

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

LA RE-CREACIÓN DEL SUJETO DESDE EL CUIDADO DE SÍ.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE :
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :
DANIEL RODRIGO AGUILAR LÓPEZ

Directora: Dra. Norma Patricia Corres Ayala
Revisora: Lic. Blanca Estela Reguero Reza

Ciudad Universitaria, noviembre de 2008.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A la UNAM, a la Facultad de Psicología: tierra que promete, cultiva y levanta;
las quiero mucho, las admiro tanto, les debo todo...

Agradezco infinitamente la orientación, el saber y el apoyo que me brindaron
las profesoras Paty Corres y Blanquita Reguero. Por la invaluable experiencia
de haber sido su alumno, por el valioso saber que me heredaron.
Les agradezco y las quiero mucho.

Quiero agradecer también a las profesoras Isabel Martínez y Patricia Bedolla,
así como al profesor Pablo Fernández, por su retroalimentación, por su
generosidad, por haber contribuido a mi formación como psicólogo, por haber
aceptado ser parte de esto tan importante para mí.

De manera muy especial expreso mi profundo agradecimiento y admiración a
las Doctoras: Silvia Rosas, Martha Pérez, Griselda Ramírez y Antonia Santiago;
así como a los Doctores: Jesús Favila y Miguel Sandoval. Todas y todos *médicos
del alma*; porque desde que realicé mi servicio social en el Hospital General de
México, me han brindado un gran respaldo, los y las quiero mucho.
De la misma manera agradezco muchísimo a las enfermeras Jacqueline Aguilar
y Gloria Cortés, así como a la Sra. Guadalupe Morales y a la Sra. Gloria Juárez
por su amabilidad, orientación y cariño.

Dedico con amor este trabajo a mi papá José Luis y a mi mamá María Guadalupe. Gracias por su apoyo y por su amor, he sido muy afortunado.

Con cariño para mi hermano José Luis, porque los sueños no terminan cuando despertamos, sino cuando dormitamos esperando. Te quiero mucho hermano.

A mis hermanas María Luisa y Liliana: mujeres aguerridas, mujeres maternas, mujeres de letras a las que admiro y quiero tanto.

In memoriam a mi bisabuela Ma. Refugio Mercado Hinojosa y a mi abuelo Daniel Aguilar García.

A mi abuela Ma. Elena Ayala Mercado, a todos por el legado de ímpetu y de esperanza ante la más severa adversidad.

Para mi tía Lucila López Ayala, quien desde siempre ha sido muy importante y especial en mi vida.

A Adriana, *femme de ma vie*. A tus ojos que me reviven y me cautivan, por los tatuajes que compartimos y por los que faltan por trazarnos.

Para ti, *por ti...*

A mis amigos y amigas de la Facultad, a mis colegas; especialmente a mis *hermanas de delirium y de camino*. Cuidemos con coraje nuestro árbol de la esperanza...

A mis otros hermanos y hermanas, con quienes comparto la *locura* por el tango; al *hermano mayor* del tango. Porque también han regenerado mi vida en cada tango, en cada milonga. Los y las quiero.

Yo tengo tantos hermanos, que no los puedo contar...

Nous prendrons le temps de vivre,
D' être libres, mon amour.
Sans projets et sans habitudes,
Nous pourrons rêver notre vie.

Refrain

Viens, je suis là, je n'attends que toi.
Tout est possible, tout est permis.

Viens, écoute, les mots qui vibrent
Sur les murs du mois de mai.
Ils te disent la certitude
Que tout peut changer un jour.

Nous prendrons le temps de vivre,
D' être libres, mon amour.
Sans projets et sans habitudes,
Nous pourrons rêver notre vie.

Le temps de vivre. Georges Moustaki.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.	1
1. FOUCAULT Y NIETZSCHE PSICÓLOGOS.	
1.1 De su sombra en la psicología.	6
1.2 Pensadores antitéticos.	11
1.3 Entre Foucault y Nietzsche.	15
2. ACERCARSE A UNO MISMO O <i>EL CONOCIMIENTO DE SÍ</i>: NIETZSCHE Y FOUCAULT.	
2.1 El autoconocimiento para Nietzsche.	17
2.2 La propuesta de Foucault del <i>conocimiento de sí</i> .	32
3. EL <i>ETERNO RETORNO</i> Y EL <i>DESPEGUE CREADOR</i>.	
3.1 <i>El Eterno Retorno.</i>	36
3.1.1 La transformación de la existencia: dolor y placer.	42
3.2 <i>El despegue creador</i> y la re-creación de sí.	48
4. EL <i>CUIDADO DE SÍ</i>.	
4.1 <i>La epimeleia heautou.</i>	51
4.1.1 <i>El espíritu libre, aristócrata:</i> el hombre que cuida de sí mismo en Nietzsche.	54

4. 1. 2	El hallazgo de Foucault: <i>la estética de la existencia</i> .	61
4. 2	Prácticas del <i>cuidado de sí</i>.	72
4. 2. 1	En Friedrich Nietzsche.	72
4. 2. 2	En Michel Foucault .	74
4. 3	Las grandes <i>technē tou biou</i>.	82
4. 4	Cuestión ética: el <i>cuidado de sí</i> como una relación con uno mismo y con el otro.	91

5. SALUD Y ENFERMEDAD MENTALES, BIENESTAR Y FELICIDAD.

5. 1	Salud mental y enfermedad mental en el cuidado de sí.	96
5. 2	El bienestar y la felicidad en la vida del sujeto.	108

CONSIDERACIONES FINALES.

111

BIBLIOGRAFÍA.

117

INTRODUCCIÓN.

Las clases de los primeros semestres, cuando fuimos alumnos de la Dra. Patricia Corres y el acercamiento a las profundas reflexiones de Foucault y Nietzsche, determinaron nuestro deseo y nuestro acercamiento a estos temas, pues encontramos que en esos autores hay distintos discursos de psicología que se involucran con la intimidad del sujeto, con los afectos con los que se vive, con lo que duele vivir, pero al mismo tiempo nos reafirma y nos regenera.

Nos dimos cuenta de que los discursos nietzscheano y foucaultiano se relacionan con el saber desconocido en nosotros mismos y que al descubrirlo puede llegar a ser gratificante. Eso mismo que figura como una posibilidad para ser distintos, fuertes, sensibles y conscientes de nosotros mismos como sujetos y como psicólogos.

Nos interesó abordar a esos autores, porque nos impactó la profundidad de sus cuestionamientos, de sus propuestas con respecto a la manera en la que uno mismo puede generar su propio estilo de vida, sus propios afectos y de esta manera poder regenerarnos como seres humanos en nuestra vida cotidiana. Nos impactaron sus propuestas porque nos desestabilizaron, nos permitieron acceder a planteamientos que difícilmente encontramos a lo largo de nuestros estudios en el resto de la licenciatura.

En los siguientes semestres que estudiamos, nos dimos cuenta de la falta de mención y de estudio con relación al cuidado y al conocimiento de uno mismo, ya sea como recursos teóricos o como parte de la formación como psicólogos, por ello consideramos que hacía falta el llamado a ver por sí mismo como sujetos y como psicólogos, al llamado que hace Foucault y Nietzsche.

Pensamos que con dificultad puede hablarse solamente de un discurso de psicología; sin embargo en un discurso existen varios y esos mismos se desmembran para hacer surgir muchos más; de ahí que para nosotros entre esos discursos haya coordinadas, puntos de reencuentro y de discusión, entre otros más en donde se desentienden uno del otro o en donde se conforman como distintos.

En esa diversidad de discursos de la *psique* del humana, nuestra propuesta no encuentra otro motivo más que el de ofrecer recursos para seguir diferenciando el acercamiento al alma para poder hablar de los discursos psicológicos. Nuestra intención se aleja de los dogmas que paralizan, de las generalizaciones que asfixian y de los postulados en psicología que definen a un ser psicológico coartado y con grandes impedimentos para acercarse a sí mismo y al otro. Nuestro propósito es que el individuo mire de cerca la alteridad que lo constituye y la familiaridad del otro.

Para conseguir nuestro objetivo, retomamos la herencia de dos pensadores, que además de ser psicólogos, fueron filósofos. Para nosotros Foucault y Nietzsche, son dos pensadores imprescindibles que fundaron sus reflexiones a partir de las escisiones, de las discontinuidades, de la alteridad poco explorada o negada, entre otros; elementos que consideramos importantes para poder hablar del sujeto psicológico.

Proponemos dar a conocer las reflexiones en torno al cuidado de sí mismo, desde lo que nos decía Friedrich Nietzsche y lo que encontró Michel Foucault en sus investigaciones sobre la ética de los griegos antiguos; lo llevaremos a cabo, a partir de una lectura reflexionada del pensamiento del *Eterno Retorno* de Nietzsche, visto como un proceso regenerador y re-creativo del sujeto. Como ese eterno ir y venir de las fuerzas antitéticas habitadas en el sujeto.

Para nosotros la naturaleza ético-estética de las reflexiones de esos pensadores en particular, trastocan la *psique* del sujeto y la vida cotidiana de los individuos, en eso radica su importancia. Dichas propuestas nos invitan a una amplia reflexión, nos convocan a una re-creación, a un cambio en la

visualización acerca del sujeto, pero sobre todo nos permiten observarnos a nosotros mismos como sujetos y como psicólogos.

No pretendemos sistematizar el discurso de los pensadores que aquí se retoman, para escudarnos en la fórmula de la autoestima que para nosotros es conocida y repetida hasta el cansancio, a través de la “normalización” del discurso foucaultiano y nietzscheano, pues traicionaríamos lo que consideramos sus más profundas enseñanzas, ya que su pensamiento para nosotros es una especie de flujo informe, de una inteligencia irreverente y necesaria para poder pensar al sujeto y a su naturaleza.

Nuestra propuesta es abrir un espacio de reflexión en torno a los orígenes del precepto del cuidado de sí mismo, un espacio en el que habiten los psicólogos y las psicólogas interesados en recorrer otras lecturas con respecto a este tema, que en nuestro quehacer es de suma importancia, como sujetos del conocimiento y como seres humanos.

Parte de la importancia del cuidado de sí mismo para nosotros, incluye qué es el ocuparse de lo que uno puede llegar a ser en la vida con los demás y consigo mismo, es una forma de subjetivarse. Es una relación de naturaleza ética, al relacionarse con el establecimiento de cierto modo de vida, en el que se procure lo que implica estar vivo; además es una relación estética con la propia existencia, es un vínculo, posicionarse ante el mundo, leerse y escucharse, una actitud creativa y re-creativa, es abandonarse y mantener una esperanza.

Para dar cuerpo a nuestro trabajo, primeramente acercaremos al lector en el capítulo uno, a refocalizar a nuestros pensadores como psicólogos quienes, además de ser filósofos, no dejaron de ser librepensadores, por ello encontramos un compromiso en su discurso; compromiso que no responde a una ciencia, ni a protocolos rigurosos, sino un compromiso con *el ser* mismo y con la vida social.

Foucault y Nietzsche son pensadores asimétricos y discontinuos, que difícilmente se puede encontrar un centro de gravedad estático e imperecedero en sus propuestas o en sus reflexiones. Justamente, para nosotros eso es

parte de la fertilidad de su pensamiento y de la herencia que podemos retomar para trazar otros planteamientos.

En el capítulo dos nos acercaremos a lo que es el conocimiento de sí mismo, tomando en cuenta lo que nos heredaron esos psicólogos; mencionaremos las vicisitudes que conllevan el saber de sí mismo y el encontrarse con lo que puede constituir a un ser humano.

Esa revisión nos va a aproximar a lo que después abordaremos en el cuarto capítulo, el del cuidado de sí mismo. Por lo pronto, con los hallazgos de las investigaciones de Foucault, daremos cuenta de cómo fue decantándose la cuestión del conocimiento de sí mismo, por encima del precepto griego de la *epimeleia heautou* o el “ocuparse de uno mismo”.

Antes, en el capítulo tres, expondremos nuestra lectura del *Eterno Retorno* visto como un proceso infinito y determinado, como la convivencia y la confrontación de la vida y la muerte en el sujeto; visto como el dolor y el placer que implican el cambiarse a sí mismo, el volver a inventarse para sí y para el otro. Además de considerar el pensamiento del Eterno retorno como un planteamiento que nos invita a regenerarnos como sujetos, a cambiar de valoraciones en la vida, a reconciliarnos y a ver en sí mismos la alteridad constitutiva del ser, expondremos brevemente el concepto de *despegue creador* del psicoanalista Didier Anzieu.

Dicho concepto será un breve acercamiento, pues la esencia del discurso psicoanalítico de Anzieu, requiere de un espacio más amplio del que nosotros le hemos reservado en este trabajo; sin embargo no por ello deja de ser interesante e importante para su estudio en otro momento, y ante la posibilidad de vernos desbordados por él, hemos limitado nuestras observaciones con respecto a esa temática y sólo rescatamos lo que en este momento nos ayuda a crear un anudamiento en virtud de nuestra intención.

Por otra parte, instalados en el capítulo cuatro, dedicado al cuidado de uno mismo, traeremos al lector lo que Foucault nos heredó acerca de la estética de la existencia, de la ética que se consideraba en la época de los griegos y de los dos primeros siglos de nuestra época; de la forma en la que se

pensaba que había que llevar la vida para que pudiera ser gratificante para el sujeto mismo y para que se tomara como una victoria sobre sí mismo.

Terminaremos la exposición de nuestro trabajo, abordando la temática de la salud y de la enfermedad mentales, así como la reflexión de felicidad y bienestar en la vida de los individuos; en tanto los psicólogos tenemos un papel importante en el ámbito de la sanidad. En este último planteamos una reflexión que cuestione nuestra labor, más que ofrecer un modelo de felicidad, bienestar y sanidad.

El conocimiento, pero sobretodo *el cuidado de sí mismo*, es una cuestión que para nosotros se relaciona con un replanteamiento de la vida propia, como sujetos y como psicólogos. El pensar sobre sí mismo y el saber de nuestros alcances como individuos, tienen una resonancia en la forma de vincularse con nosotros mismos, pero también con el otro que nos acompaña y genera sentido a nuestra vida.

Pensamos que son planteamientos que proponen una re-creación de la propia existencia, experimentando el dolor y el placer, conviviendo con la salud y la patología, con la mismidad y con la alteridad que forman nuestra naturaleza, nuestra vida y nuestra psique.

1. FOUCAULT Y NIETZSCHE PSICÓLOGOS.

1.1 De su sombra en la psicología.

Nietzsche y Foucault son dos psicólogos que entretajeron un discurso mimetizante, transformador y franco. Sin ánimos de aglomerarlos y pasar por alto sus honorables diferencias que son resbaladizas y, a la vez, de un peso singular, ese discurso desde cada uno de sus enunciantes, impresiona por lo diverso, por sus vacilantes formulaciones que evitan al mismo tiempo que afirman, que desmoronan la esencia de la moral y del discurso científico tradicional y que terminan con el protocolo de la institucionalidad, dado hasta ahora, incluso en la psicología.

Nuestra intención en este capítulo inaugural, es distinta a la de mostrarles el relato de la vida de cada uno de nuestros pensadores; entonces optamos por abordar solamente breves y significativos aspectos, así como resaltar la importancia de **la sombra de su pensamiento** en el saber psicológico.

