
15. HACIA EL SIGLO XXI: EL “CUIDADO DE SÍ”, PRINCIPIO ÉTICO Y LIBERTADOR EN FOUCAULT

Eduardo Velázquez Suárez

PRIMERA APROXIMACIÓN SOBRE EL CUIDADO DE SÍ MISMO

Uno de los principios morales más importantes dentro de la antigüedad es el “conócete a ti mismo” –o también principio delfico– en oposición el “cuidado de sí mismo”. La diferencia entre estas dos concepciones se sitúa entre lo interpersonal e intrapersonal; el “conócete a ti mismo” es visto como un consejo práctico que debía ser consultado con el oráculo, pero en el cristianismo esta idea resulta ser “paradójicamente la manera de renunciar a sí mismo” (Foucault, 2010, p. 54). Porque se ha preferido un principio de salvación por todos los pecados cometidos en la vida que se ha llevado. Mientras, el “cuidado de sí mismo” se refiere a la preocupación de sí mismo, el sentirse preocupado o inquieto de sí.

Un antecedente sobre el “cuidado de sí” se encuentra en el *Alcibiades* de Platón. En este contexto Sócrates le pide a Alcibiades que a pesar de su poca educación debe “preocuparse por sí mismo”, para poder asumir una actitud política y una eroticidad que le permita ser el dominador y no el dominado. La intención de Alcibiades es realizar fundamentalmente una actividad, igual que el

campesino se preocupa por sus cosechas o tierras, Alcibiades debe preocuparse por aquello que se ha propuesto desde el principio, la ambición política. Entonces, el “preocuparse de sí mismo” no debe entenderse como una sumisión espiritual sino como el cuidado de una actividad.

De este modo, el “cuidado de sí mismo” representa una forma de negar metafísicamente cualquier relación con el alma como sustancia, pues lo que importa radica en el ejercicio que uno debe conseguir para alcanzar un propósito. No obstante, la idea del alma para Alcibiades es considerada como un asunto que debe ser resuelto por él mismo, ya que la posición privilegiada de Platón es el “Conócete a ti mismo”, que supone una especie de descubrimiento de uno mismo –desde el punto de vista del principio délfico–. De ahí, que “el conocerse a sí mismo se convierte en el objeto de la búsqueda del cuidado de sí” (Foucault, 2010, p. 59). Por tanto, “el cuidado de sí” es una forma también de conocimiento de sí.

“El cuidado de sí” también está relacionado con la actividad literaria, incluso en los mismos escritos de Platón es posible observar toda una serie de pseudónimos con los que se caracteriza a cada uno de sus personajes. Pero en las *Confesiones* de San Agustín es más nítida la idea del “cuidado de sí” –o nuevas experiencias del yo según Foucault– que emergen de las culturas del los siglos I y II. En la misma escritura podemos analizar de qué modo surgen algunas reflexiones del “cuidado de sí”.

Por ejemplo, La Carta de Marco Aurelio que escribe a Fronto, es una evidencia de que a través de la escritura es posible anotar los aspectos más singulares del “cuidado de sí”. En esta carta Aurelio “habla de sí mismo, de su salud, de lo que ha comido, de su garganta dolorida” (Foucault, 2010, p. 65) y, de muchas cosas más. Aquí indirectamente sale a relucir la relación entre cuerpo y alma –aunque para los estoicos no era tan necesario el cuerpo, al menos para Séneca y Plinio adquiere una valiosa importancia en la reflexión filosófica– puesto que el cuerpo refleja de alguna forma la mayor parte del estado físico y anímico de cada individuo.

Por eso, Platón decía que antes de pensar era necesario alimentarse para tener mejor rendimiento y concentración al momento de pensar.

