático do sujeito possibilita a ele a escolha do que fazer diante do que não se subordina a ele; assim, o filósofo pede que se diga, se algo não está sob o controle de si: “Nada é com relação a mim” (p. 17). E quando algo lhe causar sofrimento, o sujeito deve distinguir se esse sofrimento pode ser cessado a partir do seu próprio poder, ou se seu poder não tem capacidade nenhuma de controlar a causa.

Na sexta e sétima estrofe do poema “o seu medo da palavra suicídio”, o que se vê claramente é uma guinada ética do eu-lírico de Ryane Leão. Ele se destaca no meio de toda a obra por ser incisivo no que significa cuidar de si mesmo:

mas hoje, hoje serei mais que um diagnóstico  
 porque apesar de toda maldade do mundo  
 coisas bonitas continuam acontecendo  
 sem o nosso controle  
 que hoje eu seja uma delas  
 minha voz é um estrondo  
 e vale a pena ser ouvida  
 e meu corpo também fala  
**é em mim que está a saída**  
 hoje eu não vou pra lista dos pretos que se foram  
 essa lista que todo mundo cita

que hoje eu reconheça  
 até na fraqueza  
 um motivo para revolução  
 hoje serei minha própria cura  
 hoje não terei vergonha  
 hoje não vou esperar que me salvem

e se não houver ninguém para me dizer que sou sagrada  
**que eu seja a própria deusa de minhas águas salgadas**  
 hoje não estarei no olho do furacão  
 hoje serei o furacão  
 hoje estou viva  
 hoje estou celebrando  
 tudo que sou  
**hoje escolhi o gosto de vida**  
 hoje sou coragem  
 hoje estou viva... (LEÃO, 2019, p. 56, 57, grifos nossos)

A primeira anotação a respeito desse excerto se trata da derrocada do lugar privilegiado que existia para o outro na vida dessa mulher. O outro não tem mais o mesmo poder sobre o eu, não é mais o responsável por somente aquilo que o eu executa com sucesso em si mesmo. “Não vou esperar que me salvem”, ela afirma, plenamente forte diante de sua antiga fraqueza; e, assim, escolhe viver com o objetivo de ser para si o que o outro não conseguiu: encorajamento, cura, revolução, salvação. Escolhendo a vida e escolhendo a si mesma, ela mostra ação que pode ser percebida como ultrapassar o outro-violência e também um dismantelar da depressão.

O que pode, então, ter acontecido para que esse lugar tenha mudado? É-nos dada uma pista no poema “estar lá para me salvar”, em que ela afirma: “pular do precipício / sem deixar de escrever um poema / que me busque lá embaixo” (2017, p. 82).

Foucault compreende na noção de conversão um fator que ele chama de “autossubjetivação”: fixar-se “a si mesmo como objetivo” (2010, p. 193). A autossubjetivação pretende o “estabelecimento de uma relação completa, consumada e adequada de si para consigo” (2010, p. 189). Nela, o sujeito vê que é “preciso ir em direção ao eu como quem vai em direção a uma meta” (2010, p. 192); assim, o eu se fortalece e se torna “porto onde finalmente encontramos abrigo” (idem, ibidem). Portanto, talvez seja isso o que aconteceu com o eu dessa poética: ele chegou ao precipício, de lá saiu com a ajuda de sua escrita poética, e foi vagarosamente se autossubjetivando até se afirmar “deusa” de suas “águas salgadas”.

Nesse abismo simbólico de ausência de sentido em viver, acontece a realização do sujeito que a “saída” está em si próprio, na sua autossubjetivação. Ele precisou chegar a certo lugar de inexistência pelo caminho inevitável da depressão, um lugar radicalmente inocupável em vida, para encontrar a si mesmo no movimento de retorno a si próprio. Se ninguém teve um dizer capaz de tirá-la desse lugar, seu eu e sua escrita acabaram sendo os responsáveis por esse dizer.

Para finalmente poder dizer “que eu seja a própria deusa de minhas águas salgadas”, qual é a postura do eu-lírico assumida nesse poema se não uma que se sustenta em responsabilizar-se por acabar com todo sofrimento que está subordinado a ele? Seu estandarte é a escolha, a decisão de curar-se, a liberdade que se tem de quebrar as correntes que aprisionam o sujeito ao sofrimento. Não se sabe o que origina especificamente sua angústia, tristeza, depressão, não se reconhece de onde vem ou o que a causa – se são sofrimentos específicos ou a simultaneidade deles –, mas é possível “corrigir” esse “mal que já está lá” (FOUCAULT, 2010, p. 86).