Nietzsche en *El viajero y su sombra* (1879), propone una reflexión con respecto a reconsiderar a la sombra del hombre como esa otra parte que lo constituye y que no la toma en cuenta, como lo afectivo frente a lo racional, como lo desconocido ante lo que ya se sabe de sí mismo. Nietzsche, con ese planteamiento invita a creer en uno mismo, a considerar la propia opinión como algo favorable y de esa manera compartirla con los demás.

Para nosotros, Foucault y Nietzsche son una sombra en el sentido de que, sus planteamientos son algo que acompañan al saber psicológico, que muchas veces se desconocen o se mantienen ocultos; sus reflexiones son como la imagen de un cuerpo de conocimiento psicológico que se proyecta a contraluz, en tanto hablan de lo comúnmente ignorado, de lo que se considera obscuro en el sujeto.

El pensamiento de Michel Foucault y de Friedrich Nietzsche, es como una sombra en la psicología al no ser tomado en cuenta o poco estudiado; no

obstante el que no sea tan considerado, nos acompaña en el quehacer de los psicólogos, es un saber que trastoca lo establecido en el saber psicológico; por lo tanto Foucault y Nietzsche son una sombra en la psicología en el sentido nietzscheano de la expresión.

Ahora bien, iniciemos con Friedrich Wilhelm Nietzsche el filólogo, filósofo, músico y psicólogo del eterno femenino¹, quien nació en la Ciudad de Röcken, junto a Lützen en la región de Turingia, un 15 de octubre de 1844, como hijo de padres protestantes (Corres, 2001); luego de prepararse en las Universidades de Bonn y Leipzig con sus profesores, de escribir a sus amigos y amigas, y de formarse a sí mismo, se convertiría en el **genio del corazón**², en el gran pensador incisivo y apasionante que es a la fecha.

El mismo día, pero ochenta y dos años después en Poitiers, Francia nació Paul Michel Foucault, el estructuralista antiestructuralista, el arqueólogo del saber, el eterno psicólogo preocupado por el sujeto desde el poder, desde el saber y desde la sexualidad; también, al igual que Nietzsche, en octubre nació el filósofo que negaba serlo y en cambio se autonabraba “artificiero”, proveniente de una familia burguesa, cuyo padre fue psiquiatra y su madre se dedicaba al hogar.

Más allá de los pocos más de ochenta años que los separaban de ser contemporáneos entre sí, podemos advertir que esto no fue un impedimento suficiente para poder anudarse y anudarlos desde su pensamiento, desde sus inquietudes por la genealogía del ser, desde las formas de concepción del sujeto por sí mismo, en tanto su pensamiento desestructuralizante traza nuevos caminos para pensarnos.

Entre el *nacimiento de la clínica* y el *nacimiento de la tragedia* se enlazan otros planteamientos que podríamos abordar nosotros los psicólogos, para quienes el pensamiento nietzscheano y foucaultiano, sin duda traspasan varios de los acuerdos, de los principios de lo que hoy se entiende por psicología como ciencia. Los herederos de su pensamiento suelen ubicarlos

¹ “¡Soy el psicólogo del eterno femenino! Se declara nuestro autor, ante lo cual podemos preguntar ¿por qué de lo Eterno Femenino?, y la respuesta está en la siguiente frase: *la mujer es más malvada y más inteligente que el hombre.*” (Corres, 2001, p. 130).

² Ver en *Más allá del bien y del mal*. Aforismo 295, p. 267.

más cercanos al discurso filosófico, para luego excluirlos de todos los demás terrenos del saber; pero para nosotros las propuestas derivadas de sus investigaciones y reflexiones en torno al sujeto, son de gran valor e importancia y como psicólogos nos parece un error ignorarlas.

De esta manera, es necesario mencionar que a pesar del casi silenciado discurso psicológico de Friedrich Nietzsche, quienes nos hemos acercado a escucharle podemos bien decir, que las reflexiones que se derivan de sus obras, son de un valor desbordado por la singularidad, por su profundidad y por su esencia crítica y comprometida con el sujeto mismo; reflexiones apartadas de la obediencia a las costumbres, de las intenciones por adaptar o normalizar a los sujetos, debido a las mismas convenciones ajenas a la naturaleza del sujeto.

Por su parte Michel Foucault, además de haberse formado entre 1946 y 1952 en *L'École Normale Supérieure*, primero como filósofo, luego como psicólogo, escribió a lo largo de todas sus obras su preocupación por las formas de subjetivación; es decir que, analizó las maneras en las que el ser se ve a sí mismo como sujeto de un contexto, de una sociedad, desde un determinado campo del saber, desde su sexualidad y desde el poder. Las obras *Enfermedad mental y personalidad* (1954), *Historia de la locura en la época clásica* (1961) y *El nacimiento de la clínica* (1963), son un testimonio de su paso por la psicología y las ciencias de la salud mental.

Nietzsche tiene varios escritos en los que se dirige directamente a los psicólogos: *Humano demasiado humano* (1878), *El viajero y su sombra* (1879), *Aurora* (1882), *Más allá del bien y del mal* (1885), *La genealogía de la moral* (1887) y su publicación póstuma *Ecce homo* (1998); incluso él se dice psicólogo; además, su obra *El crepúsculo de los ídolos* (1889), desde el principio la escribió para los psicólogos pues, de acuerdo con el traductor, el nombre original que tenía dicha obra era *Ociosidad de un psicólogo*, pero después lo modificó por recomendación de su amigo Peter Gast³.

En una de sus obras, Nietzsche (1887) como psicólogo critica el carácter sofocador de la búsqueda de la verdad, por parte de los psicólogos ingleses de

³ Cfr. F. Nietzsche, *Ecce homo*. pp. 7-28

sus días; él menciona que buscaban sacar y deshacerse de “lo vergonzoso” del mundo interior del hombre, para encontrar lo normativo y decisivo en “el desarrollo del conocimiento”. Menciona que los rasgos de estos psicólogos, al momento de estudiar al hombre, son: la terca necesidad de encontrar la utilidad de las cosas y emparentar lo “bueno” con lo “útil”; el olvido del pasado frente al invento del libre albedrío, así como el hábito y el error (Nietzsche, 1887).

Por otro lado, interesado por la psicología en 1951, Foucault asistía como voluntario al *Hôpital Sainte-Anne* en París, en donde se sentía más identificado con los pacientes que con el cuerpo de médicos, quizá por su experiencia personal aunada a que en ese entonces, no había un lugar claro para el psicólogo en los hospitales psiquiátricos (Kaminski, 2003). Fue cuando conoció la obra nietzscheana que él comenzó a cambiar de intereses sin dejar de lado aquellos por el sujeto, pero ahora desde distintos discursos y tonalidades de abordaje.

Foucault no negó la gran influencia nietzscheana en sus obras y en su quehacer científico; inclusive admitió, mientras conversaba con Alessandro Fontana en Milán, que *Historia de la locura* (1961), *Las palabras y las cosas* (1966) y *Vigilar y castigar* (1975) fueron, a reserva de lo logrado por Nietzsche, una nueva genealogía de la moral (Kaminsky, 2003).

Para nosotros Michel y Friedrich fueron viajeros incansables, recorrieron varias tierras muy diversas, desde la historia, la filosofía y Túnez hasta la moral, el ser, la psicología e Italia. Son pensadores multicolores cuya gama de tonalidades incluye la luminosidad y la opacidad de los seres, sin olvidar que su pensamiento también está delimitado, pues tiene principio y término.

Foucault y Nietzsche fueron también genealogistas; al primero le fascinaba la idea de la *estética de la existencia* en los griegos (Foucault, 2002), mientras que Friedrich era helénico y desde su origen como pensador con *El nacimiento de la tragedia* en 1872, nos dejó ver su inclinación por lo dionisiaco (González, 1996).

Para nosotros las aportaciones de Foucault y Nietzsche, permiten recrear una psicología del pensamiento, de la vida cotidiana con el otro, del

sentido común a todos los sujetos y del contacto del sujeto consigo mismo. Son pensadores de ideas que se consideran irracionales, antitéticas, de lo marginal, de la exclusión de lo muy humano, como la locura, de las emociones y de la sexualidad; sin embargo su discurso recupera lo despectivamente llamado subjetivo, lo que se descalifica o se somete a normalización, recupera lo diferencial intra e intersubjetivo, y renueva al ser mismo.

Foucault y Nietzsche plantean que las ciencias sociales, entre las que se incluye la psicología, no se ocupan del alma sujeto, ni del sujeto de acción, sino de la acción del sujeto, de una de sus posibilidades.⁴ Los dos son pensadores de discontinuidades, recuperan lo humano que para la psicología actual contiene la trampa de lo subjetivo.

La sombra de su pensamiento, tanto de Nietzsche como de Foucault, recae en aspectos como el sí a la vida frente a la negación de la misma por parte de la moral rígida, es a partir de las fracturas en el saber como ellos demuestran el sentido de la constitución el sujeto; desde lo anormal y lo que “no se habla”, configuran su legado al mismo tiempo que lanzan un gran conjunto de propuestas, para pensarse desde distintos espacios poco o nada explorados y que siguen siendo humanos, del quehacer del psicólogo.

Desde nuestra visión, Foucault y Nietzsche anuncian un saber repetido pero poco tomado en cuenta en la psicología, ambos pensadores se cuestionan por el ser y nos inundan con el alcance de sus propuestas, mientras que para nosotros, la psicología navega en una pequeña balsa cuyo timón se dirige al sujeto y excluye al objeto, o bien descalifica al primero por encima del objeto.

Las propuestas nietzscheanas y foucaultianas de psicología, rebasan e inundan a las actuales en tanto las primeras nos observan desde su horizonte, pues su proa corta otros mares, se aleja de la *normalidad*, de la *adaptación* del sujeto al medio ambiente, pues Nietzsche y Foucault piensan una psicología

⁴ En su obra *Más allá del bien y del mal*. (1885), Nietzsche expone lo que para él es el hombre científico (pp. 149-152) y el hombre objetivo (pp. 155-157); de este último hace una crítica enriquecedora y profunda.

más apegada al sujeto y a sus pasiones, a los modos de inclusión y supresión en el campo social y desde el sujeto mismo.

Para finalizar, señalaremos que a los veinticinco días del mes de agosto de 1900 y luego de diez años de haberse abrazado a lo dionisiaco, se consumó el anochecer de uno de los más grandes psicólogos, Friedrich Nietzsche, pero quizá sin percatarse de que la aurora de su pensamiento apenas se anunciaba⁵. Algo similar pasó con nuestro pensador francés quien después de veintitrés días de hospitalización por un desfallecimiento, murió por el SIDA también un día veinticinco, pero de junio de 1984, ochenta y cuatro años luego de Nietzsche.

Ochenta y dos años de diferencia entre el natalicio de cada uno y ochenta y cuatro del día de su muerte, nos dejan una gran herencia de reflexiones, planteamientos y demás trazos de sus sombras, mismas que los psicólogos podemos recuperar, pero sin la intención de levantarlas ahora como una nueva y dominante psicología, ni como LA psicología, y menos aún con la intención de desterrar a la actual dominante psicología para atrincherarse desde la aportación de estos pensadores, sino con el fin de recuperar lo que, como seres humanos, y en específico, del conocimiento psicológico moderno nos hemos quedado a deber.

1. 2 Pensadores antitéticos.

Para Miguel Morey (Foucault, 1990) Michel Foucault tuvo tres etapas de pensamiento: la primera en donde se pregunta acerca del saber (1961-1969) o arqueología; la siguiente en donde comienza a preguntarse acerca del poder o etapa caracterizada por la genealogía (1971-1976); y finalmente en donde sus planteamientos suelen articularse alrededor de la subjetividad y sus tecnologías junto con sus técnicas.

⁵ Existe una anécdota que menciona que en una ocasión en que Nietzsche fue visitado por Lou Andreas-Salomé, él al verla le comentó que el siglo estaba por concluir, a lo que la filósofa y psicoanalista rusa respondió tomando su mano: “tu siglo, mi querido Friedrich, apenas comienza”. P. Rivero (2001) *Nietzsche su música*. p. 15.

Al retomar la visión de estos tres periodos del pensamiento foucaultiano, Morey menciona que es erróneo verlo como una sucesión de tres procedimientos, en donde cada uno sustituye al otro anterior, cuando en realidad se engloban en planteamientos cada vez más amplios, pero no se substituyen en absoluto.

Morey (Foucault, 1990) menciona que al considerar la sucesión de los tres procedimientos, nos llevaría a pensar que *La arqueología del saber* (1969) es la culminación teórica de sus ejercicios anteriores y de esta manera concederle el estatuto de teoría.

Ahora bien, el último periodo del pensamiento del psicólogo francés es de suma relevancia para nuestra propuesta; nos referimos al periodo que Gilles Deleuze distingue con la pregunta *¿Quién soy?*⁶, y que abordaremos con respecto al modo de subjetivación de los seres humanos, tal y como él lo menciona en su texto de *Sujeto y Poder* que se incluye dentro de la obra *Michel Foucault: más allá del estructuralismo y la hermenéutica* de Dreyfus y Rabinow (2001).

Dentro de ese mismo texto, *Sujeto y Poder*, Foucault explica ampliamente que su estudio se dedicó en los últimos años a ver la forma en la que el ser humano se convierte a sí mismo en sujeto; es decir, que explica cómo se reconoce como sujeto de sexualidad y agrega que su tema central no era el poder, sino el sujeto (Dreyfus y Rabinow, 2001).

Para Hubert Dreyfus y Paul Rabinow (2001), con sus obras de *Historia de la Sexualidad*, Foucault fundó una compleja genealogía del sujeto moderno, sin procurar construirlo, sino “historizar” estrictamente el yo profundo, con el propósito de abrir la posibilidad de un nuevo sujeto ético. Para Baudrillard (1986), Foucault en sus últimos trabajos sobre el sujeto abordó las cuestiones de la sexualidad desligadas de la patología con un discurso analítico, cuestión que antes no había sido desarrollada.

En lo que concierne a Nietzsche, Lou Andreas-Salomé (2005) en la oda que hizo de uno de sus pretendientes más insistentes, secciona en tres

⁶ G. Deleuze, *Foucault*, p. 149.

apartados la vida y obra de nuestro pensador antigermano; menciona que el primer periodo comprende de 1869 a 1878, cuando fue nombrado catedrático de Filología Clásica en la Universidad de Basilea en 1869 y que su delicada salud le obligó a abandonar en 1878.

De 1869 a 1878 es un periodo en el que también realizó sus obras *Humano demasiado humano* y *La ciencia jovial*; después, para Lou la segunda etapa fue a partir del otoño de 1882, en la que nuestro pensador determinó tomar un periodo de profundo silencio, pues no publicó por las severas críticas que le hicieron a sus trabajos anteriores. Finalmente de 1879 a 1889, periodo en el que renunció a la cátedra otorgada en Basilea y en el que pasó los últimos años de su vida con su madre en Naumburg, para luego morir en casa de su hermana en Weimar.