La preocupación de Marco Aurelio por la salud es una forma de “cuidarse de sí mismo”, esto es evidente especialmente en los griegos cuando “el individuo debe dar forma a tal o cual parte de sí mismo como materia principal de su conducta moral” (Foucault, 2009, p. 27). Entonces, el sí mismo se ajusta a las necesidades según la conducta moral que realice el individuo. En cambio, “el cuidado de sí mismo” como una especie de tratamiento de la salud o del cuerpo, representa una autodefensa que el mismo sujeto debe ejercer para no transpirar enfermedades. Por eso, “el cuidado médico permanente es uno de los rasgos centrales del cuidado de sí. Uno debe convertirse en el médico de sí mismo” (Foucault, 2009, p. 67).

En el relato de Marco Aurelio no sólo se encuentran los aspectos fisiológicos –como alimentarse bien, la salud o demás– sino, la revelación del amor que siente por Fronto. Hay que tomar en cuenta que en esa época no era tachado como malo o inmoral, sostener alguna relación amorosa entre un muchacho de 24 y uno de 40. En esta parte, más allá de que Marco Aurelio manifieste sus sentimientos hacia “otro”, se logra admirar los detalles que constituyen todo aquello que rodea el “cuidado de sí”. Sin caer en una obsesión por decir lo que le gusta o hace en su vida cotidiana. En este sentido está en juego una erótica que implica una transmisión de modos de vida pero sobre todo de una ética.

Como vemos, “el cuidado de sí” adoptó diversas significaciones durante la época helenística y romana. Sin embargo, Foucault recupera un sentido que está fuertemente conectado con la libertad, o la reflexión crítica sobre cómo nos tratamos a nosotros mismos no como lo que somos, más bien como lo que queremos ser. Tomando en cuenta que somos susceptibles a cambios porque somos sujetos históricos.

UNA APROXIMACIÓN MÁS SOBRE EL “CUIDADO DE SÍ”. INVERSIÓN DEL PLATONISMO DESDE MICHEL FOUCAULT

La noción del “cuidado de sí” [*epimeleia heautou*] va a ocupar los últimos esfuerzos que realizara Michel Foucault en el truncado proyecto de su *Historia de la Sexualidad*. Dicho proyecto originalmente fue programado en seis tomos. De éstas sólo se ha publicado el primero *La Voluntad de Saber* (1976). Posteriormente a su publicación, la obra de Foucault pasa por un gran silencio. Silencio que es el reflejo de importantes modificaciones que sufre el proyecto original. Modificaciones de relación con un vuelco hacia el pensamiento clásico, así, incorpora temas que cumplirán un papel determinante en la última etapa del pensamiento foucaultiano, tales como la ya anunciada noción del “cuidado de sí”. Junto a ella, cabe destacar las *artes de la existencia* y, finalmente, la noción de *parrhesia*. En 1984 –el mismo año de su muerte– aparecen, luego de ser corregidos minuciosamente, los dos últimos tomos del modificado proyecto: *El Uso de los Placeres* y *El Cuidado de Sí*.

¿Cuáles fueron los motivos de su modificación? La primera respuesta que se puede articular está relación con la particular manera de concebir la operación de la filosofía por parte de Foucault. Así, nos dice en el prólogo del segundo tomo de la *Historia de la sexualidad*:

¿Qué es entonces la filosofía de hoy –me refiero a la actividad filosófica– si no el trabajo crítico del pensamiento sobre sí mismo? ¿Y si, en vez de legitimarlo que ya se sabe, no consiste en proponerse saber cómo y hasta dónde sería posible pensar de otra manera? (Foucault, 2003, p. 12).

Una vez llegado este punto, un tema fundamental que afecta al desempeño de la tradición filosófica de Occidente, comparece un motivo que se vincula al “cuidado de sí”. Este motivo es anunciado en el curso del *Collège de France* (1981-1982) “En qué forma de historia se entablaron en Occidente las relaciones entre [...] dos elementos, [...] el sujeto y la verdad” (Foucault, 2002 p. 16).