Encurralada muitas vezes diante do outro, o eu-lírico talvez tenha agido exatamente como Sêneca sugeriu: “é preciso encolher-se num canto apertado para escapar dos dardos” (SÊNECA, 2014, p. 210). Mas, superando tal adversidade, e agora recusando a postura senequiana, Leão escreve um ultimato para o “você” que tanto a atormentou:

você tem vergonha  
 da minha intensidade  
 e eu já não ocupo espaços  
 onde eu tenha que me abreviar (2017, p. 184)

E é nesse momento que as imagens e usos da água entram como extremamente significativos para prática de si de Leão. Em *Tudo Nela Brilha e Queima*, ela diz: “se esvazie de suas agonias / para que novos rios / corram dentro de você” (LEÃO, 2017, p. 155). Já em *Jamais peço desculpas por me derramar*, os versos são: “antes deságue / depois compreenda / ainda existe leveza em você...” (2019, p. 150). A ideia de chorar aflições é entendida como um meio à cura; ela está tematizada em ambas as publicações poéticas, simbolizando o poder de purificação da água. É importante notar que o verbo “derramar”, que compõe o título da obra, anuncia um estado de liquidez que é próprio desse sujeito eu-lírico.

Falando diretamente para sua interlocutora, a voz feminina construída por Leão afirma: “você precisa ser mais parecida com a água / não tem que ser porto seguro a todo instante” (idem, p. 69). Dessa maneira, alguém se torna capaz de, tal como ondas, “afogar o que já não importa / se desfazer nas margens / em grandes pedras / ultrapassá-las / para notar que nada te impede...” (id., ibid.).

vez em quando virar uma cachoeira  
 daquelas enormes e inalcançáveis

ou então lagoa calma mas distante  
só nada quem pegar a trilha... (p. 69)

Sua intimidade com a água o torna fluido e capaz de admitir muitas propriedades de corpos de água diversos: cachoeira, lagoa, oceano. E, portanto, Leão deixa implicado que, no sistema do seu pensamento, o sujeito do cuidado de si não deve escolher “abreviar-se”, mas se esforçar para subjetivar essa capacidade aquática de ser adaptável, imponente, de se desfazer e se refazer. É isso o que a água traz e significa: novidade, revigoração, aprimoramento em sua formação.

É certo que “escolher a cura” não significa “receber a cura imediatamente”. A respeito disso, Leão reconhece:

não tenha pressa  
todo processo curativo  
não é tão rápido  
ou tão bonito assim  
e vai ver se curar é algo diário (p. 44)

E, efetivamente, o processo de cura não somente é diário, como é característico da longevidade. Foucault define que a prática do cuidado de si é uma tecnologia da existência (1988); é uma escolha de modo de vida, e que, por assim ser, ela “é uma tarefa que deve ser seguida ao longo de toda a vida” (FOUCAULT, 1997, p. 120). Da mesma maneira, alerta Sêneca, ao encerrar o diálogo que direciona Sereno à tranquilidade da alma:

Aí tens, meu caríssimo Sereno, os meios que permitem preservar a tranquilidade, os que permitem restituí-la, os que opõem resistência aos vícios que se insinuam furtivamente. Saiba, no entanto, que **nenhum deles tem bastante eficácia** para os que se empenham em salvaguardar esse frágil estado **se um cuidado atento e assíduo não envolver a alma vacilante** (SÊNECA, 2014, p. 225, grifo nosso).

É um processo de virar e revirar-se continuamente, de fragilidade, muito familiar ao eu-lírico, que sabe o quão é inefetiva a pressa:

impuseram a pressa  
no meu cicatrizar

a minha cura  
é abstrata e confusa  
não tem linearidade  
se ontem sorri leveza com os olhos

hoje a memória me engole e me desestrutura... (ibidem, p. 121)

É aqui que se percebe uma das diferenças entre o pensamento do cuidado de si em Leão em oposição aos estoicos: a cura não poderia ser confusa, para esses, porque a confusão não pertenceria ao domínio da razão. A rigorosidade do agir estoico não está presente nesse momento, ou pelo menos porque ela é recusada: “não serei inabalável / não insista...” (p. 16). Da mesma maneira, isso acontece no poema “regra de sobrevivência”:

bagunce, suma  
desista, chore  
atrase, grite  
pire, beba  
enlouqueça do jeito  
que preferir  
pra aguentar isso aqui  
a gente tem que sair da lucidez  
de vez em quando (p. 98)