Para Lou (Andreas-Salomé, 2005), Nietzsche era un hombre del conocimiento, el cual dejaba dispersar sus instintos, era un sujeto polifónico, dotado de almas manifiestas y almas ocultas; un conocedor que “tenía el alma con las posibilidades de descender hasta lo más lejos de sí misma, su flujo y su reflujo”⁷. La filósofa rusa y discípula de Freud agrega con respecto a los interesados en la obra nietzscheana (Andreas-Salomé, 2005):

“Por eso, será al hombre y no al teórico al que debemos dirigir la mirada si es que queremos conducirnos con acierto en la obra de Nietzsche; de ahí que el beneficio, el resultado de nuestras consideraciones, no consista en la adquisición de una nueva imagen teórica del mundo en su verdad, sino del cuadro de un alma humana representada en su combinación de grandeza y enfermedad.”⁸

Lou *la sibila de Hainberg*⁹ nos ofrece su perspectiva acerca de unos de los hombres que la sorprendió y con el que se decía ser “cerebro hermano”, por compartir varios puntos de vista con respecto a la humanidad. La también discípula de Sigmund Freud, menciona además (Andreas-Salomé, 2005):

⁷ L. Andreas –Salomé, *Friedrich Nietzsche en sus obras*. p. 82.

⁸ L. Andreas –Salomé, *Ibid.* p. 99.

⁹ Nombre de la dramaturgia de Beatriz Martínez Osorio en la que se recrea en escena, las últimas horas de vida de Lou Andreas Salomé, cuando habitaba su departamento de Hainberg en Göttingen, Alemania, en 1937; obra en la que a partir de recursos teatrales reaparecían algunos de los hombres más importantes en la vida de Lou, entre ellos figuraban Paul Rée, Sigmund Freud, el padre de Lou y Nietzsche.

“El *cambio de opinión* y el *impulso de transformación* se hallan clavados profundamente en el corazón de la filosofía de Nietzsche; determinan por antonomasia la forma de ser de su conocimiento. No en vano se considera a sí mismo en la canción final de *Más allá del bien y del mal* un «luchador que demasiadas veces se ha domeñado a sí mismo, que demasiado a menudo se opuso a su propia fuerza, herido e impedido por su propia victoria».”¹⁰

A propósito de Nietzsche y la psicología otra estudiosa de estos temas, también nos brinda su perspectiva acerca de la herencia reflexiva nietzscheana, Patricia Corres nos menciona que (Medina, 2002):

“El arma de Nietzsche es la filosofía, pero no cualquier filosofía, sino aquella que dirige una visión antropomorfizadora hacia el mundo que rodea al individuo y que enfrenta al sujeto ante su realidad, desde una perspectiva psicológica. Esta concepción de la filosofía ubica a la psicología en el lugar que le corresponde dentro del complejo trasfondo ético que envuelve el problema del comportamiento humano.”¹¹

Pensamos que existen estas y más cuestiones por las que hay una estrecha relación entre los pensadores Foucault y Friedrich. Una vez mostrado lo que ellos representan para estudiosos del tema sobre la correspondencia existente entre la psicología y la filosofía, seguiremos algunos de sus encuentros y diferencias entre ambos pensadores que tan importantes son para nuestra propuesta.

Antes de continuar con el siguiente apartado del capítulo, puntualizaremos que Foucault y Nietzsche coinciden en que el sujeto, para acceder a sí mismo, requiere de un ejercicio de reflexión porque para ellos la verdad en el sujeto no está dada, sino hay que crearla, hay que crearla; para ambos filósofos y psicólogos, los seres humanos carecen de toda norma invariable y en ese sentido el sujeto está impulsado a cambiar, a regenerarse para prometerse el día siguiente.

Tanto el apasionante intempestivo y pensador dionisiaco, como el artificiero apasionado y héroe nietzscheano, convergen en la posibilidad de la re-creación del sujeto a partir del cuidado y conocimiento de sí mismo. Ambos pensadores develan a la luz lo sombrío del sujeto, anuncian el potencial asfixiante de la racionalidad absoluta y por lo tanto obsoleta, invitan a

¹⁰ L. Andreas-Salomé, *Ibid.* p. 74.

¹¹ Adrián Medina, *Psicología y epistemología.* p. 115.

replantear las condiciones de la existencia del *ser*, ser consigo y con el otro con quien el sujeto comparte la efímera eternidad de la vida.

1. 3 Entre Foucault y Nietzsche.

En nuestro trabajo pretendemos mostrar lo respectivo al conocimiento y al cuidado de sí mismo para el hombre, desde las reflexiones de Foucault y Nietzsche; ambos pensadores preocupados por el sujeto y las formas de acercamiento hacia sí mismo.

Cada uno a partir de su formación, de su contexto y de su tiempo brindan planteamientos que los psicólogos no podemos dejar de lado al pretender hablar del sujeto y su manera de verse a sí mismo. En esa herencia de formulaciones filosóficas y psicológicas, existen coordenadas y distanciamientos.

Por ejemplo, para Nietzsche la moral rígida y austera que coartaba al hombre, comenzó desde el Cristianismo y criticaba fuertemente el pensamiento de Sócrates. Lo consideraba como precedente de lo que llamaba la moral de los esclavos; mientras que Foucault encontró en su estudio de la moral de los griegos antiguos, que las reflexiones de los médicos y los filósofos de los primeros siglos de nuestra época, promovían las restricciones para llevar la vida y eran preceptos que perseguían la estética de la existencia, la formación de la propia vida en una obra de arte (Dreyfus y Rabinow, 2001); esto también lo menciona Foucault en una entrevista que le realizaron en abril de 1983 (Kaminsky, 2003).¹²

Cuando Nietzsche nos habla del espíritu elevado, libre y aristócrata, nos conduce a su concepción del hombre que conoce de sus pasiones y de su naturaleza más íntima; por su parte Foucault, encontró en sus investigaciones sobre ética, estética y hermenéutica, que quien cuidaba de sí mismo en la antigüedad eran los varones libres adultos y de manera particular los aristócratas.

¹² G. Kaminsky, *El yo minimalista. Conversaciones con Michel Foucault*. p. 78.

Para nosotros la herencia nietzscheana y foucaultiana son lecturas que, van dejando una huella por la sensibilidad y la incisividad de sus críticas al hombre moderno, al hombre de las ciencias sociales de nuestros días. Ambos recuperan lo que escapa recurrentemente a la razón.

2. ACERCARSE A UNO MISMO O *EL CONOCIMIENTO DE SÍ*: NIETZSCHE Y FOUCAULT.

“La búsqueda de la procedencia no fundamenta, al contrario: agita lo que se percibía inmóvil, fragmenta lo que se percibía unido; muestra la heterogeneidad de lo que imaginábamos conforme a sí mismo.”

Michel Foucault. *Nietzsche, la genealogía, la historia*.

2.1 El autoconocimiento para Nietzsche.

La mirada nietzscheana, frágil desde su juventud, pero no por ello menos perspicaz, al enfocar lo que corresponde al conocimiento de sí mismo, nos ofrece una lectura de su pensamiento y de su persona. Para saber de sí mismo, desde esta mirada, el hombre había de ser considerado como aristócrata, como espíritu libre y elevado.

Como parte del conocimiento de sí, nuestro pensador alemán mencionaba que el hombre aristócrata y libre requiere de un “sacrificio necesario”, que consiste en que el hombre viva los juicios de valor del pasado, que regrese a ellos, luego de haberse alejado por un tiempo, regresar a estos de manera voluntaria, vivir su contrario para luego “tener el derecho de dejarlos caer y abandonarlos al fin”¹.

Nietzsche (1881) nos menciona que, a partir de las fuerzas de defensa y de agresión, el hombre también puede adquirir recursos para saber de sí mismo; nos plantea que es necesario reconocer los defectos propios y tener fuerza para saber de ellos, pues a través de los defectos se pueden acarrear las virtudes; incluso menciona que en los aspectos más débiles del hombre es en donde aparece “la quimera que lo conforma”².

Consideramos que conocerse es para el sujeto encontrarse con que la condición de no-verdad es parte de la vida, es dar una paso hacia atrás con

¹ F. Nietzsche, *Aurora*. p. 65.

² F. Nietzsche, *Ibid.* p. 269.

respecto a la vida del sujeto por él mismo. Es realizar una búsqueda interminable del alma, para saber algunas cosas sobre sí mismo (Nietzsche, 1886).

Conocerse implica ser el pensador de sí mismo, de sus acciones y sentimientos, de sus pasiones y de sus vivencias, de ahí que si se ignora lo que al hombre se le ofrece desde adentro, terminará por enfermarse, luego de violentarse de esa manera; así como también el pensador debe, de vez en cuando, escapar de sus virtudes y de sus verdades para refugiarse en sus antítesis, para enriquecerse de eso (Nietzsche, 1881).

El autoconocimiento es un proceso infinito y por muy profundo que sea el que emprenda el sujeto, quedarán imágenes sin completar acerca de sus propios impulsos; para Nietzsche (1881) la consciencia es una especie de comentario fantástico “sobre un texto no-sabido, quizá imposible de saber pero sentido”³, es algo que se ignora:

“Eso que tanto trabajo cuesta comprender a los hombres es su ignorancia sobre sí mismos, ¡desde los tiempos más antiguos hasta hoy! ¡No sólo en relación con el bien y el mal sino en relación con algo mucho más esencial! Aún sigue viva la vieja ilusión de que sabemos con toda exactitud *cómo se produce la acción humana* en cada caso.”⁴

Para nosotros, tomados de la mano de Nietzsche (1885), conocerse es buscarse en los laberintos que resguardan, que conforman al sujeto; es encontrar las necesidades más íntimas y secretas que en el ritmo de la cotidianidad suelen extraviarse. Conocerse es saber de las disimetrías e irregularidades que corresponden a la naturaleza del sujeto.

La tarea del investigador volcado hacia sí mismo es de naturaleza limitada, por sus prejuicios, por temor, por ignorancia de lo que se quiere conocer o bien, se ignora. El conocimiento de sí tiene cierto término y Nietzsche (1881) nos menciona también:

“*Con el conocimiento del origen aumenta la insignificancia del origen: mientras que lo inmediato, lo que nos rodea y está en nosotros, empieza a mostrar paulatinamente colores y bellezas y enigmas y*

³ F. Nietzsche, *Aurora*. p. 121.

⁴ F. Nietzsche, *Ibid.* p. 115.

riquezas de importancia, de los que la humanidad antigua no sabía nada.”⁵

Nietzsche (1881) consideraba ingenuos a Platón y a Sócrates, al pensar que el hombre, luego de conocer atinadamente aplicaba una acción certera; nuestro pensador alemán decía que el sujeto no sabía en realidad la esencia de las acciones, además de criticar la concepción de las certezas.⁶

Es parte del proceso del conocimiento de sí, que el sujeto pase tanto por el camino del pudor, como vivir el dolor de reencontrarse; los talentos que el sujeto pueda encontrar en esa búsqueda de sí mismo pueden ser otro escondite, al respecto Nietzsche (1885) nos menciona que el encontrarse consigo mismo requiere de sinceridad del pensador, pues incluso el hablar mucho de sí puede ser otro escondite que el sujeto emplee para resguardarse de sí mismo.

Acercarse a uno mismo es también para Nietzsche (1886), enfrentarse con condiciones desfavorables, es luchar consigo mismo, pero de esas luchas el sujeto obtiene más fortaleza, más de sí mismo; inclusive a partir de sus pensamientos y valoraciones el hombre puede saber de sí mismo, pues “delatan algo de su estructura de su alma y nos dicen en qué ve ésta sus condiciones de vida, sus auténticas necesidades.”⁷ En su búsqueda el sujeto encuentra lo repugnante de su ser, lo que no puede comunicar, así como lo que le fortalece, lo que le produce placer.

Nuestro filósofo alemán mencionaba además, que el miedo fomentó el conocimiento acerca del hombre, para saber qué hacer ante las pretensiones del otro, en ese sentido equivocarse significa un peligro y un perjuicio; en cambio él propone que el amor en el conocimiento tiene el impulso de ver en el otro, tanta belleza y elevación como fuese posibles, y equivocarse representa algo placentero, un provecho, de ahí que el hombre que conoce y se conoce por amor decida equivocarse (Nietzsche, 1881).

⁵ F. Nietzsche, *Aurora*. p. 54.

⁶ *Cfr. Op.cit.* pp. 115-117.

⁷ F. Nietzsche, *Más allá del bien y del mal*. pp. 250-251.

La importancia del autoconocimiento para Nietzsche radica, además de lo expuesto, en que consideraba que los vicios corporales y morales de los hombres provenían de no saber lo que es perjudicial en la existencia y, desde luego, porque no había un acercamiento hacia sí mismo o porque sus necesidades grandes y pequeñas eran consideradas como algo despreciable e indiferente (Nietzsche, 1879).

La indiferencia es una de las formas de autonegación, así como el temor a las pasiones humanas. Nietzsche (1879) apunta que para no dejar crecer las pasiones hasta que se conviertan en un monstruo, depende de que los hombres las conozcan para que las conviertan en virtudes, en vez de desear aniquilarlas.

Ahora bien, como parte del conocimiento de sí mismo y para originar el siguiente apartado, parafraseamos dos preguntas que forman parte del aforismo 539 de su obra *Aurora* (Nietzsche, 1881) ¿Cuando se conoce, en verdad se sabe lo que se quiere? ¿El hombre es capaz de reconocer la verdad?

Apolo y Dionisio

Es preciso mencionar que, la mirada nietzscheana va siguiendo la visión de los griegos antiguos con respecto a sus dioses *Dionisio* y *Apolo*. Este es un aspecto que podemos considerar como inaugural de su pensamiento y como un eslabón para acceder a lo que deseamos mencionar del conocimiento de sí.

Cada deidad antigua (*Apolo* y *Dionisio*) representa un aspecto fundamental que el psicólogo alemán retoma y resalta para poder explicar lo que es el conocimiento de sí mismo, entre otros temas que podemos encontrar en su pensamiento y que en esta ocasión, sólo dedicaremos al punto tratado.

Así pues, *Dionisio* es el trasfondo metafísico de la verdadera y fundamental realidad, el *caos originario*, originariamente contradictorio y abismal, es el sufrimiento, la felicidad (González, 1996); mientras que *Apolo* es ubicado como la forma de la representación y ensoñación, la apariencia como

orden de la creación artística, la forma de la *ilusión* (González, 1996); además de que al ser el dios de la apariencia y de la vida onírica, gesta lo individual y lo original (Corres, 2001).

Apolo es la unión del sujeto consigo mismo y se asocia a la creación, al arte; *Dionisio* es la cuna de los instintos, de las pasiones, de la cercanía y de la unión con el otro; es la embriaguez de la consciencia, su relajamiento que aparta a la censura y a la vigilia racionales (Corres, 2001). La embriaguez, para Nietzsche (1889), permite tener sentimientos de plenitud e intensificación de las fuerzas en el sujeto.

Dionisio también tiene la peculiaridad de que cuando se intensifica, el sujeto se olvida de sí mismo, al mismo tiempo que le hace celebrar su reconciliación consigo por acercarse a su vida instintiva, pasional y con ello a la convivencia con el dolor y el placer.