Es en este punto en el que Foucault se plantea frente a un *modo* de concebir la historia, el momento en el cual se propone dar un vuelco a su obra, pero también, y con mayor ímpetu, un giro a la historia del pensamiento occidental. Esta inversión lo proporciona la noción de “cuidado de sí”. La historia de Occidente, aquella bajo cuya sombra se cobija también *un modo* de hacer filosofía, ha usado como lugar inaugural, sin embargo, otra noción; a saber, el *dictum* delfico *conócete a ti mismo* [*gnothi seaton*]. Es así como la operación del pensamiento occidental y el despliegue de la *ratio* obedece a este principio. Foucault se propone cambiar los parámetros, en primer lugar, para entender la historia de otro modo: aquella historia que es re-entendida por el que-hacer genealógico de Nietzsche y que demuestra la ineficiencia del elemento fundacional del origen en el pensamiento occidental.

El origen no es otra cosa que el resultado de la capacidad humana de construir ficciones útiles, pero se trata de ficciones que no tienen la eficacia asignada por discurso del *logos* o de la *gnothi*. En definitiva, la historia que reconstruye la genealogía es la historia de las rupturas, de los márgenes y de aquellas instancias que no pueden ser concebidas a partir del calculado despliegue de la *ratio* en Occidente.

Como queda expuesto más arriba, la noción de “cuidado de sí”, permite recuperar otro *modo* de entender la filosofía misma. No es aquella actividad que “legitima lo ya sabido” y a partir de ello “ordenar a los demás cómo encontrar la verdad”; sino aquella que permite realizar una crítica, en primer lugar sobre sí mismo... luego sobre el modo de comprender. De ahí que el pensamiento, en primer lugar, modifique al *sí mismo*, y luego a su contenido.

Se entiende entonces al conocimiento dentro de un proceso que es iniciado por un *ejercicio*, una *ascesis*, cuyo principal objetivo es afectar al sujeto para que éste pueda tener acceso a la verdad.

Estas dos conclusiones permiten a Foucault entender la historia del pensamiento occidental a partir de presupuestos que cuestionan el papel que la razón ha cumplido en su desarrollo. En

este intento, subyace la tarea que Nietzsche le había impuesto a la filosofía: invertir el platonismo. Con ello, no se trata de *eliminar* el platonismo; sino de insertarlo como el punto de inicio de *este otro modo* de entender la historia del pensamiento. Con este objetivo, se propone al personaje platónico Sócrates como *el maestro del cuidado de sí*. Es por este objetivo que Foucault repara en el diálogo Alcibiades I. Para Foucault, este diálogo es la primicia teórica con respecto al tratamiento de la noción de “cuidado de sí”. A continuación, vamos a destacar algunos puntos de este diálogo:

Sócrates se presenta con un “ya no tan joven” Alcibiades. A su vez, él está en edad de asumir un cargo de importancia debido a la posición de aristócrata que tenía en su *polis*. Entonces Alcibiades descubre, no sin espanto, que no tenía *la tekhné* necesaria para gobernar. Por lo que concluye que es necesario, para ser justos, “ocuparse de sí mismo”. Sin embargo, falta un gran detalle, ¿cómo podemos ocuparnos de nosotros mismos si no sabemos “qué es ese sí mismo”, *autó to autó?* (Velásquez, 1979, p. 43).

Este es un momento crucial, ya que en esta pregunta se nota una alusión, no a la naturaleza humana, sino hacia el sujeto. Es decir, el texto, en palabras de Nietzsche, resulta ser “intempestivo”. Pues se ubica con ello, 21 siglos más adelante. Sea éste un ejemplo de cómo la historia se reconstruye, pero también, de cómo se encuentra elaborada una figura, la del sujeto. Entendiendo éste como “punto hacia el cual se orienta la actividad reflexiva, esa actividad meditada que vuelve del individuo al individuo mismo” (Foucault, 2002, p. 54).