Para Epicteto, alguns desses imperativos estariam em contradição imediata com o sistema do seu pensamento, sendo percebidos especificamente como a ética do indivíduo vulgar (2021, p. 51). Mas esse poema tenta argumentar em favor de que a contemporaneidade lega problemas muito específicos aos sujeitos dela – problemas que certamente não existiam na antiguidade. Para que não se recorra ao completo descontrole de si constante, o verso “de vez em quando” encerra as “regras”. Portanto, nesse cuidado de si de Leão, vemos a manifestação de instantes de desequilíbrio pelo bem da jornada em equilíbrio.

Equilíbrio é precisamente a palavra-chave que guia a leitura de *Sobre a tranquilidade da alma*. Especialmente nas relações sociais, Sêneca argumenta que, ao se envolver demais com outras pessoas e esquecer os benefícios do isolamento, o resultado é a negligência de não “recolher-se em si mesmo”, o que “altera nosso equilíbrio, reaviva paixões e exacerba tudo o que há de fraco e mal curado em nossa alma” (SÊNeca, 2014, p. 223). Assim, o filósofo romano também não está de acordo com a ideia de “sair da lucidez”, porque o equilíbrio e a razão (ibidem, pp. 94, 99) estão sempre em primeiro lugar.

Uma vez que seja possível reconhecer os processos pelos quais esse eu-lírico está cuidando de si – se autossubjetivando, responsabilizando-se pela sua própria

cura e não mais relegando ao outro o poder para fazer isso – é necessário conhecer como se dá a perspectiva da função do mestre do cuidado de si.

### 3.3 O mestre, a verdade, a poesia

Buscando nessa poética um mestre ou uma mestra não metafóricos, mas literais, não se acha precisamente essa figura crucial para a arte de si. Isso, ao mesmo tempo em que demonstra uma atualização na contemporaneidade para a ética do cuidado de si, é preocupante para a diferenciação da função de mestre em relação ao discípulo. No contexto histórico da Grécia Antiga e da Roma helenística, o mestre é responsável pela *parrhesía* ou *libertas* – dizer-verdadeiro –, que precisa ser apreendido, em uma postura de silêncio, pelo sujeito do cuidado de si, que também é o sujeito de veridicação (FOUCAULT, 2010, pp. 325, 326). Esse silêncio significa ao aprendiz que não é necessário que ele diga verdades sobre si mesmo (idem, pp. 326, 327); mas não se trata de um silêncio de opressão, pois se seu mestre segue o preceito moral da *parrhesía*, seus ensinamentos de verdade serão a chave para um “silêncio fecundo” (idem, p. 329).

O que se interpreta em Leão é que o sujeito que diz a verdade sobre si mesmo não deixa de se parecer com o sujeito de veridicação greco-romano. Foucault localiza essa diferença entre um sujeito e outro separando o sujeito da veridicação no helenismo e o outro “na espiritualidade e na pastoral cristãs” (ibidem, p. 324), sendo essa a perspectiva de cuidado de si à qual o sujeito se identificaria melhor na obra poética da autora.

Na experiência supracitada de “chorar aflições”, nota-se que o resultado dela faz saltarem as verdades ainda não ditas ou incompreendidas. Entretanto, alguns momentos da obra deixam claro que a verdade não é só o que precisa vir à tona e ser dito, mas também ela mesma é o que encaminha, o que mostra por onde se enveredar na jornada do cuidado de si. Aqui, se vê uma demonstração disso:

eu sigo  
nem sempre na estabilidade  
nem sempre na mais intacta sanidade  
**mas sempre guiada pela verdade**  
**de tudo que eu sou** (LEÃO, 2019, p. 50).

Independente de qual for o estado emocional no qual o eu-lírico estiver, a relação entre seu ser e sua verdade o superará, e que ser “sempre guiada pela

verdade” não deixa dúvidas de que ela é a necessidade radical da sua vida. A separação entre os versos “mas sempre guiada pela verdade” e “de tudo que sou” – que acaba destacando o significante “verdade” – sugere a verdade como a personificação de um mestre, ou uma mestra da existência, aquela para a qual se recorre quando é preciso ajuda.