Lo dionisiaco hace que el sujeto se olvide de sí en tanto contiene un *estado letárgico*, apunta Nietzsche (1872), que hace sumergir las vivencias del pasado en el olvido y separa la realidad cotidiana de la dionisiaca, pero cuando aparece nuevamente la realidad cotidiana, el sujeto experimenta náusea por lo monstruoso de su ser, de ahí que en el autoconocimiento el sujeto experimente dolor. Lo dionisiaco descansa en el juego de la embriaguez y en el éxtasis.

Lo apolíneo domina el mundo interno de la fantasía, exige medida y para mantenerla, el conocimiento de sí mismo, surge como *principio de la individuación* (Nietzsche, 1872). Es hacer manifiesta la forma de representar, de reproducir, de transfigurar; es la facilidad de la metamorfosis, es no pasar por alto ningún afecto, es transformarse permanentemente, es querer comprender y comunicar, es un sí a la vida aún con sus problemas más extraños y duros, es cantar la *Oración a la vida*⁸ (Nietzsche, 1889).

Para *Apolo*, lo dionisiaco es lo bárbaro, lo titánico, el olvido de sí al entregarse a la embriaguez del éxtasis (Nietzsche, 1872), lo apolíneo arranca

⁸Lou Andreas-Salomé obsequió a Nietzsche un poema escrito en 1880 titulado *Himno a la amistad*, nuestro pensador deslumbrado por la belleza compartida entre el texto y la autora, decidió componer la música que acompañaría a ese texto que le había regalado la sibila rusa y lo tituló *Oración a la vida*; el cual fue publicado hasta 1887 (Rivero, *et al.* 2001).

al sujeto de la universalidad dionisiaca, lo lleva fuera de su autoaniquilación, lo conduce a la medida, a la dieta, al régimen; lo apolíneo es el placer y la sabiduría de la apariencia junto con su belleza.

En lo apolíneo hay una relación con el sueño. Ahí se experimenta lo agradable, lo amistoso y además lo oscuro, las cosas serias, tristes, todo eso se vive y se sufre en esas escenas oníricas. Esto también da testimonio del sujeto, de su ser más íntimo, del sustrato común de todos los humanos, del placer y la necesidad (Nietzsche, 1872). Incluso el pensador alemán explica que entre la imagen onírica y la realidad consciente existe una línea muy fina y que traspasarla encaminaría al sujeto a la realidad patológica.

Por otra parte, de la unión de *Apolo* y *Dionisio* para Nietzsche (1872) surge el artista dionisiaco, es estar entre la belleza y la verdad; lo apolíneo y lo dionisiaco se necesitan y se estimulan para dar paso a la tragedia griega (González, 1996); ambos están siempre juntos en abierta discordia entre sí y excitándose para producir nuevos y más fuertes frutos (Nietzsche, 1872).

Cuando *Dionisio* y *Apolo* se funden, florece la voluntad. De esta manera, se hace necesario el contacto con ambas deidades para poder ascender al espíritu, a la profundidad del sujeto, pero con medida; es encontrarse con el artista de sí mismo, con el hombre dionisiaco.

El hombre dionisiaco

Como mencionábamos anteriormente, la cuestión del conocimiento de sí es un asunto que pasa por lo intangible de lo apolíneo y juega con la embriaguez de lo dionisiaco para nuestro autor alemán. El conocimiento de sí o autoconocimiento es un aspecto fundamental. Para él, el hombre es una necesidad para sí y por ello esta labor debía estar alejada de una cuestión azarosa. A lo largo de varias de sus obras podemos darnos cuenta de la importancia que Nietzsche da a este aspecto que vamos desarrollando.

Primeramente, deseamos apuntar que, en términos de la unión entre lo apolíneo y lo dionisiaco, cuando el sujeto se conoce puede apreciar que la vida

de vigilia es merecedora de vivirse, mientras que en la vida onírica el sueño valora el fondo lleno de misterio del cual él mismo es la apariencia.

El *conócete a tí mismo, no demasiado* eran inscripciones del Templo de Apolo a las que el *genio del corazón* también recurre constantemente, al momento de hablar del autoconocimiento. Además de lo apolíneo y de lo dionisiaco, existen otras cuestiones que Nietzsche atribuye al proceso mismo de conocimiento de sí: la prudencia, la tranquilidad y la reflexión antes de obrar, al respecto anota que “el conocimiento mata el obrar, para obrar es preciso hallarse envuelto por el velo de la ilusión”⁹.

El conocimiento de sí además trae consigo el estandarte de la diferenciación con respecto al otro, de la individuación del sujeto, pues en esa búsqueda de sí mismo, irá encontrando los rastros que conforman su ser. El *proceso de individuación* es una labor dolorosa, en la que el hombre sufre porque se va reconciliando con todo aquello que revive de sí mismo y que mantenía olvidado, arrinconado.

Nietzsche en su *Más allá del bien y del mal* (1885), nos menciona que en todo proceso de querer conocer hay un poco de crueldad implícita, pues el conocer es romper con lo establecido en busca de algo hasta ese momento ignorado; conocerse es saber de la alteridad, de la otredad habitada en una misma naturaleza y es familiarizarse con los contrarios que habitan en un sí mismo.

El acercarse a sí mismo es una labor apolínea en tanto es un *principio de individuación* (Nietzsche, 1872), el cual demanda medida y permite “alcanzar la redención en la apariencia”¹⁰; la labor dionisiaca rompe con la individuación, al contactar en esa embriaguez con los demás.

Como una tarea apolínea, la autoexploración requiere de los límites (Nietzsche, 1872):

“La medida instituida como exigencia no resulta posible más que allí donde se considera que la medida, el límite, es conocible. Para poder

⁹ F. Nietzsche, *El nacimiento de la tragedia*. p. 80.

¹⁰ F. Nietzsche, *Ibid.* p. 139.

respetar los propios límites hay que conocerlos: de aquí la admonición apolínea concóctete a ti mismo.”¹¹

En el mundo de la medida y de la resistencia, aparece ante el sujeto el placer, el dolor y el conocimiento; cuando el sujeto se conoce encuentra también lo bello, la copia de su voluntad fuerte (Nietzsche, 1872). Conocerse apunta también hacia el tener consciencia de sí en el mundo y de su papel como ser.

Aunque después Nietzsche, agrega que nada garantiza que el hombre proporcione el modelo de lo bello, y esto lo anuncia como la primera verdad del hombre; la segunda verdad del hombre es lo peligroso, la decadencia, la vejez, la fatiga y la falta de libertad (Nietzsche, 1889).

Nietzsche (1889) menciona que el tener consciencia de sí mismo implica considerar varias cuestiones como: el *ser la excepción y caminar solo* “como pastor” en la vida y con los demás, en esa búsqueda de sí mismo; así como *mirar a los demás y ayudar, pero marginarse* o apartarse al mismo tiempo. La tercera característica de tener consciencia de sí *es ser auténtico y cuestionarse* al respecto y, finalmente, señala con relación a la segunda característica mencionada, *el saber qué se quiere y que se quiere* caminar solo en esa búsqueda de sí mismo.

Un aspecto importante en el pensamiento nietzscheano es el cuestionarse acerca de todo lo que pueda hacerse, pues el ejercicio de la reflexión es una virtud que busca lo que le rodea al sujeto. La reflexión es acompañada de la razón, pero Nietzsche (1889) menciona que no es lo más recomendable hacer de ésta un tirano que acose en nombre del conocimiento y desnude impudicamente al sujeto ante los demás, pues nuestro pensador apunta sobre la importancia de tener prudencia, tranquilidad, pudor y no pasar como inoportunos en el proceso de conocimiento. Esto lo hace como una crítica al científico moderno, que en aras del conocimiento pierde la sensibilidad ante el silencio (Nietzsche, 1885).

¹¹ F. Nietzsche, *Ibid.* p. 257.

En el acercamiento de sí, el hombre cuenta con el intelecto; sin embargo éste no es un fin, sino otro recurso para tener acceso a las emociones y a su alma. Cuando el intelecto se convierte en lo fundamental e inquebrantable, suele actuar como una niebla cegadora, aparece como un recurso lastimoso, sombrío, estéril y arbitrario. Además de que el efecto más común que suele tener en el sujeto es el del engaño (Nietzsche, 1873).

Al respecto, nuestro autor nos menciona que el hombre bajo el mando del intelecto, se encuentra enredado en su consciencia ilusa, aunado a todo lo que la naturaleza le oculta, hasta de sí mismo, en ese sentido menciona Nietzsche (1873):

“Se encuentran [los hombres]¹² profundamente sumergidos en ilusiones y ensueños; su mirada se limita a deslizarse sobre la superficie de las cosas y percibe «formas», su sensación no conduce en ningún caso a la verdad, sino que se contenta con recibir estímulos, como si se jugase a tantear el dorso de las cosas.”¹³

Mientras el hombre se conoce, se topará incluso con hostilidades, con lo perjudicial y destructivo de su alma. Es importante que tenga la fuerza, la voluntad para poder soportarlo en vez de ansiar solamente las consecuencias agradables de sí mismo.

El autoconocimiento para nuestro autor debe tener grados de incertidumbre, de diversión, de seriedad, de no desear llegar en todo momento hasta el fondo de sí, pues el carácter científico –al que critica- que indaga hasta llegar a las entrañas de las cosas, conduce al sujeto a perderse el respeto; incluso en sus abismos y profundidades (Nietzsche, 1885).

A lo anterior, Nietzsche añade que el que se busca conocer, debe llevar consigo la paciencia, la demora, porque la curiosidad y la meticulosidad obscenas que desean ver todo sin rastro de incógnita alguna, corresponden a una actitud inoportuna y grosera (1879).

La autoexploración es una eterna disonancia, es el encuentro con los contrarios, pues lo que al sujeto le parezca como nuevo, también perecerá en

¹² No va en la cita, es una aclaración nuestra.

¹³ F. Nietzsche, *Sobre verdad y mentira en sentido extramoral*. p. 19.

algún otro momento en el que quizá una crisis u otros motivos, lo encaminen a demoler al mismo tiempo que a re-crear, es aquí en donde entra en juego lo dionisiaco en el sujeto, como ese poder artístico y originario que le da existencia y que lo anima.

Para continuar, es menester mencionar que desarrollaremos algunos de los aspectos fundamentales sobre el conocimiento de sí mismo inspirados en los apartados originales que propone Patricia Corres (2001) de la perspectiva nietzscheana.

Algo de lo que encuentra el que se busca

Con el acercarse a sí mismo, el hombre encuentra luz y sombra. Incluso Nietzsche, en su obra que publicó como la segunda parte de *Humano demasiado humano* (1878), le asigna un lugar importante a **la sombra del hombre** como mencionábamos en el primer capítulo, realiza un juego de palabras en las que reflexiona en torno al papel de la sombra e invita a tomarla en serio.

Acerca de la sombra, Nietzsche nos dice que el sujeto suele esclavizarla y olvidarla, por eso apunta a convivir con ella, a conocerla, a escucharla y a que el hombre se escuche con ella, a alumbrarla y calentarla, a esperarla, a vivirla y a saber estar con ella en tanto es parte del sujeto (Nietzsche, 1879).

Cuando se conoce, el hombre se halla con sus locuras, con sus pasiones convertidas en monstruos, con su instinto original y, si desea aparecer como apolíneo, es necesario que se someta a sí mismo, que se mantenga a dieta de esas locuras y demás colores que lo iluminan cuando está ensombrecido, que lo realzan en su propia penumbra.

Las contradicciones, los arrebatos, las necesidades, son parte del espíritu humano y de lo que se encuentra en esa autoexploración (Nietzsche, 1879). Cuando el sujeto se acerca a sí mismo, se percata de que es parte de la naturaleza y que puede encontrar regiones de ella como su doble. Sin embargo

es más común que en parte de la naturaleza, el sujeto se mantenga olvidado, en contra de la naturaleza y con eso en contra de su *sí mismo*.

La reflexión acerca de sí mismo, va dándole al sujeto cierto carácter de hombre circunspecto, el cual no suele inspirar confianza en el hombre común, en el práctico, pues le parece tímido, enojado, pero porque también piensa lo que hace. En cambio, la reflexión “es una gran virtud y que no todos los hombres pueden poseerla”¹⁴. La inteligencia, menciona el psicólogo, suele acompañar al corazón alegre, al espíritu de los pies ligeros (Nietzsche, 1879).

Para el también filósofo, en el camino que acerca al sujeto a su *sí mismo* no se puede dejar de lado la oportunidad de disfrutarlo y sufrirlo; este proceso le traerá episodios amargos que pueden ser la ocasión para fortalecerse y caminar, ahora con esas otras fuerzas; la felicidad, la tranquilidad y la paz son ajenas a quien desee saber de sí; no suelen ser, sino visitantes que acompañan la vida del hombre (Nietzsche, 1873).

Conforme a lo anterior nos menciona en su aforismo 284 de *El viajero y su sombra* (1879):

“*Hacerse inofensivo, siendo temible*, guiado por la «elevación» de sentimientos, éste es el medio de llegar a la *verdadera paz*, que debe basarse en una disposición de espíritu apacible, mientras que eso que se llama paz armada, tal como al presente es practicada en todos los países, responde a un sentimiento de discordia, a una falta de confianza en sí y en el vecino, e impide deponer las armas, ya por odio, ya por temor.”¹⁵

En ese proceso de irse rastreando, el sujeto irá encontrando sus pasiones y apetitos profundos e instintivos, negarlos o hacerlos a un lado sería entregarse a la decadencia y mutilarse a sí mismo (Nietzsche, 1889).

El conocimiento de sí es necesario para aclarar de dónde proviene la importancia que el sujeto suele atribuirle a cada cosa durante su vida. Observarse a sí mismo es encontrarse con las pasiones humanas, mismas que la moral rígida convirtió, en tanto mantiene ocultas por temor a su ejercicio, en verdaderos titanes, en monstruos (Nietzsche, 1879).

¹⁴ F. Nietzsche, *El nacimiento de la tragedia*. p. 143.

¹⁵ F. Nietzsche, *El viajero y su sombra*. p. 135.

El sujeto que ve a sus monstruos en su camino, podrá detener el crecimiento de estos, al convertirlos en gozos y al reconciliarse con ellos, en vez de despreciarlos (Nietzsche, 1879).

En la búsqueda de sí, el sujeto encuentra su propio mito, el cual tiene que cuidar del deseo voraz de conocer; el mito como imagen es para Nietzsche quien conduce hacia la fantasía y el sueño apolíneo, otros elementos del sujeto. En esa exploración, el sujeto destruye sus propias incógnitas y preguntas aún no formuladas, termina con sus certezas ingenuamente levantadas por la columna de la razón; al mismo tiempo que construye ideas diferentes de sí y del otro, re-crea sus propios caminos por andar, inventa su nueva forma de estar en el mundo (Nietzsche, 1872).

Se trata de que el sujeto se descubra a sí mismo, a costa de largos estudios, sufrimientos, privaciones y alegrías; es visitarse consecutivamente para que en cada visita pueda dejar algo de sí a los demás y a él mismo.

Dificultades para acercarse a uno mismo

El psicólogo alemán también menciona que en el autoconocimiento, existen varios factores que pueden obstaculizar, detener o frenar ese proceso, uno de ellos es la moral, la cual es una negación de la vida, un principio de ruina y a eso antepone lo dionisiaco (Nietzsche, 1872).