Encontrar la estructura subjetiva en un texto del siglo V a.C. significa desmontar el hilo histórico, pero también re-entender a la filosofía misma. Hay un sujeto, que descubre la experiencia de sí mismo, retorna a un *sí mismo* que le permite tener acceso a un conocimiento. Lo que tenemos en vista, es la subordinación del *conocimiento de sí* al *cuidado de sí*. De la misma manera, se dibuja una línea paralela de la historia del pensamiento. Éste es uno de los resultados que arroja la genealogía entendida como *inversión del platonismo*.

INVERTIR EL PLATONISMO

Invertir el platonismo: ésta es la tarea con que Nietzsche carga las espaldas del quehacer filosófico de Occidente. Sin embargo, para ser más justos con Platón, se trata de invertir el platonismo pasado por el purificador del medioevo, aquel que reduce la riqueza del pensador griego a ser la prueba fehaciente de la existencia de la idea del bien supremo, encarnado en la figura de Dios, según lo fijaran pensadores cristianos en su intento por armonizar las Sagradas Escrituras a la filosofía griega. Es así, como invertir el platonismo significa volver sobre el espesor de la superficie, sobre la profundidad de la superficie y de este modo “tener más piedad por lo real, por el mundo y por el tiempo”. Con este impulso recuperar la inocencia del devenir, girando el centro de gravedad hacia aquel ámbito del que se desconfiaba: “bajar hasta este cabello, esta mugre debajo de la uña, que no merecen en lo más mínimo el honor de la idea” (Foucault, 1981, p. 11). En un sentido más radical, invertir el platonismo significa pervertirlo, la búsqueda de lo profundo en la superficie, la reivindicación de la piel y la carne frente a las desmembradas ideas, en palabras de Foucault, descentrar lo idéntico y lo mismo para que tenga lugar la diferencia, el escándalo de la profanación, la penetración de la carne por la carne misma, desvanecimiento de lo uno en lo múltiple, dispersión del orden en el caos. Todas estas descripciones forman parte del gesto de repulsión con que el discípulo del perro ubicó su altar en la historia de la filosofía. También es la condena de quienes no han sabido habitar en la tranquila irradiación solar del bien y han descendido a las profundidades de la apariencia; en una frase, ellos han invertido el platonismo.

La inversión o perversión del platonismo es uno de los motivos por los cuales Foucault decide reconstruir la genealogía de la moral, continuando la tarea planteada por Nietzsche y, en algunos casos, incurriendo en ciertas sutilezas que el filósofo alemán no logró ajustar. Es el mismo Foucault, quien responde afirmativamente cuando le preguntan si su tarea puede ser entendida como una

continuación de la genealogía de la moral nietzscheana. Dentro de este marco, le sugieren la siguiente pregunta:

¿Nietzsche debe estar equivocado en *La Genealogía de la Moral* cuando le atribuye al ascetismo cristiano el hacer de nosotros la especie de criaturas capaces de hacer promesas? [a lo que responde] Sí creo que lo ha atribuido equivocadamente al cristianismo, considerando lo que sabemos de la evolución de la ética pagana desde el siglo IV a.C hasta el siglo IV d.C (Foucault, 1996, p. 78).

Esta equivocación se debe a que Nietzsche no realizó un análisis de las *técnicas de sí*, y ellas, siguiendo lo investigado por Foucault, comportan una manera de poder pre-dispuesto de sí mismo. Actuar sobre el tiempo presente, y realizar lo que se describe como una *ontología de nosotros mismos*, Foucault decide retomar los antecedentes greco-latinos. Cabe ubicar a Foucault dentro de los continuadores de la tarea nietzscheana, al emprender un trabajo genealógico en que su crítica cae sobre el sujeto como instancia fundacional, tal como es entendido desde el pensamiento kantiano, como sujeto trascendental, y por lo tanto, reduce la historia a partir de una mecánica racional. El trabajo genealógico pone al descubierto que el mecanismo de la historia escapa a todo tipo de reduccionismo racionalista.