Nas vezes em que o pedido de ajuda precisa ser verbalizado e não o é, percebe-se o sujeito em uma crise com a razão, e certamente afastado da verdade ou da orientação da verdade para sua vida:

escrevo para aquelas que no meio das horas sentem uma pontada forte lá dentro, aquela pontada que diz que estamos perdidas, aquelas que respiram fundo quando o pensamento invade

*acho  
que  
estou  
enlouquecendo*

depois  
voltam a si  
e mesmo  
cheias de incerteza  
continuam (LEÃO, 2017, p. 119).

Portanto, sem a relação social entre um mestre e um discípulo, a prática de si não se desmonta, mas se abala fortemente, porque as palavras verdadeiras e necessárias de um amigo, de um diretor, ou sábio filósofo em quem se confia, serviriam como as verdades a serem apreendidas pelos sujeitos e que não puderam ser achadas em si, mas foram encontradas por um outro.

Esse texto mostra, ainda, um exemplo do poder da conversão a si tão preciosa para o sujeito do cuidado. Mas algo da estrutura dele se sobressai nessa forma literária escolhida pela autora.

Aqui, a primeira parte do texto, em prosa, explica a atividade desse eu-lírico que escreve para pessoas que se conectam com seu sofrimento. A escrita revela essa experiência compartilhada do pensamento de quem acha que está “enlouquecendo”, ou seja, “saindo de si”. Então, acontece uma transição da prosa para a parte seguinte, uma estrofe, na qual está um pensamento versificado e em itálico; então, na estrofe seguinte, a voz do poema não tem forma de prosa, e também não tem “forma de pensamento”, mas tem a forma própria da voz do eu-lírico. Parece que, no final das contas, a poesia puxa o sujeito para o eixo da estabilidade, de volta para si mesmo.

Essa estabilidade é precária, por conta das incertezas das questões profundas não respondidas ou dos sentimentos que surgem subitamente, e talvez também por conta da ausência de um mestre real. Porém, é a poesia também que permite que se continue a viver, que o sujeito não se estagne nesse lugar enlouquecedor da angústia e da falta de direção. O já mencionado “estar lá pra me salvar” (LEÃO, 2017, p. 82) é um poema do próprio eu-lírico que cumpre a função de resgatá-lo do abismo.

Então, uma especulação pode ser formada doravante: será que a poesia tem essa capacidade de guiar, tal qual um mestre guia o aprendiz do cuidado de si? A resposta não é definitiva, mas Leão, em *Jamais peço desculpas por me derramar*, sugere para o leitor que

quando andar aos avessos  
raspando os dentes ansiosos  
transparecendo excessos  
mente a mil por hora  
**procure a poesia**

e quando a poeira baixar  
procure as poetas  
agradeça  
fortaleça (2019, p. 134, grifo nosso)

Não se trata de procurar “minha poesia, meus livros”, não se trata de procurar um poema específico, ou um autor ou autora cujo nome seja sempre referência na hora da aflição. A orientação do poema é simples: a poesia vai te ajudar, procure-a. Portanto, o eu-lírico deseja que percebamos, sim, uma semelhança entre a poesia e o mestre que estende a mão para o necessitado.

O que nos impede de afirmar ela como sendo um mestre metafórico é o fato de que alguém cria essa literatura, e esse alguém é um poeta. O imperativo do eu-lírico é “agradeça”, não aos poemas, mas às pessoas que os fizeram (“procure as poetas / agradeça”). Assim, seria possível indagar o que existe de mestre do cuidado de si naquele que se dedica ao esforço de ser poeta. Com suas palavras verdadeiras, ele foi indiretamente capaz de acalmar a alma, “baixar a poeira”.

Ao praticarem assiduamente a escrita de correspondências a respeito do que acontece com a sua própria alma, os gregos e latinos dos séculos I e II relatavam o seu progresso no cuidado de si e nelas sugeriam conselhos para os correspondentes: “os conselhos dados ao outro são dados igualmente a si mesmo” (FOUCAULT, 2010, p. 322). Isso pode ser usado para imaginar o que faz Leão com a sua obra: escrevendo

para mulheres pretas através de uma voz feminina poética, o que o eu-lírico diz para elas é dito para si mesma? Se sim, sua obra seria o relato mais íntimo de sua experiência da prática do cuidado de si, uma amostra extremamente valiosa para muitas pessoas que acabaram de ingressar na autossujeitização. Portanto, a respeito do cuidado do outro e do impacto da leitura de sua poética, ela especula esperançosamente:

... e quem sabe me vendo aqui  
viva  
outras pessoas escolham  
permanecer vivas também... (LEÃO, 2019, p. 67)

O dizer-verdadeiro pode ser encontrado pelo ouvinte na poesia verbal da música, pelo leitor na literatura, e nelas preciosas lições encaminharão o sujeito à autodireção. O mestre pode até ser metaforicamente a verdade e a poesia; mas ambas certamente não substituem a função de mestre real. O que se pode dizer, indubitavelmente, é que a poesia, enfim, é o significante da cura e da transformação dos estados do ser. Ela é a razão pela qual o eu-lírico diz: “se tô quebrada a poesia me remonta / se tô inteira a poesia me reconta” (LEÃO, 2019, p. 57). Ela visita as ruínas dos sujeitos para consertá-las, não com antigos tijolos, mas com novas palavras postas nos seus antigos lugares.

Ficamos, a seguir, com as questões: quais são as atualizações da cultura do cuidado de si na poética de Ryane Leão? Existe, enfim, uma prática de si sistematizada nela?

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em uma entrevista para o especial da VEJA *Instapoetas, o fenômeno que tirou a poeira da poesia*, Ryane Leão diz que, assim como outras poetisas não brancas, “falamos de relações abusivas, de racismo, machismo, **mas não ficamos na dor pela dor**. A ideia é mostrar que passamos por tudo isso, mas podemos sobreviver.” (CARNEIRO; KUSAMOTO, 2018, grifo nosso). Não permanecer na dor pela dor é, precisamente, o que acontece com o eu-lírico da poética de Ryane Leão no processo do cuidado e cura de si.

Esse esforço da poetisa de cuidar-se, no qual se precisará investir pela vida inteira, revela semelhanças e diferenças para com a arte de existência dos gregos e romanos antigos. A primeira delas é a necessidade de conversão a si mesmo: o eu-lírico volta-se para si como uma meta, pelo objetivo de encontrar o seu eu e querê-lo, para não mais se afastar dele. Negligenciá-lo seria exatamente o que faz o *stultus*, portanto, não podendo cuidar de si porque não quer fixar-se no eu. E o eu-lírico de Ryane Leão se quer.

Não se pode dizer que existe uma prática sistemática explícita e descrita pelo eu-lírico no seu poetizar. Seria possível inferir a qual das práticas de si o sujeito da poética recorre para si a partir das suas próprias palavras, mas não é possível descrever uma delas rigorosamente. Isso se dá porque, enquanto eu-lírico, seu papel não é o de mestria, de ensinar o outro a cuidar-se de si mesmo. Ou talvez, também, porque o espaço de uma obra poética não seja adequado para se fazer isso tal como um manual ou um guia o faz. Mas o que não pode ser negado é que temos diante de nós um relato muito íntimo da experiência de cuidado de si; esse relato inspira, aconselha, mostra os resultados das escolhas feitas pelo eu para que seu interlocutor tome suas próprias decisões.

A voz feminina da poética se autossubjetiva, não mais entrega a um alheio a responsabilidade de curar-se, de se perceber como a única que pode salvá-la, de praticar-se a si. E, tal como ensina Epicteto, ela “não dá atenção ao que dizem sobre [si], pois isso não está sob [seu] controle” (EPICTETO, 2021, p. 87); assim sendo, se dedica ao fim do sofrimento que lhe é subordinado, o que pode ser controlado, e que pode ser corrigido mesmo que arduamente. Ela afirma: “eu que sou luta / tenho também batalhas comigo mesma / atrás do melhor de mim” (LEÃO, 2017, p. 90).

Então, ela percebe a vida do cuidado de si como prontidão e força às batalhas, tal como os sábios da Grécia Antiga.

Sobre as diferenças de um cuidado contemporâneo para um cuidado grego e helenístico, a primeira delas é a relação para com a verdade. Os gregos pensam necessariamente no sujeito da veridicação, o discípulo do mestre que diz a verdade, fazendo assim com que o aprendiz adira essa verdade para si, no seu corpo, e a tenha: ele usa a fala para dizer a si mesmo o verdadeiro. O eu-lírico de Leão está mais parecido com o sujeito da pastoralidade cristã descrita por Foucault: ele usa a fala para dizer a verdade a respeito de si mesmo (2010, p. 324). Entretanto, foram vistos momentos em que Leão mostrou a necessidade de ser tanto o sujeito de veridicação, como também o sujeito que confessa a verdade sobre si.