La moral es el medio para conservar, por medio del temor y la esperanza de una vida en la resurrección, a la comunidad; es decir, que para mantenerla en la decadencia. La moral rígida, para Nietzsche, se derivó del cristianismo.

Nietzsche nos dice que el **hombre libre es inmoral**, depende sólo de sí mismo y cuando realiza una acción lejos de la tradición, injustamente se le tacha de inmoral. La moralidad va contra la realización de las nuevas vivencias. Para Nietzsche (1881), detrás de los sentimientos hay juicios y valoraciones que nos han transmitido en forma de sentimientos; confiar en un sentimiento significa oír nuestra razón y nuestra experiencia.

Para Nietzsche (1887) el hombre que logra liberarse de la moral de la costumbre es un ser soberano, autónomo, independiente, de voluntad libre, quien merece confianza, temor y respeto; es el hombre fuerte, con poder sobre sí y sobre su destino.

Los instintos del hombre no desahogados hacia fuera, se vuelven hacia adentro; para Nietzsche todos los instintos salvajes han estado creciendo inhibidos y han estado generando lo que se llama “mala consciencia”, con esto, para la mirada de nuestro autor con quien coincidimos, se trazó la dolencia más profunda de la humanidad hasta ahora incurable: la experiencia del sufrimiento del hombre por el hombre mismo (Nietzsche, 1887).

Con la invención de la “mala consciencia” se garantizó el autodesprecio y la voluntad de autotortura en el hombre, para nuestro autor alemán tiene la finalidad de domesticar al animal-hombre. Ofende dar a ver el rigor y el cuidado con que el sujeto que llega a hacerlo, se trata a sí mismo, pero el mundo se muestra complaciente cuando el sujeto se “deja llevar”. Nietzsche (1887) menciona que para que el hombre eleve su espíritu, se requiere estar “fortalecidos por guerras y victorias, a quienes la conquista, la aventura, el peligro e incluso el dolor se les hayan convertido en una necesidad imperiosa”¹⁶.

Para Nietzsche (1887) la vida del asceta es un camino errado, al que se le debe refutar, una vida ascética es una autocontradicción, en la que domina un resentimiento, la mirada se vuelve rencorosa y contra la alegría, se busca bienestar en el fracaso, el dolor, lo feo, en la eterna negación de sí y de las pasiones, en el sacrificio de sí mismo.

Menciona que el ideal ascético paraliza al alma, nace de un deseo de degeneración de los instintos y de los instantes más humanos, es una domesticación del hombre, la vida lucha con y contra el sofocamiento, y la extinción, se declara una eterna enemistad con la propia vida. Nietzsche (1887) entiende el ascetismo como una “negación de la vida” en tanto el origen y finalidad los ubica con el surgimiento del Cristianismo y lo que llama la moral de los esclavos. Nuestro pensador agrega: “¡Todo mi respeto para el ideal

¹⁶ F. Nietzsche, *La genealogía de la moral*. p.123.

ascético, *en la medida en que sea honesto!* ¡Mientras crea en sí mismo y no nos dé el chasco!”¹⁷

El espíritu que desea conocer y conocerse va reapareciéndose, a la mirada de nuestro autor, como alguien que rechaza prohibiciones morales que tengan que ver con la renuncia de sí mismo. El conocerse requiere del espíritu aventurero, nocturno, divertido, que “sepa ser pequeño a ciertas horas del día”¹⁸, como pequeños, pues es también un proceso lúdico y re-creativo.

Contra el contacto del hombre consigo mismo, nuestro autor ubica levantado al severo muro de la moral y que además de alejarlo de sí, de su propio rastro, lo encierra en una serie de convenios inquebrantables, al mismo tiempo que débiles y que solamente promueven la decadencia, el sufrimiento, el castigo y en suma la moral de los esclavos (Nietzsche, 1879).

Bajo la moral de los esclavos, el hombre se vuelve menos dueño de sí y más preocupado por la benevolencia, la compasión, la misericordia y en ser un verdadero impulsor de *la verdad y la bondad* (Nietzsche, 1879), cuestiones que para el psicólogo alemán corresponden a la moral religiosa.

Por otra parte, como aquello que también puede impedir el acercarse a sí mismo, podríamos ubicar de acuerdo al autor, a la búsqueda de *la verdad* como cosa pura y meta del proceso; la cual está alejada de quien desea saber de sí, pues la primera necesita ser más vivida que descubierta; *la verdad* es inalcanzable, es una “suma de relaciones humanas adornadas poéticamente”¹⁹ (Nietzsche, 1873).

Al buscar *la verdad* en vez de que el sujeto se busque a sí mismo, busca por encima de todo el dominio y la liberación de los dolores, cuestión que para el genio del corazón difícilmente se conquista, pues esto corresponde más a un pensamiento religioso que a un deseo auténtico de saber de sí (Nietzsche, 1873).

¹⁷ F. Nietzsche, *La genealogía de la moral*. p. 199.

¹⁸ F. Nietzsche, *El viajero y su sombra*. p. 51.

¹⁹ F. Nietzsche, *Sobre verdad y mentira en sentido extramoral*. p. 25.

La verdad por encima del mismo autoconocimiento, también conduciría a olvidar la intención de echar a andar esa búsqueda inicial, Nietzsche (1879) lo apunta de esta manera: “El olvido de las intenciones es la más frecuente tontería que cometemos.”²⁰.

El pensador alemán nos habla también del uso de la razón como un factor rígido, como un recurso convertido en finalidad de los hombres testarudos. Al ser el intelecto un recurso necesario para acercarse a sí mismo, es importante y necesario mantenerlo en un descanso, en una recesión, para que, de esta manera, el sujeto no tenga nada que lo culpe ni lo lastime, por muy incomprensible que sea lo que tenga que decirse a sí mismo en ese autoconocimiento (Nietzsche, 1879).

De esa manera y como parte de lo que le impide acercarse a sí mismo, el hombre se encuentra consigo mismo como obstáculo, disfrazado de la razón tiránica y suele luchar contra sí mismo hasta la fatiga, suele desconfiar de sí, suele desesperarse (Nietzsche, 1879).

Como parte de los obstáculos para conocerse, Nietzsche (1881) también ubica al lenguaje y los prejuicios, pues impiden al hombre acercarse a sí mismo, a sus impulsos internos; donde faltan las palabras el sujeto no suele mirar ni mirarse con precisión, se deja determinar por las palabras y donde éstas no existen también agota su propia existencia.

Finalmente para nuestro genio del corazón, el autoconocimiento es un camino inacabado, en tanto es un medio para llevar la vida más que un fin último, es una necesidad, por eso mismo en su obra *El viajero y su sombra* (1879) nos dice que luego de habernos encontrado tras una búsqueda, es preciso volver a perderse de vez en cuando, es menester apartarse, “despedirse por cierto tiempo de aquello que se quiere medir” que “sólo después de haber abandonado la ciudad, se distinguen cuántas altas torres se elevan por encima de las cosas”²¹.

²⁰ F. Nietzsche, *El viajero y su sombra*. p. 206.

²¹ F. Nietzsche, *Ibid*. p. 145.

Con lo anterior, nuestro autor resalta la importancia de la metamorfosis, de la transición, del emparentar con la fluctuación como posición para poder mantenerse con vida; lo demás como tener conceptos inquebrantables e ideas estáticas, lo señala como un dogma religioso, como enfermedad, se pronuncia por el cambio como parte de la higiene de todo pensador (Nietzsche, 1885).

2.2 La propuesta de Foucault del *conocimiento de sí*.

“Las locuras del hombre forman parte de la fatalidad como sus actos de prudencia; ese miedo en la creencia de la fatalidad es, él mismo también fatalidad. Tú mismo, pobre ser temeroso, tú mismo eres la Moira que impera por encima de todos los dioses; para todo lo que está por venir, tú eres la bendición o la maldición, y en todo caso, la traba que sujeta al hombre, aun al más poderoso; de nada vale que te asustes de ti mismo.”

F. Nietzsche, *El viajero y su sombra*.

En su última etapa, como mencionábamos antes, Foucault plantea tratar de estudiar la constitución del sujeto como objeto para sí mismo, la formación de procedimientos por los que el sujeto es inducido a “observarse, descifrarse y reconocerse como dominio de saber posible.”²² Es el modo en como el sujeto hace la experiencia de sí mismo, en juegos de verdad en los que está en relación consigo mismo. En última instancia es que el hombre se reconozca “como sujeto de un sexualidad”²³.

De esta manera, nuestro pensador nombra *tecnologías del yo* a las técnicas que hacen que el sujeto opere sobre su alma, su cuerpo, sus ideas y su comportamiento para transformarlos. En este momento podemos mencionar y recordar que lo que para Nietzsche era la labor del espíritu aristocrático, del espíritu libre, es decir, que el autoconocimiento es para Foucault lo que comprenden las *tecnologías del yo*.

Al entrar de lleno al estudio acerca de la subjetividad, el genio francés da cuenta de que el “ocuparse de uno mismo” (*epimeleia heautou*) era el más alto

²² M. Foucault, *Tecnologías del yo*. p. 21.

²³ M. Foucault, *Tecnologías del yo*, *Loc. cit.*

y uno de los principales preceptos de los griegos antiguos para la conducta social, personal y para el arte de la vida; menciona que ahora es algo desdibujado, olvidado, reemplazado, oscuro y nosotros podríamos agregar tergiversado.

Michel Foucault menciona que actualmente se considera más el principio delfico *gnothi seauton* (“conócete a ti mismo”) que el “cuidarse a sí mismo” o *epimelesthai heautou* griego, quizá como una especie de olvido de la práctica filosófica, aunque el principio delfico no era referido a la vida, sino a un consejo práctico, una regla para considerar al momento de consultar al oráculo de Delfos (Foucault, 1990).²⁴

En su curso de “La hermenéutica del sujeto” en el Collège de France, Foucault (2002) menciona que le parece importante destacar que el principio delfico *gnothi seauton* poco a poco fue considerado con mayor importancia en comparación con el de la *epimeleia heautou* contenido en el texto platónico del *Alcibíades*; nos hace la observación, de acuerdo a estudios históricos y arqueológicos, de que la inscripción del Templo de Apolo del *gnothi seauton*, no tenía originalmente el valor y la significación que luego se le dió.

En una clase del curso²⁵, Foucault (2002) explica que los estudios realizados en torno al verdadero sentido del precepto delfico, le permiten comentar que algunas de las interpretaciones como por ejemplo la de W. H. Roscher en su artículo *Philologus*²⁶, muestra que el *gnothi seauton* era parte de otros dos preceptos cuya significación era distinta a la que después tomó durante la tradición filosófica.

De acuerdo a Roscher, quien retoma Foucault, el *gnothi seauton* se encaminaba más bien a que los griegos, al momento de ir a preguntar o consultar al oráculo, habían de examinar en sí mismos lo que iban a preguntar. Así, la segunda de las inscripciones la de “nada en exceso” (*Meden agan*), significaba para el consultante no hacer demasiadas preguntas, sólo las necesarias, las útiles; el último precepto delfico (*egua para d'áta*), de las

²⁴ Cfr. *Ibid.* pp. 50-51.

²⁵ Explicación que ofrece en enero de 1982 (Foucault, 2002), pp. 17-22.

²⁶ M. Foucault, *La hermenéutica del sujeto*. p.18.

“cauciones”, refería a que, cuando se asistiera a consultar al oráculo, no se hicieran votos o no se comprometieran con algo que no pudiera honrarse.

El pensador francés dice que todavía existe una razón más fundamental que desencadenó la pérdida de importancia de la *epimeleia heautou*. Esa razón la identifica con lo que llama el “momento cartesiano”²⁷. Este “momento” para el análisis de Foucault, resultó en la resignificación filosófica del *gnothi seauton*, situando la evidencia en el rumbo filosófico, sin lugar a la duda, la herencia cartesiana se refiere al autoconocimiento como una forma de consciencia y garantía de acceso a la verdad. Así, se contribuyó a la descalificación del principio de la inquietud de sí, de la *epimeleia heautou* en la tradición filosófica moderna.

De esta manera se fue considerando, poco a poco, de mayor importancia la cuestión del conocimiento de sí, por encima de la *epimeleia heautou*, el ponerse a prueba, examinarse, controlarse, para conformarse como un sujeto moral.

A partir del texto platónico *Alcibíades*, Foucault (1999) elabora la respuesta al cuestionamiento: ¿En qué consiste el conocerse a sí mismo? Retoma la *metáfora de los ojos*, que a grandes rasgos podemos decir que destaca la necesidad de una identidad de naturaleza, para que un sujeto pudiera conocerse, re-conocerse. Además, el acto de la visión permite a los ojos captarse a sí mismos en términos del alma que, de acuerdo a la metáfora, sólo se verá al dirigir la mirada hacia un elemento que sea de su misma naturaleza, en donde el elemento es lo divino y su naturaleza es el pensamiento y el saber.

En los textos griegos y romanos, la exhortación al conocerse a sí mismo estaba siempre asociada al principio de tener que preocuparse de sí, fue esta última necesidad la que provocó que la máxima délfica se pusiera en práctica. Ello estaba explícito en la vida de los antiguos griegos del siglo IV a. C.

Foucault propone ejemplos al respecto en su ensayo de *Tecnologías* (1990); mientras en la *Apología* de Platón (29e) y en el texto *Sobre virginidad*

²⁷ M. Foucault, *La hermenéutica del sujeto*. pp. 32-33.

de Gregorio Niceno; ahí, él se muestra que los distintos discursos de la filosofía antigua y el ascetismo cristiano, se colocaron bajo el signo del cuidado de sí. La obligación de conocerse era un punto central. Esos discursos son distintos y extremos porque, para Sócrates la riqueza era la sabiduría, la verdad y la perfección del alma, en cambio para Niceno se trataba de “recobrar la eficacia que Dios” grabó en el alma y en el cuerpo deslustró (Foucault, 1990).

Foucault plantea que el “conócete a ti mismo” fue oscureciendo al “cuídate a ti mismo” porque ha habido una profunda transformación en los principios morales de occidente. Para Michel Foucault, nos inclinamos más bien a considerar el cuidado de uno mismo como una inmoralidad y anteponemos el olvido de sí como herencia de la moral cristiana; por lo tanto como principio de salvación. En este punto, Foucault coincide con Nietzsche (1873; 1885; 1887); además menciona que heredamos una tradición secular que respeta la ley externa como fundamento de moralidad.

Otra herencia desde la perspectiva foucaultiana hecha a occidente, es la moral social que busca las reglas de la conducta que es aceptada en las relaciones con el otro. Esa moralidad que insiste en rechazar al sujeto; incluso en la filosofía desde Descartes a Husserl, en la cual el conocimiento del sujeto pensante adquiere una importancia como primera etapa del conocimiento. En la cultura grecorromana el conocimiento de sí se presentaba como consecuencia de la preocupación por sí; mientras que en la modernidad el conocimiento de sí es el principio fundamental (Foucault, 1990; 2003; 2004).