La inversión del platonismo, incluye una especial disposición hacia la propia constitución en tanto sujeto moral y de conocimiento. Considerarse a sí mismo como obra de arte, puede ser una de las primeras consecuencias de esta inversión, pues ya no se actúa siguiendo un modelo *eidético*; ni una legalidad externa al sujeto, sino que es la propia *materialidad* de los actos vitales los que van dando un cierto estilo a la vida, y con ello, entregando otro rostro a lo que tradicionalmente se entendió como sujeto:¹ no se trata de

¹ Cabe señalar que tradicionalmente se entiende por sujeto a una relación que el conocimiento establece consigo mismo. Su legalidad se deduce de las condiciones formales; por ejemplo: el principio de identidad. Y de las condiciones culturales; por ejemplo, la validez de la física newtoniana en determinado periodo de la historia.

estar *sujeto* a una ley, es más bien ser artífice de una manera personal e intransferible de asumir la existencia. Foucault estipula que para ello se requiere de lo que la cultura grecolatina (entre los siglos III a.C. y III d.C.) denominó “el cuidado de sí”.

LAS TÉCNICAS DE SÍ

Foucault va a definir las *técnicas de sí*, como aquellas que:

permiten a los individuos efectuar, solos o con ayuda de otros, algunas operaciones sobre su cuerpo y su alma, sus pensamientos, sus conductas y su modo de ser, así como transformarse, a fin de alcanzar cierto estado de felicidad, de fuerza, de sabiduría, de perfección o de inmortalidad (Foucault, 1982, p. 445).

Esta definición general se relaciona con otras tres operaciones: técnicas de producción mediante las cuales se confeccionan, transforman o manipulan objetos, técnicas de sistemas de signos que permiten utilizar signos, sentidos, de símbolos o de la significación y, finalmente, técnicas de poder que “determinan la conducta de los individuos, les someten a ciertos fines o a la dominación y objetivan al sujeto” (Foucault, 2010, p. 48). Estas funciones, por lo general operan en conjunto. Así, lo que se intenta conseguir no es sólo una asimilación de contenidos que queda enfrascada en un conjunto de máximas teóricas, en el ámbito de la pasividad, sino, es producir un cambio a nivel de la *praxis*. Estas técnicas tienen como objetivo *adquirir ciertas aptitudes*. Al conjunto de estas técnicas Foucault lo denomina “gubernamentalidad”. Ellas representan un giro hacia el sujeto, no se trata de las técnicas de dominio que, bajo el signo del poder, conforman las disciplinas, sino, son técnicas que implican una operación ejecutada desde el individuo.

Por tanto, las técnicas de sí, no corresponden a la base ideológica productora de un modelo de individualidad, sino radican en el individuo y en su fuerza transformadora de realidad, fuerza que

puede ser dirigida hacia el dominio de los demás, pero que en primera instancia actúa sobre el propio individuo.

Foucault, en otro lugar, propone la siguiente definición de las técnicas de sí:

Permiten a los individuos efectuar, por sí mismos, determinado número de operaciones sobre su cuerpo, su alma, sus pensamientos y sus conductas, y de esta manera producir en ellos una transformación, una modificación, y alcanzar cierto estado de perfección, de dicha, de pureza, de poder sobrenatural (Foucault, 1981, pp. 227-228).

Ahora bien, se debe diferenciar el proceder de las técnicas de sí greco-latinas, de las cristianas. Para los primeros se trata de un dominio mediante el posicionamiento de sí, mientras que las prácticas monacales consisten en un ejercicio cuya meta es la renuncia al mundo y a la carne que constituye la individualidad, ello por tener un sentido escatológico.