A segunda diferença está na ausência de um real mestre da arte de existência. O mestre não está nessa poética a não ser aludido por metáforas, metáforas que afirmam a poesia e a verdade, quando personificadas, como guias do eu. Mas a autora insiste, por exemplo, no papel fundamental da poesia em tirá-la dos precipícios da vida. Em seu *Instagram*, ela publica o seguinte excerto de um poema:

quando tudo foi fim  
ainda assim eu fui palavra  
e por isso não morri (LEÃO, 2021).

Mesmo se encontrando sem saída nos momentos mais difíceis de sua existência, a sua relação com a palavra – escrita ou lida, poética ou não –, a relação com a palavra que se é, que está em si e ao mesmo tempo é ela mesma, foi a sua salvação. Portanto, pode-se dizer que o cuidado de si de Ryane Leão está na leitura e escrita de poesia, na fala, na língua, em tudo que possa fazer o eu verbalizar a verdade e verbalizar-se verdadeiro, e essa é a sua contribuição máxima para a arte do eu: olhar para a poesia como uma forma de cura de suas profundas perturbações.

## REFERÊNCIAS

- CARNEIRO, Raquel; KUSAMOTO, Meire. Instapoetas, o fenômeno que tirou a poeira da poesia. VEJA, 2018. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/especiais/instapoetas-o-fenomeno-que-tirou-a-poeira-da-poesia/>. Acesso em: 10 de Novembro de 2022.
- CORACINI, Maria José. Escrita de si, assinatura e criatividade. In: INDURSKY, F.; FERREIRA, M. C. L.; MITTMAN, S. **O discurso na contemporaneidade: materialidades e fronteiras**. São Carlos: Clara Luz, p. 393-404, 2009.
- EPICTETO. **Manual de Epicteto**: a arte de viver melhor. Tradução: Edson Bini. São Paulo: Edipro, 2021.
- FOUCAULT, Michel. "A ética do cuidado de si como prática da liberdade". In: **Ditos & Escritos V - Ética, Sexualidade, Política**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004, pp. 265-287.
- FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**: curso dado ao Collège de France (1981-1982). São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.
- FOUCAULT, Michel. **A história da sexualidade III**: o cuidado de si. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1985, pp. 43-73.
- FOUCAULT, Michel. **Resumo dos cursos do Collège de France**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1997, pp. 107-134.
- FOUCAULT, Michel. **Technologies of the Self**: A Seminar with Michel Foucault. U.S.A: University of Massachusetts Press, 1988, pp. 16-49.
- LEÃO, Ryane. **Jamais peço desculpas por me derramar**. São Paulo: Editora Planeta, 2019. Edição de Kindle.
- LEÃO, Ryane. **Tudo Nela Brilha e Queima**. São Paulo: Editora Planeta, 2017. Edição de Kindle.
- Leão, Ryane (ondejazzmeucoracao). 2022. "eu fico comigo no fundo do poço até que eu desperte...". Instagram, 24 de Janeiro de 2022. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CZleXUUJ-YH/>. Acesso em: 10 de Novembro de 2022.
- Leão, Ryane (ondejazzmeucoracao). 2022. "quando o dia não amanheceu...". Instagram, 21 de Dezembro de 2021. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CXw3tmzJykl/>. Acesso em: 10 de Novembro de 2022.
- PÂQUET, Lili. **Selfie-Help: The Multimodal Appeal of Instagram Poetry**. The Journal of Popular Culture, 2019.
- PETERSEN, Maureline. O cuidado de si e do outro. In: **CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO-EDUCERE**. 2011, pp. 9014-9026.
- PLATÃO. **Alcebiades I**. São Paulo: Penguin-Companhia das Letras, 2022.

RAMOS, Penha Élide Ghiotto Tuão; MARTINS, Analice de Oliveira. **Reflexões sobre a rede social Instagram: do aplicativo à textualidade**. Texto Digital, v. 14, n. 2, p. 117-133, 2018.

SÊNECA. **Sobre a ira. Sobre a tranquilidade da alma**. São Paulo: Penguin Classics Companhia das Letras, 2014.

WE ARE SOCIAL. **Social media users pass the 4 billion mark as global adoption soars**. 2020. Disponível em: <https://wearesocial.com/blog>. Acesso em: 10 de Novembro de 2022.