3. EL ETERNO RETORNO Y EL DESPEGUE CREADOR.

3.1 El Eterno Retorno.

“EL ETERNO RETORNO DE LO MISMO

a) Proyecto

- 1) *La incorporación de los errores fundamentales.*
- 2) *La incorporación de las pasiones.*
- 3) *La incorporación del saber y del saber que renuncia.* (Pasión del conocimiento)
- 4) *El inocente. El individuo como experimento. El aligeramiento de la vida, rebajamiento, debilitamiento: transición.*
- 5) *El nuevo peso: el eterno retorno de lo mismo.* Infinita importancia de nuestro saber, nuestro errar, nuestras costumbres, nuestros modos de vida, para todo lo venidero. ¿Qué haremos con el resto de nuestras vidas, nosotros que hemos pasado la mayor parte de ella en la ignorancia más esencial? *Enseñaremos la doctrina*, es el medio más fuerte para *incorporarla* a nosotros mismos. Nuestro tipo de bienaventuranza como maestros de la mayor doctrina.

Comienzos de agosto de 1881 en Sils-Maria, a 6.000 pies sobre el nivel del mar y mucho más alto sobre todas las cosas humanas.

- b) No buscar mirando hacia lejanas y desconocidas bienaventuranzas y *bendiciones e indultos*, sino vivir de tal manera que queramos vivir una vez más y ¡queramos vivir así por toda la eternidad! –Nuestra tarea avanza hacia nosotros en cada instante.
- c) ¡Queremos vivenciar una obra de arte siempre de nuevo! ¡Así debe uno configurar su vida, de manera que se tenga el mismo deseo ante sus partes singulares! ¡Este es el pensamiento principal! Sólo al final se expondrá entonces la *doctrina* del eterno retorno de todo lo ya acontecido, luego de que se haya implantado primero la tendencia a crear algo que bajo el brillo del sol de esta doctrina ¡pueda prosperar cien veces más fuertemente!”¹

Lo que nos antecede es el *Proyecto* nietzscheano del Eterno Retorno, ahora comenzaremos a dar nuestra lectura de esa propuesta que desde que Nietzsche le dio vida casi de manera silenciosa en *La ciencia jovial* (1882), ha despertado un sinnúmero de interpretaciones, críticas, aportes y demás acontecimientos. Ofrecemos nuestra lectura del Eterno Retorno visto como proceso interminable y determinado al momento de vivirse, como una lucha de los contrarios que más que oponerse se necesitan para fluir.

¹ El traductor de la edición consultada de *La ciencia jovial*. José Jara, añade dos textos al “Proyecto”, publicado en *Sämtliche Werke, Kritische Studienausgabe*. Deutscher Taschenbreh Verlag, de Gruyter, 15 Bänden, München, oktober, 1980. Véase en F. Nietzsche, *La ciencia jovial*. p. 200. En *Ecce homo* (Nietzsche, 1998) también podemos encontrar la mención que hace el filósofo a su proyecto del Eterno Retorno. p. 103.

En varios pasajes de *Así hablaba Zaratustra* (1884), podemos encontrar el pensamiento del Eterno retorno, por eso mismo pensamos que difícilmente puede citarse como lo hemos venido haciendo con otras obras de Nietzsche, más bien daremos algunos títulos de pasajes de la obra en las que a nuestro parecer el lector podrá encontrar directamente el pensamiento del Eterno retorno, estos son: “*El preámbulo del Zaratustra*”, “*La ofrenda de la miel*”, “*De las vías del creador*”, “*De la vitoria sobre sí mismo*”, “*Los siete sellos*”, “*La canción del noctámbulo*” y “*Del hombre superior*”, aunque insistimos en que gran parte de la obra, Nietzsche nos habla del Eterno Retorno en voz de Zaratustra.

Precisamente fue en *Así hablaba Zaratustra* (1884) en donde se configuró el enigma, en donde Nietzsche hizo florecer de manera más amplia, el pensamiento del Eterno Retorno; a partir de los cantos del solitario podemos dar cuenta de grandes aspectos del planteamiento nietzscheano.

Antes de estas obras, Nietzsche en su *Humano demasiado humano* (Nietzsche, 1878), nos deja entrever que el pensamiento del Eterno Retorno ya comenzaba a tener lugar en sus reflexiones; por ejemplo cuando nos menciona que el ser reflexivo implica hacer uso del *flujo y reflujo* de las cosas, el acercarse y alejarse de algo, también cuando se conoce. Aquí alude al ir y venir de los contrarios, de las fuerzas que se necesitan y eternamente vuelven.

El Eterno Retorno no condena a vivir en el pasado, se revela a quien asume la *voluntad de poder* y de esta manera afirma su propia vida; no se trata de repetir el pasado, sino de aprobarlo en tanto hay afirmaciones del modo en cómo se quiere vivir (Savater, 1993). El Eterno Retorno para Nietzsche difícilmente se deja encerrar, debido a su naturaleza, a su creador y a su esencia.

Heidegger (2002) menciona que el *pensamiento de los pensamientos*, el del Eterno Retorno, puede ser accesible al lector mientras se pregunte por él, por su interior y se le dé la oportunidad de desplegarse en el sujeto mismo con sus enigmas y demás cuestiones ocultas. El filósofo menciona que Nietzsche mantuvo desde su juventud, siempre un carácter renovador, con miradas

retrospectivas y panorámicas de sus reflexiones, y el *pensamiento* no fue la excepción.

Para Heidegger (2002), el *pensamiento* del Eterno Retorno surgió en el aforismo titulado “La mayor gravedad”, de *La ciencia jovial* (1882). Para él el *pensamiento* es un “gran peso”, en el sentido de que impide perder el equilibrio, da solidez al concentrar las fuerzas, que al mismo tiempo las determina; además de que es el pensamiento más gravoso, puesto que incide en lo más íntimo del ente², sale hacia lo más extremo y lo atraviesa.

El Eterno Retorno es vitalista, exige un rasgo fundamental ascético y el ensalzamiento de la vida. Debe considerarse la lógica, la ética y la estética en Nietzsche como los cimientos del Eterno Retorno. Este pensamiento se dirige a la voluntad creadora, cuya suprema aspiración es el volver a nacer (Andreas-Salomé, 2005).

Lou, la también estudiosa del pensamiento freudiano, refiere que Nietzsche le confió su pensamiento del Eterno Retorno de forma casi secreta, así la glorificación de la vida que Nietzsche estableció, a ojos de Lou, conforma una antítesis profunda de la manera de sentir la vida por parte de nuestro psicólogo (Andreas-Salomé, 2005).

Para Fernando Savater (1993) el planteamiento del Eterno Retorno es un *simulacro doctrinal* que expresa la plena afirmación a la inmanencia del ser, recoge en una misma aceptación el placer, el temor, el dolor, la muerte; anula las dicotomías.

El Eterno Retorno es el regreso de un primer momento, es el segundo momento, la afirmación de la necesidad, la reproducción y la reafirmación del propio azar. Deleuze (1971) nos menciona que Nietzsche vio en el Eterno Retorno el ser del devenir como tal, lo uno de lo heterogéneo.

Deleuze (1971) menciona que el Eterno Retorno no es un pensamiento de lo idéntico, sino sintético, de lo absolutamente diferente, es el principio de la

² Para Heidegger el término *ente* se refiere a la naturaleza animada e inerte, a la historia y sus exponentes, lo que deviene, se genera y corrompe, a la apariencia, el engaño y lo falso; aquello por lo cual se pregunta, es un nombre colectivo. Véase en M. Heidegger, *Nietzsche*. Tomo I, p. 228.

reproducción de lo diverso, el de la repetición de la diferencia, no es el de la permanencia del equilibrio, sino de lo que difiere.

El Eterno Retorno es una figura de la existencia como inicio y deceso permanentes, es “matar a la muerte misma para de ahí volver a empezar”³; es desvanecer las ideas definitivas, es elegir un cambio regenerador y afirmante en el sujeto. Es vivir en el dolor y el placer, es jugar con la salud y la enfermedad sin excluir una de la otra, sin hacer de una el ideal o la meta a cumplir; es derrumbar a los ídolos que atan a una vida de compromisos ajenos, es el sí a la brevedad del instante que vuelve eternamente, a la vida finita.

Para Nietzsche (1882) es errónea la idea de la conservación de las cosas, de la inmutabilidad de las naturalezas, que existan cosas iguales; incluso que existan “cosas”, “materias”, “cuerpos” terminados e inalterables, que una cosa es tal y como parece, que el hombre considere que lo que es “bueno” para él, de la misma manera lo es para el otro, para los demás y que algo es “bueno” en sí mismo y por sí mismo.

El Eterno Retorno es el martillo que estrella y rompe con la concepción lineal del tiempo, con los valores de la decadencia, de la moral de los esclavos; es el martillo que golpea dolorosamente al cincel, para ir dibujando con alegría las siluetas de una existencia diferente, una existencia superior para Nietzsche.

La temporalidad y el sujeto en el Eterno Retorno

Nietzsche (1882; 1884; 1980) menciona que si la existencia tuviera un fin, una meta, ya se habría alcanzado; el que el espíritu sea devenir demuestra que el mundo carece de un estado final, pero la costumbre de pensar en un fin y una guía de la existencia es muy fuerte, tanto que al pensador le cuesta trabajo imaginar que la misma falta de un fin en el mundo sea una intención.

La lectura de Deleuze coincide en que si el devenir tuviera un fin ya lo habría alcanzado; menciona que el instante actual no es de ser o de presente

³ P. Corres, *La memoria del olvido*. p. 115.

como tal, más bien es el instante que pasa y conduce a pensar el devenir, pero como lo que no ha comenzado y tampoco acaba de devenir (Deleuze, 1971).

Lefebvre menciona que lo central en el pensamiento nietzscheano es que el mundo es un infinito-finito. La infinitud es el tiempo, los momentos; los actos son los finitos, determinados, se pasa de un contrario al otro y se vuelve al punto de partida. Para él, el Eterno Retorno se une al tema de la re-creación, de haber participado en el pasado y en el porvenir, de la identidad de las fuerzas de vida y su concentración en lo que es para Nietzsche el *superhombre* (Lefebvre, 1975).

El Eterno Retorno tiene que mostrarse como la *determinación fundamental de la totalidad del mundo*; el devenir del mundo es finito y transcurre en un tiempo infinito hacia adelante y hacia atrás, es un tiempo real que al volver sobre sí es un devenir constante, eterno. Agrega que en tanto el devenir del mundo acontece constantemente en un tiempo infinito, ya tiene que haberse repetido infinitud de veces y seguirse repitiendo de la misma manera en el futuro (Heidegger, 2002).

La totalidad del mundo es finita en sus formas de devenir, las posibilidades de variación de su carácter general son finitas, determinadas, aunque son inabarcables y de apariencia siempre nueva y distinta. Ese es el trazo de la circularidad, esa lectura nos brinda del Eterno Retorno y se vuelve ajena a la idea del encuentro de una meta en el *enigma*. El Eterno Retorno fija cómo es la esencia del mundo en cuanto caos de la necesidad del constante devenir (Heidegger, 2002).

Lo importante del Eterno Retorno es que considere que la eternidad es el instante, no el presente transitorio. No es el momento veloz, sino el eterno enfrentamiento entre el pasado y el futuro; en esta confrontación “lo más grave es lo más grande”, nos dice el filósofo al leer a Nietzsche, que requiere ser comprendido y que no lo será para todos, pero es parte del *sí* de Zaratustra, del superhombre, el acceder a lo oscuro si se quiere pensar el ente en su totalidad (Heidegger, 2002).

El Eterno Retorno requiere del *querer fundamental* y la condición de la voluntad de poder como algo necesario, que hace incorporar lo que ya fue y hace que el pasado, el presente y lo próximo se toquen. El *querer* supone *poder* y este al *querer*.

Considera Sagols que la idea de eternidad en Nietzsche está más allá del cambio temporal; asimila simultáneamente el tiempo y la eternidad en el *instante* y de esta forma la eternidad no consiste en una duración continua, homogénea y simple, sino que es fragmentada y fugaz, es una dimensión vivencial de una permanencia mudable, no tendría fin, escapa a la extinción del tiempo, sería una eternidad en la que el tiempo pierde caducidad (Sagols, 2006).

El pasado seguirá siendo, sólo que ahora renovado por la autodeterminación del sujeto, el futuro deja de ser lo que viene, pues ya ha sido en la afirmación del presente, se llega a ser lo que se es y lo que se ha sido.

En el Eterno Retorno o bien todo regresa porque nunca hubo nada que tuviera sentido, o bien el sentido no viene sino por el retorno de todas las cosas; el retorno no dice nada por sí mismo, sólo en el sentido de la existencia. A Nietzsche desde la lectura de Klossowski, le fascina el hecho de regresar en lo que deviene, la necesidad vivida es un desafío a la voluntad y a la creación de sentido (Klossowski, 2004).

3. 1. 1 La transformación de la existencia: dolor y placer.

“Cada pensador pinta su mundo y cada cosa con menos colores *de los que hay*, y es ciego a determinados colores. No se trata únicamente de un defecto. Gracias a esta aproximación y simplificación, imagina *en los objetos* armonías de colores que poseen gran encanto y pueden suponer un enriquecimiento de la naturaleza. [...] Y aún hay individuos que consiguen salir por su propio esfuerzo de un daltonismo parcial a una visión y a una distinción más ricas: con lo que no sólo encuentran nuevos placeres sino que también han de *abandonar y perder* algunos de los antiguos.”

F. Nietzsche, *Aurora*.

El Eterno Retorno es un pensamiento educador, como el martillo del *genio del corazón* que rompe con la temporalidad lineal de las cosas; es un pensamiento de la selección entre los hombres reflexivos y los que viven de prisa.

La propuesta nietzscheana nos lleva a renovarnos eternamente, a apegarse a la fuerza finita, determinada, de cantidad invariablemente igual. Ella apela a la capacidad de una configuración infinita de sus formas, a la capacidad y a la fuerza de creación, así como a abstenerse de caer en las antiguas formas, de tener la intención de cambiar para poder mantenerse vivo, es una necesidad (Nietzsche, 1980).

El Eterno Retorno se dirige al *sí mismo* que debe vivir lo que regresa, como algo que al mismo tiempo está en juego y es un reto. La tragedia y la grandeza de este reto estriba en que requiere solidariamente el amor a la vida y lo que Nietzsche llama el *amor fati*, que es la verdad más dura y también es la esperanza más fuerte del sujeto (Assoun, 1984).

El Eterno Retorno implica la vitalización y apropiación de la temporalidad, que el sujeto haga suyo el tiempo. La aceptación del pasado es determinado por la autoafirmación del sujeto. El amor del individuo para consigo mismo, es *querer* su propia historia para la eternidad, aún bajo el riesgo de ya no encontrar algo nuevo (Sagols, 2006).

El hombre en el enigma del Eterno Retorno se convierte en un creador, el cual no puede ser contemporáneo a su obra. El creador enfrenta muchas muertes. Existe una necesidad de afirmarse en lo que ha sido y a la vez el

imperativo de morir en lo que es hoy para poder ser mañana. Para Sagols, Nietzsche nos ofrece con su *misterio*, una infinita renovación de la vida. El Eterno Retorno implica la libertad, la acción y la preferencia, el pasado es determinación o necesidad (Sagols, 2006).