Por ello, la actitud que se busca con estas prácticas, es el sometimiento. Por su parte, las técnicas de sí buscan, a través del dominio, un concepto de libertad más amplio, que no consiste en someterse a una autoridad, sino constituir en sí mismo un principio regulador de las acciones con el fin de obtener una autonomía sobre la inminencia de los sentidos, los instintos y el mundo externo. Mediante ellas no se renuncia al placer, pues demandan un estado de plenitud tal que el placer logrado sea superior en intensidad y en calidad que en el estadio de dispersión: por ejemplo, renunciar a un plato de comida, para obtener un mayor goce, renunciar a un bello cuerpo para procurárselo cuando las circunstancias sean óptimas. Estas técnicas consiguen un grado de independencia de las condicionantes externas a tal punto que se puede prescindir de ellas, es decir, conseguir un goce que exclusivamente dependa de quien lo experimenta. Así, se alejan de la futura configuración que tendrá la moral con el advenimiento del cristianismo. Siguiendo los preceptos del cristianismo los individuos dependerían de instancias

absolutamente externas, lo más externo y ajeno a la naturaleza humana termina siendo el centro en el que se manifiestan las principales características del Dios cristiano, y de esta figura fundacional, surge una moral cuyos principios rectores son igualmente ajenos a quienes afectan.

“Las técnicas de sí” persiguen generar una ley que no sea externa, de ahí que el objetivo de renunciar al mundo y a los placeres se relacione con la constitución de sí en términos de una soberanía del y para el individuo. Por ello se decía anteriormente, que no corresponde a la actitud pasiva de renuncia entendida según la moral cristiana, es, más bien, una actitud activa, que involucra tanto el trato con los demás como consigo mismo: “El cuidado de sí remite siempre a un estado político y erótico activo” (Foucault, 1981, p. 451).² La pastoral cristiana prepara a los individuos para otra vida, mientras que para la tradición greco-latina, se trata de un conocimiento que permita acercarse aún más a la realidad de este mundo.

Otra diferencia que hace notar Foucault, es la manera como cada una de estas posiciones asume la “escritura de sí”. La escritura de sí es una de las prácticas más antiguas que caracterizan a la civilización occidental. Para la cultura greco-latina, la escritura de sí era el registro de las distintas actividades que se realizaban a lo largo del día, diligencia que en un primer momento se hará mediante la confección de cartas, con el fin de poder examinar el proceder del individuo, de esta forma involucra una meditación y una preparación: por ello el “cuidado de sí” tiene que ser ejecutado mediante una permanente *actividad de escritura*. Pero, lo que constituye la escritura de sí para las prácticas monacales, se relaciona más con un dominio en la *praxis*, que con una vigilancia. De manera que cobran mayor importancia los pensamientos que las acciones. Se

² Respecto al papel político-erótico activo, se puede relacionar en el Alcibiades; con la siguiente sentencia de Sócrates: “[...] no son los demás quienes tienen que someterte; sino tú a los demás. Por eso sólo yo —el conocedor de lo que realmente es el sí mismo— el maestro del cuidado de sí, puedo guiarte con el fin de que domines a los demás”.

debe efectuar una vigilancia constante sobre el pensamiento debido a que es por ese medio que logra penetrar el mal, poco a poco, se irá gestando a partir de la práctica de la confesión.

Dentro de la práctica de la confesión, el cristianismo impone la obligación de decir la verdad, ejecutar un examen de conciencia con el fin de poner al descubierto las secretas redes que ha tejido el pecado al interior del alma, para de esta forma comunicárselo a otro y juntamente con ello, poner en evidencia un acto de renuncia. En el reconocimiento de esa verdad que se encuentra oculta en el alma (ilusiones, pecados, seducciones y tentaciones en las distintas formas que tienen de manifestarse) se logra exorcizar el mal que puede haber en nuestro interior. Esta verbalización supone obediencia a quien se esté confesando, a que todo aquello que no puede ser formulado en palabras forme parte del oscuro mundo del pecado:

Se trata de una verbalización analítica y continua de los pensamientos, que el sujeto practica en el marco de una relación de obediencia absoluta a un maestro. Esta relación toma como modelo la renuncia del sujeto a su voluntad y a sí mismo (Foucault, 1981, p. 451).³