El Eterno Retorno es un pensamiento que ama la incertidumbre frente a la seguridad enfermiza y añejada, que antepone a la idea de causa-efecto, la de creación continua, que en vez de la voluntad de conservación, propone la de poder (Nietzsche, 1980). Para llevar el Eterno Retorno es necesario librarse de la moral que pesa por lo esclavizante de su naturaleza, que impone preceptos que niegan lo humano y lo estigmatizan negativamente.

Para Lefebvre (1975) en el Eterno Retorno muere y renace Dionisio. Nos menciona en cuanto a Nietzsche y su propuesta del Eterno Retorno:

“Nietzsche nos dice: Tú eres. Hasta aquí, tú nacías. Tú nacerás de nuevo, eternamente a través de este devenir, que así se encuentra justificado, cuyo sujeto y creador eres tú. Tú renacerás, con tus humillaciones y tus angustias, con los seres que tú has amado, con tu muerte y la muerte de los seres que tú has amado. Eternamente, tú ganarás a fuerza de dolor el instante eterno. Tú ves la nada y tú triunfarás de ella. ¡Tú eres Dios!”⁴

Henri, el autor francés, hace una invitación a reflexionar el planteamiento del Eterno Retorno más allá de la potencia que le brindó el mismo Nietzsche, propone mirarlo, recrearlo para volver a conquistarlo⁵. Más adelante la lectura del Eterno Retorno de Lefebvre (1975), nos menciona que indudablemente hay una escisión, un desdoblamiento interno en el hombre al tomar consciencia de sí mismo, aunque ese es el punto de partida hacia un poder más grande en él.

Nietzsche nos dice que en la vida la fuerza es fija, pero su esencia es fluida. Si puede considerarse al mundo como una determinada dimensión de fuerza, deberá de atravesar un número determinado de combinaciones en la existencia. En un tiempo infinito, toda posible combinación debe realizarse una vez más, debe ser realizada infinito número de veces. Para Nietzsche (1980), esta no es una “concepción mecánica,” pues si fuera tal, no tendría por condición un retorno infinito de casos idénticos, sino un estado final. La

⁴ H. Lefebvre, *Nietzsche*, pp. 120-121.

⁵ Cfr. H. Lefebvre, *Nietzsche*, p. 162.

concepción mecánica del mundo, es una hipótesis tan imperfecta como provisional que debe mudarse.

El *Zaratustra* es para nosotros es el hogar del pensamiento del Eterno Retorno. La afirmación del sujeto de manera plena, implica el enfrentamiento con la muerte, con el dolor, con el placer, con la experiencia de morir y volver a nacer constante (Corres, 2001).

El *Círculo vicioso* es una definición e interpretación del Eterno Retorno nietzscheano para Klossowski. Este retorno de todas las cosas y del sí mismo, al volver a querer, el yo cambia, se convierte en otro, olvida lo que fue. El *volver a querer* tiene por objeto una múltiple alteridad en los sujetos, es una incesante metamorfosis que requiere de la *preexistencia para ser como tal* de un individuo (Klossowski, 2004).

El cambio del comportamiento moral, no se determina por la voluntad consciente, sino por la economía del Eterno Retorno, modifica la naturaleza de la existencia. El sujeto sabe que ha preexistido de otro modo a como es ahora y que existirá de manera distinta de una eternidad a otra. La pre y la postexistencia suponen que la capacidad del sujeto, no puede ahogar de una sola vez la riqueza de diferenciación de su existencia, de sus afectos (Klossowski, 2004).

Al momento de *querer* el Eterno Retorno, el sujeto deja de ser él mismo para convertirse en innumerables otros, sabiendo que olvidará esa revelación luego de que abandone su memoria y que la noción sobre sí mismo se establecerá en el olvido de las otras identidades posibles del sujeto. El Eterno Retorno apela a quererse a sí mismo, pero no como la culminación de todo lo que ha sido, ni como una realización entre muchas otras, sino como momento fortuito que al mismo tiempo implica la necesidad del retorno (Klossowski, 2004).

Para *quererse* como momento fortuito, se requiere renunciar a ser uno mismo, en aras de ser *uno mismo*. La esencia del movimiento en el Eterno Retorno para acceder a ser otro, a un estado diferente, es precisamente el olvido de un estado a otro (Klossowski, 2004).

Pensar el Eterno Retorno es como ver la luz de todas las cosas y estar dispuesto a todo lo que convoque. Es la conmoción de todo el ser; inclusive para Heidegger el Eterno Retorno traspasa al propio Nietzsche y al que lo piense, deja de ser un horizonte de lo vivido personalmente; de esta forma deja de pertenecerle al pensador y ahora él pertenece a, se sujeta a, el pensador se convierte en el sitio de despegue (Heidegger, 2002).

El Eterno Retorno es una posibilidad del ser, también un *enigma*, en este caso el hombre tiene que aventurarse a entrar en lo abierto de lo que está escondido, en lo no transitado, en la verdad. Es una posibilidad en tanto permite preguntarse y generar nuevas posibilidades de decisión y escisión en la existencia. Es una creencia que va en contramovimiento de los valores establecidos y es una posibilidad del *pensamiento* siempre creativa (Lefebvre, 1975).

Para Heidegger (2002) el *pensamiento de los pensamientos* conjura al nihilismo, en tanto éste es la falta de un *peso grave*, de un gran valor, pero al mismo tiempo el Eterno Retorno requiere de la negación de los valores, en la medida en la que el primero, no tiene una única finalidad para el ente y tiene que ser superado con la voluntad de crear.

En el pensamiento del Eterno Retorno se encuentra una expresión de lo trágico en lo fundamental del ser, lo trágico en el sentido nietzscheano se relaciona con lo estético, con lo apolíneo y dionisiaco, está alejado de la moral de los esclavos a la que criticaba el psicólogo alemán; también se relaciona lo trágico con lo terrible, lo bello, lo grande y lo elevado; lo profundo y lo heroico (Heidegger, 2002).

Lo trágico en el Eterno Retorno aparece como las contradicciones, como lo que se debe cuestionar, lo que debe perecer, lo que al mismo tiempo se sufre, duele y trae esperanza, resplandor. Son el dolor y el placer que se necesitan (Heidegger, 2002). Es el Eterno Retorno una afirmación suprema, Zaratustra es el auténtico pensador del gran pensamiento, invoca a su profundidad para ascender a él mismo, se reconoce como lo que es, lo que haya en sí mismo se copertenece y se necesita en su unidad.

El ser en el Eterno Retorno, ha de vivir su ocaso. Éste es un instante pensado desde la eternidad, es lo más breve y pasajero, lo que irradia con más claridad, es una unidad caótica y un universo finito. Quien piense al Eterno Retorno, como propuesta tiene que ser un héroe del saber y de la voluntad de poder, que pase por la tragedia en el sentido nietzscheano (Heidegger, 2002).

En el instante del Eterno Retorno, lo que regresa es la cobardía, la ignorancia, si ya han sido; además de los instantes supremos, el dolor, lo que se vive con gozo. Nietzsche, en la lectura heideggeriana, resalta el papel de la voluntad de poder, de la decisión de simplemente dejarse llevar o por el contrario querer ser creadores.

El enigma del Eterno Retorno, una vez publicado en las obras nietzscheanas, pareciera ser que tomó vida por cuenta propia. Nietzsche lo soltó y comenzó a cuestionarlo, de ahí que para Heidegger (2002) el que algunos estudiosos de la obra nietzscheana consideren que su autor abandonó el gran planteamiento en sus obras posteriores al *Zarathustra*, corresponda a una lectura errada.⁶

Para Lou, Nietzsche con el Eterno Retorno refiere a un hombre abierto de manera mística a la totalidad del mundo, de la vida, de manera que su propio ocaso y tragedia ya no estén presentes para él; por otra parte, personaliza y espiritualiza la totalidad de la vida, carente de sentido y la eleva a lo divino. Nietzsche fundió mundo-Dios-yo, pero el trasfondo es conformado por el pensamiento, la idea de totalidad del mundo es una creación del hombre y así lo sabe (Andreas-Salomé, 2005).

El Eterno Retorno no puede entenderse como el regreso de lo mismo, el ser no es el que vuelve, es el propio volver, es el retornar lo que constituye el ser en tanto que se afirma en el devenir y en lo que pasa; no vuelve lo uno, el propio volver es lo uno que se afirma en lo uno y en lo diverso, en lo múltiple (Deleuze, 1971).

El Eterno Retorno es *selectivo* en tanto Nietzsche, para Deleuze (1971), lo nombra *voluntad de poder*. Esta es quien quiere, es lo genealógico de la

⁶ Cfr. M. Heidegger, *Nietzsche*. Tomo I, pp. 236-237, 261, 275, 298-299, 337.

fuerza, lo diferencial. Las fuerzas devienen activas, propositivas, en la medida en la que las fuerzas reactivas, enfermizas se niegan. Se trata de una negación activa, afirmativa de la vida, apoderarse de la naturaleza propia, la negación expresa la afirmación y ésta el aniquilamiento de la destrucción, de las reactivas. Es la negación como cualidad de la voluntad de poder, un poder afirmativo; el Eterno Retorno es *el ser* del devenir y el ser es *selectivo*.

La importancia del Eterno Retorno es que posibilita el resplandor del *superhombre*; es un *simulacro* selectivo, selecciona a quienes son capaces de vivirlo y quienes no lo son; significa el peso inmortal que da “nuestra aceptación más jubilosa al instante más efímero”⁷. Para quien adopta el Eterno Retorno, el futuro deja de validar el presente, se convierte en uno de los posibles experimentos que puede hacerse con la acción; además de que en el futuro ya no piensa enmendar el presente (Savater, 1993).

El canto nietzscheano de Zaratustra, menciona que el creador debe desear “consumarse en su propia llama”⁸, para poder seguir creando, creándose, creyéndolo, en tanto el Eterno Retorno es un pensamiento que se vive.

Nietzsche propone *la transmutación de los valores*, el derrumbamiento de los valores de la decadencia establecidos, de los que niegan la vida y sus pasiones, de los que defienden la conservación inalterable de las cosas, de las ideas y de la vida misma.

Nuestro psicólogo apela al instinto creativo que valora una realidad o la descalifica desde el punto de vista ético-estético. Ese mismo instinto revela una naturaleza con cierta *virtud creadora-afirmativa* que exige al mismo tiempo la regeneración y la transmutación (Assoun, 1984).

Con esto Nietzsche nos habla también de una *plasticidad artística* que logre cambiar al sujeto y descifrar la naturaleza viviente y humana. Assoun nos dice que con esto, Nietzsche eleva *el instinto* al rango de objeto psicológico, lo

⁷ F. Savater, *Nietzsche*. p. 135.

⁸ F. Nietzsche, *Así hablaba Zaratustra*. p. 32.

humaniza, pues la observación psicológica es una química de representaciones y de los sentimientos morales, religiosos, estéticos (Assoun, 1984).

Para Fernando Savater (1996), la obra de Nietzsche no admite una lectura inapelable; incluso propone plantear la lectura del filósofo y sus reflexiones desde el lector mismo más que desde el pensador, pues para Savater, nuestro *psicólogo del eterno femenino* es un “catalizador de perplejidades”⁹.

Para Sagols (2006), Nietzsche ve en la pluralidad la base de la fertilidad del pensamiento, de la libertad y la riqueza de la vida. Coincidimos con la autora en que el filosofar nietzscheano constituye un universo caótico, pero al fin y al cabo un universo. El enigma nietzscheano se basa en metáforas, deja entrever y propone entrar en “lo oscuro”.

3. 2 El *despegue creador* y la re-creación de sí.

Ahora bien, consideramos importante traer a escena a un enunciante del discurso psicoanalítico, que igualmente propone a los psicólogos diversos acercamientos al sujeto. Cabe mencionar que el lugar reservado en el trabajo a la propuesta de Didier Anzieu, solamente es con la intención de dar a conocer su concepto de creación y *despegue creador*, para tejerlo con lo que hemos venido mencionando acerca del Eterno Retorno, la re-creación del sujeto y la creación-destrucción como parte de su vida.

De esta manera, crear para Anzieu (1993; 1997) es inventar y componer una obra que responda a producir algo que nunca se haya producido y ver reconocido su valor por un público. La creación es rara, es una manera de luchar contra la muerte, es afirmar una convicción de inmortalidad; crear es dejarse trabajar en el pensamiento y en el cuerpo en su unión problemática.

Para Anzieu crear es transgredir los tabúes, liberarse de las amenazas, vivir momentos angustiantes, deprimirse, mal-estar; en la creación de una obra o pensamiento, el sujeto realiza una labor de parto, nos dice el psicoanalista,

⁹ F. Savater, *Así hablaba Nietzsche*. p. 21.

realiza una tarea de expulsión, el creador trabaja en un cuerpo a cuerpo con el material que ha elegido, ese proceso le arranca sufrimientos y desarticula sus coyunturas (Anzieu, 1993; 1997).

Aunado a su concepto de creación, Anzieu (1993) ubica al trabajo del sueño, al del duelo y al de la creación como procesos semejantes, en tanto constituyen fases de crisis para la vida psíquica del sujeto creador. Menciona que en las crisis hay un desconcierto interno en el que se exagera la patología del sujeto, en el que se cuestionan las estructuras internas y externas adquiridas.

Hay un retorno a los recursos antes no empleados y de los que hay que apoderarse; propone que ese estado lleve al sujeto a la “superación creadora” o si se encuentra en un vacío, se colisiona en su patología, con la muerte; es decir, que el sujeto crea algo distinto a partir de la crisis, o bien, se dirige hacia el abismo de su pathos. Esto es lo que llama el *despegue creador*.

El *despegue creador* suele acompañarse de la muerte, aunque no existe una vía única que desate el *despegue*. El sujeto puede enfermar o hasta morir al enfrentarse con una crisis, puede crear y sentirse reconfortado en su deseo de seguir gozando de su vida, puede abandonarse a la violenta fuerza de autodestrucción y puede volver a inventarse a sí mismo (Anzieu, 1993).

La creación del *despegue creador*, para nosotros se relaciona con la eterna ruptura y reelaboración en la vida del sujeto, está vinculada con la muerte que da vida a una situación distinta, con las heridas que inspiran el volver a caminar con otra fuerza.

El *despegue creador* es para nosotros una invitación a mirar la vida del sujeto, como una experiencia de autoafirmación en la alegría, en lo que hierde y duele, en lo que todavía no se ha llegado a ser y lo que se espera por reconstruir. Es una destrucción que traerá experiencias distintas, renovadas para mantenerse con vida, en vez de consumirse sin alterar las propias obras.

Anzieu también nos da una propuesta de *proceso creativo* que explica a partir de la naturaleza y dinámica de su discurso, pero que para nuestra estimación, el exponerlo en este espacio alejaría al lector de nuestra intención;

además de que requiere de un antecedente no incluido en este trabajo, debido a lo *sui generis* de la visión psicoanalítica y que por ahora no consideramos.

Proponemos en cambio adentrar al lector en nuestro capítulo siguiente, en las reflexiones que hasta este momento hemos ido transmitiendo. Con las ideas del Eterno Retorno visto, como ese enfrentamiento del sujeto consigo mismo, como esa lucha *agonística*¹⁰ que representa el curso de la vida, ahora enfocado hacia lo que representa el cuidado de sí mismo, a partir de la herencia nietzscheana y foucaultiana, para quienes deseamos acercarnos a la vida, que también es de los afectos.