La renuncia tiene la doble característica señalada en la cita anterior, debido a que la última decisión no depende de la voluntad personal sino de otro individuo que tiene las investiduras de la autoridad, en la medida en que es la propia constitución del pecador a la que finalmente hay que renunciar. Esta operación es algo que concierne más al pensamiento que a las obras, pues se vela por descubrir los posibles engaños del mal, además de tener la obligación de prestar constante contemplación al bien. Se abortan los lazos con el mundo exterior y consigo mismo, ello inserto en la mecánica salvacional,

³ En la consideración de la *alétheia* como *éthos* se puede constatar el movimiento de inversión. Aquí la verdad no de-vela, no hay un movimiento de ascenso; más bien se trata de volverse sobre la superficie. Es decir, per-vertir, o; para utilizar el referente griego de-*lirar*, permanecer en el *lethos*.

puesto que la verdadera bienaventuranza no viene condicionada por la naturaleza corpórea o carnal, y además, de que no puede ser conseguida en esta vida, sino una vez que la muerte ya ha extendido su frío manto.

EL ACCESO A UN ESTADIO SUPERIOR

El “cuidado de sí” se transformará en un ejercicio que debe ejecutarse toda la vida, por consiguiente se familiariza con el cuidado médico. No es preparación para otra vida, ni para abandonar un estadio de vida al hacer ingreso a una nueva etapa, ya que concierne a un cumplimiento total de la vida. Éste llega a su momento máximo en el instante antes de la muerte, que corresponde a lo que podría denominarse un estado de plenitud vital, similar a lo que Aristóteles califica de *eudaimonia* o felicidad, puesto que se manifiesta como el fin al que tienden todas las acciones... y la vida misma, como la principal actividad, deberá predisponerse en el logro de aquel fin según el cual todos los demás fines se ordenan. Por último, el “cuidado de sí” conlleva un conocimiento de sí. Es la inevitable relación que se establece entre una práctica y el saber o entre el sujeto y la verdad. Es decir, existe un fuerte vínculo entre el conocimiento y la acción sea como principio regulador de la acción, como objetivo a ser logrado mediante la acción o como proceso a través del cual comparece.

Estas prácticas, enmarcadas dentro de la *ascesis*, buscan, en palabras de Foucault:

La [*ascesis*] es un conjunto de prácticas mediante las cuales el individuo puede adquirir, asimilar la verdad, y transformarla en un principio de acción permanente. La *alétheia* será el *éthos*. Es un proceso de intensificación de la subjetividad. (Foucault, 1981, p. 65).

Esta *intensificación de la subjetividad*, lograda por el vínculo entre verdad y puesta en marcha de ella en una aplicación concreta a la

vida, se asociará a otras dos operaciones: *mélete* y *gimnasia*. La *mélete*... corresponde a lo que los latinos traducen por *meditatio*... y consiste en la fabricación de un laboratorio mental, en el que se imaginan los distintos cursos de acción posible con el objetivo de poder pronosticar sus distintas consecuencias.

Por otra parte, la *gimnasia* es complementaria, puesto que es una situación real, como lo son el ayuno, el celibato y los rituales de purificación. Una es un *ejercicio del pensamiento* y otra un *entrenamiento en la realidad*. Entre ambas existe un gran espectro de situaciones intermedias. A este nivel del argumento se logra percibir que la *meditatio* no es útil sin un desempeño práctico; asimismo, el ejercicio sin sustento a nivel del pensamiento no podría afectar al quehacer filosófico.

Con estas operaciones, el individuo debe someter a examen su vida y los principios que la rigen para poder encontrar la manera de hacer de ella una existencia que le permita acceder a una plenitud de vida; en ese sentido, se trata de una *intensificación de la subjetividad*, pues el individuo se constituye como sujeto al participar del *éthos* una vez que ha configurado el conocimiento que le haga posible acceder a un estadio más elevado de la vida, es decir, cuando se convierta en un *sophos*. *Sophos*, en el sentido en que ha *experimentado*, ya sea con las posibilidades que le da la razón o en situaciones extremas autoimpuestas, las distintas variaciones que puede tener la vida. Con certeza se puede afirmar de él que ha tomado el gusto, sea éste un sabor amargo o dulce, a la vida. *Sophos*, es quien ha hecho suya la virtud de la prudencia, es decir, quien en todo momento y en toda condición sabe cómo comportarse, de tal manera que obtiene los mejores resultados de las distintas situaciones que, en conjunto, constituyen la vida.

La plenitud lograda mediante el dominio de sí, se relaciona con una particular economía del placer. Es un placer que se caracteriza “por el hecho de que no conoce ni grados ni cambios, sino que se da de *una sola pieza*”, puesto que nada exterior puede modificarlo. No obedece a ningún elemento ajeno a la voluntad

del individuo o un deseo que inquiete el alma por tratarse de una carencia. Por el contrario, se trata de un temple según el cual el individuo es capaz de bastarse a sí mismo, temple según el cual el goce y el placer obtenido no es el resultado de una turbación, producida por bienes o elementos ajenos. Este placer será de un carácter superior, debido a que se produce por la mayor posesión a la que se pueda optar, que constituye el principio de posibilidad para una existencia más libre:

La experiencia de uno mismo que se forma en esta posesión...es la de un placer que toma uno en sí mismo. Aquel que ha llegado a tener finalmente acceso a sí mismo es para sí mismo un objeto de placer (Foucault, 2003, p. 65).

Puesto que el individuo logra ser la medida de su propio placer, no postulará más que a aquello que puede lograr mediante la determinación de su voluntad, sin extraviarse en las infinitas posibilidades en las que suele extraviarse el alma que no ha logrado construir los límites de su dominio. No es pues un *liber arbitrio*, ya que esto conduce a la desesperación y a la esclavitud de aquellas instancias que se escapan al dominio (por ejemplo, la vida eterna). Se trata de un régimen austero, debido a que evita todo aquello que puede perturbar al individuo desde el exterior. De esta forma, constituye una actitud serena de enfrentar la salvación personal gracias a la efectiva posesión de sí mismo para conseguir un estado de purificación. Las técnicas de sí, son formas mediante las cuales se combina el conocimiento y dominio de sí, gracias a *una intensificación de la relación con uno mismo*, como se afirmó anteriormente, *por el cual se constituye uno como sujeto de sus actos* que permite acceder a una salvación cuyo artífice es el propio individuo “se ve uno llamado a tomarse a sí mismo como objeto de conocimiento y campo de acción, a fin de transformarse, de corregirse, de purificarse, de construir su propia salvación” (Foucault, 2003, p. 41).

La última consecuencia de la inversión del platonismo consiste en el establecimiento de un reino de los cielos en el interior del

propio individuo, que sólo a partir de su constitución puede proporcionar la salvación, en primer lugar, a sí mismo, y en lo posible, componer un camino para la salvación de los demás. Pero es una libertad que se basa en el reconocimiento de los propios límites, pues el más sabio de los sabios, reconoció que su condición no era la de ser un dios.

REFERENCIAS

- Foucault, M. (1981). *Theatrum Philosophicum*. Barcelona: Anagrama.
- Foucault, M. (1982). *Las técnicas de Sí*. España: Paidós.
- Foucault, M. (1996). *El Yo minimalista y otras conversaciones*. Argentina: La marca.
- Foucault, M. (2002). *Hermenéutica del sujeto*. México: FCE.
- Foucault, M. (2003). *Historia de la sexualidad II. El uso de los placeres*: Argentina: Siglo XXI.
- Foucault, M. (2009). *Historia de la sexualidad II. El uso de los placeres*. México: Siglo XXI.
- Foucault, M. (2010). *Tecnologías del Yo*. España: Paidós.
- Nietzsche, F. (1990). *La ciencia jovial. La Gaya scienza*. Venezuela: Monte Ávila Editores.
- Velásquez, O. (1979). *Alcíbiades I*. Chile: Dionysos.