¹⁰ El término *agonismo* es un neologismo de Foucault de base griega que significa “un combate”. Cfr. Dreyfus y Rabinow, *Michel Foucault más allá del estructuralismo y la hermenéutica*. p. 240.

4. EL CUIDADO DE SÍ.

4.1 La *epimeleia heautou*.

Para iniciar este capítulo consideramos necesario mencionar que tanto en Nietzsche, como en Foucault el cuidado del hombre por sí mismo es un medio para llevar la vida, así como el constante cuestionamiento, el cambio de lugar de residencia, el cuidado de la comida y de las actividades recreativas, entre otras.

A lo largo de nuestra propuesta de trabajo, encontraremos que el término de la *epimeleia heautou* –ocuparse de uno mismo- es la acepción original de la inquietud de sí mismo. El precepto original de los griegos, es la preocupación por sí mismo que ejerce el sujeto, es el cuidado de sí mismo. De ahí que hayamos decidido nombrar de esa manera este primer apartado del capítulo.

Nuestra propuesta tiene la intención de dar a conocer las diferentes reflexiones originales de ambos pensadores y que particularmente en el tema del cuidado de uno mismo coinciden en varios puntos. Inclusive el carácter policromático de cada uno nos conduce a mirar el tema del cuidado de sí, desde distintas formas, texturas y hasta denominaciones.

Por ejemplo, a partir de los hallazgos acerca de los modos de subjetivación en la Antigüedad, Michel Foucault nos dice que el cuidado de sí es el conocimiento de sí mismo, el conocimiento de normas, de reglas, de principios, de ciertas verdades, cuidar de sí es dar al yo esas verdades; allí la ética se vincula con el juego de verdad es una manera de controlar y de limitar.

Para los griegos era además una forma de alejarse del peligro de ser esclavos de sus propias pasiones o de hacer lo mismo con los demás, lo cual

se podía desencadenar teniendo ventaja sobre los otros a los que se gobernaba (Kaminsky, 2003).¹

Continuando con Foucault (1990), él menciona en su análisis del texto platónico del *Alcibíades*², que el *sí* en primer lugar es un nombre reflexivo con el sentido *auto* que significa “lo mismo”, al mismo tiempo que da la noción de identidad. El *sí* ha de encontrarse en el principio que usa los instrumentos, las posesiones no es del cuerpo, sino del alma. Preocuparse por el alma es la principal actividad del cuidado de sí. Este es el resguardo de la actividad y no el del alma como sustancia, consiste en el conocimiento de sí, ya que el conocerse es el objeto de la búsqueda del cuidado de sí mismo.

La *epimeleia heautou* era un concepto muy fuerte y poderoso en la época de los griegos. Era trabajar, estar preocupado por algo. Foucault nos menciona que la noción de *epimeleia* atravesó la historia de la humanidad desde el siglo V a. C; pasó por la filosofía griega, romana y helenística hasta los siglos IV y V d. C. en el cristianismo. El autor agrega que podemos encontrarlo en textos como *Sobre la vida contemplativa* de Filón y en la *Enéada* de Plotino, mientras que en el ascetismo cristiano este precepto, con sus debidas acepciones y modificaciones, puede encontrarse en textos de Metodio de Olimpo y de Basilio de Cesárea, así como en el *Cantar de los cantares*, entre otros³.

Para Foucault (2002) en la tradición platónica y neoplatónica, la inquietud de sí se caracterizó por encontrar su forma y realización en el conocimiento de sí, su forma soberana; además de que ese conocimiento en tanto expresión fundamental de la *epimeleia heautou*, era considerado como el camino que daba acceso a la verdad y finalmente permitía reconocer “lo divino” en el sujeto mismo.

¹ Lo anterior lo expone Foucault en una entrevista titulada “La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad” que mantuvo con Raúl Fornet-Betancourt, H. Becker y Alfredo Gómez-Müller en el Colegio de Boston, el 20 de enero de 1984. G. Kaminsky, *El yo minimalista. Conversaciones con Michel Foucault*. (2003).

² Ver en este capítulo el apartado titulado **El hallazgo de Foucault: la estética de la existencia**, el espacio dedicado a las anotaciones referidas al análisis que Foucault hizo del *Alcibíades* de Platón.

³ M. Foucault, *La hermenéutica del sujeto*. p. 27.

El cuidado de sí para Foucault, es tener conocimiento ontológico de qué es uno, conocer las propias capacidades, lo que significa ser ciudadano, las cosas que uno teme, lo que debe desearse o a lo que hay que mostrarse indiferente para no abusar del propio poder sobre los demás (Kaminsky, 2003).⁴

Foucault analizó las prácticas por las que los individuos se vieron llevados a prestarse atención a sí mismos, a descubrirse, a reconocerse y declararse como sujetos de deseo, haciendo jugar una relación que les permitía, en el deseo, descubrir la verdad de su ser. En palabras de él mismo: se dedicó a “buscar cómo los individuos han sido llevados a ejercer sobre sí mismos, y sobre los demás, una hermenéutica del deseo en la que el comportamiento sexual ha sido sin duda la circunstancia, pero ciertamente no el dominio exclusivo”⁵ (Foucault, 2003; 2004).

Ahora bien, para retomar el sentido del pensamiento nietzscheano al respecto mencionaremos que desde nuestra lectura, la cuestión de la inquietud o cuidado de sí mismo es un planteamiento, un discurso profundo que traspasa los valores establecidos, que es dinámico y regenerador. Los planteamientos nietzscheanos nos conducen a una reflexión, nos llevan hasta lo más recóndito de los hombres a partir de lo más superficial, a lo que pocas o escasas veces se visita y se conoce.

Para Nietzsche (1881) la contradicción mueve al mundo, el experimentar lo nuevo, lo que es distinto. Critica lo poco que el hombre moderno se considera a sí mismo, el tan pequeño valor que le da a su tiempo, a sus vivencias, que no se entiende y menciona que “cada uno es para sí el más lejano” (Nietzsche, 1887).⁶

En Nietzsche, cuidar de sí mismo involucra a la independencia, es una forma de renuncia a muchas cosas para poder acceder a muchas otras; para nuestro psicólogo alemán la independencia es algo que el sujeto solamente encuentra en sí mismo. Además mencionaba que el sujeto debía evitar el

⁴ La entrevista “La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad” también la podemos encontrar anexada en T. Martínez, *et. al.* (2005) *Escritos filosóficos veinte años después de Michel Foucault*.

⁵ M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*. p. 9.

⁶ F. Nietzsche, *La genealogía de la moral*. p. 22.

entorno en donde no pudiera callar su voz dignamente, ni dar a saber sus pensamientos más valiosos, y en donde en cambio sólo había oportunidad para las desdichas y quejas, porque para Nietzsche (1881), tarde o temprano el sujeto terminaría por estar descontento consigo mismo y con su entorno.

Por ahora nos abocaremos a desarrollar el tema del cuidado de sí mismo, primeramente considerando lo que reflexionó y nos heredó Friedrich Nietzsche para después darle paso al discurso hallado por Michel Foucault.

4. 1. 1 *El espíritu libre, aristócrata: el hombre que cuida de sí mismo en Nietzsche.*

Para nuestro autor alemán el cuestionamiento del papel de la voluntad en la vida del hombre es fundamental y menciona que es el sentir múltiple y el pensamiento que manda, algo que la constituye. Para Nietzsche (1886) la voluntad es un complejo de sentir y pensar, es un afecto de mando, es distinto a la acción; para él hay voluntad débil y voluntad fuerte, esta última es natural al *hombre de espíritu libre*.

Siguiendo el pensamiento nietzscheano y nuestra propuesta, el cuidado de sí se relaciona con la voluntad fuerte y con ello, con el *espíritu libre*. Este se refiere, parafraseando al autor, a “apartarse a lo oculto con una máscara sutil”⁷ y así elegir la soledad que no enferma al sujeto y que invita a la reflexión, a la inspección de sí mismo, que no mantiene ataduras.

Como una manifestación del cuidado de sí que encontramos en Nietzsche, es que el hombre sea capaz de detenerse y no reaccionar ante cualquier estímulo que se le presente, lo contrario estaría relacionado con lo radical, con lo no-apolíneo; es una forma de degeneración para Nietzsche, es un camino que va en contra de la espiritualidad, que es controlar los instintos (Nietzsche, 1889).

Aunado a lo anterior, Nietzsche (1889) encuentra que para el cuidado de sí es necesario el papel de los educadores, así como en el *aprender a ver* con

⁷ F. Nietzsche, *Más allá del bien y del mal*. p.52.

calma las cosas y aplazar el juicio antes de actuar; *aprender a pensar* y *aprender a escribir*. Aquí Nietzsche nos está hablando de una formación, de un encauzamiento hacia el cuidado de sí mismo.

Menciona Nietzsche que el hombre de espíritu libre puede llegar a ser el artista de sí mismo, quien transforme las cosas hasta que ellas reflejen su poder, y agrega que el “tener que transformar las cosas en algo perfecto es arte”⁸, de ahí que el hombre pueda ser *artista de sí*, para nuestro psicólogo alemán. Esta noción de estética de la existencia es la que le fascina a Foucault y que encontrará en dos de sus últimas investigaciones que tituló *Historia de la sexualidad* (2003; 2004).

Regresando a nuestro pensador alemán, él mencionaba que es necesario cuidarse después de mucho tiempo transcurrido de lucha en el proceso de autoconocimiento (Nietzsche, 1886), de luchar con los monstruos del hombre mismo, para que éste no se convierta luego en uno de ellos, como *la gran razón*.

Más adelante también observaremos que en el estudio de Foucault (2003) de “El uso de los placeres”, esta idea de lucha interna del sujeto, de una relación *agonística* con sus propios placeres, era algo común entre los griegos del siglo IV a. C.⁹

El cuidado de sí es para Nietzsche (1889) generar la vida del *gran estilo*, cuando lo bello de sí que encuentra el hombre al buscarse, termina por vencer a lo monstruoso de su propio ser. De la misma manera en la que habría situaciones en las que el hombre se encuentra en un ambiente muy pacífico, y era preciso que educara el sentimiento para el rigor y la dureza de luchas venideras.

El psicólogo de lo eterno femenino, en virtud del cuidado de sí, emparenta lo profundo de la reflexión en torno al ser, con la máscara que hay que mostrar ante los demás, como un acto de resguardo. Menciona que para

⁸ F. Nietzsche, *El crepúsculo de los ídolos*. p. 97.

⁹ Cuando lleguemos a ese punto, se lo recordaremos al lector.

los espíritus libres es preferible la “sutileza del pudor y la reserva”, las cuales son “la más fuerte prueba de independencia”¹⁰.

El *espíritu libre* se relaciona también con el hombre que es independiente, aunque no tenga necesidad de ello, que sea fuerte aún en las vivencias más desafortunadas y dolorosas; incluso se vincula con el ser temerario y arriesgado en las situaciones peligrosas de la vida, para obtener de ellas más fuerza y noción de sí mismo.

Nietzsche nos dice que habría que tener “el corazón sujeto y el espíritu libre”¹¹, pues si se encierra o se resguarda el corazón, el espíritu del hombre puede tener muchas libertades, podría para él, tener la oportunidad de vivir varias situaciones que le dejaran mucho de sí mismo (Nietzsche, 1886).

De esta manera, al retomar la idea de la voluntad fuerte, Nietzsche mencionaba que es optar por un desplazamiento de los valores ya establecidos y levantar los propios, valerse de la reflexión profunda para poder ir trazando esa nueva escala de valores; para Nietzsche (1886) es también *ser extramoral*; es decir, que no ubicarse como hombre que sigue LA moral, sino que acompaña su vida con SU moral, con su propia escala de valores, con pensamientos y deseos que él haya fundado.

La propuesta nietzscheana es la transvaloración de los valores (Nietzsche, 1884), es la ruptura de la moral que oprime y asfixia las pasiones naturales del hombre, que lo juzga y le hace sentirse malo (Nietzsche, 1882; 1887). La voluntad fuerte, el *espíritu libre* y el cuidado de sí, son también la divergencia que puede establecerse frente a varios puntos de vista, pues para nuestro pensador el modo de ser multicolor exige el cambio, la metamorfosis como condición necesaria de la vida misma (Nietzsche, 1886); incluso menciona que es una exigencia de aseo de todo pensador.

Para Nietzsche la voluntad fundamental del espíritu libre consiste en ir de lo plural a lo más simple, sin dejar de lado las necesidades naturales (Nietzsche, 1886). La fuerza del espíritu tiende a asemejar lo nuevo con lo

¹⁰ F. Nietzsche, *Más allá del bien y del mal*. p. 71.

¹¹ F. Nietzsche, *Ibíd.* p. 103.

antiguo y pasar por alto lo contradictorio, de aislarse voluntariamente; es aquí en donde nuestro pensador alemán introduce el papel del *pathos de la distancia*, el cual nace de la permanente mirada “a lo lejos y hacia abajo”¹² por parte de los espíritus elevados que para nosotros se relaciona con el cuidado de sí y con el hombre de espíritu libre.

El mirar hacia abajo y a lo lejos, hace referencia a cierta altura del hombre, obtenida del preguntarse y conocerse, que lo hace estar por encima de quienes no se cuestionan acerca de su propia vida; de alguna manera alude al tema del resguardo o cuidado de sí que deseamos transmitir. En su obra *Así habló Zaratustra* (1884) la escritura nos ofrece mayor claridad de esta metáfora que constantemente emplea Nietzsche.

La voluntad fuerte, el *espíritu libre* y el ser aristocrático podríamos tomarlos como términos filiales del cuidado de sí, pues el ser aristocrático se relaciona con lo que hemos venido mencionando de los demás términos; además de que es verse con sentido, como una necesidad, por ello mismo es abstenerse de la violencia, de la ofensa, de la explotación, es el equiparar la propia voluntad con la del otro que rodea al sujeto. Son términos familiares, pero que conservan diferencias y es oportuno no olvidarlas.

Cabe resaltar que Nietzsche está en desacuerdo con que el hombre de espíritu libre sea visto como un principio fundamental de la sociedad, de la misma manera en que el *bien sea común*; menciona que *el bien* en sentido extramoral, es asequible para la minoría que se cuestiona y tiene acceso a sí mismo como ser. En cambio, para quienes la reflexión es improductiva y una pérdida de tiempo, *el bien* no puede ser parte de ellos, sino lo vulgar (Nietzsche, 1886).

Cuidarse, para nuestro gran pensador intempestivo, en el sentido extramoral, involucra conformarse como una espiritualidad elevada e independiente, tener la voluntad de estar en la soledad consigo mismo, es ser grande. La *grandeza* es querer ser para sí mismo, poder ser diferente con los procesos que esto implica, es estar solo y vivir para sí mismo (Nietzsche, 1886):

¹² F. Nietzsche, *Más allá del bien y del mal*. p. 232, aforismo 257.

“El más grande será el que pueda ser el más solitario, el más oculto, el más divergente, el hombre más allá del bien y del mal, el señor de sus virtudes, el sobrado de voluntad; *grandeza* debe llamarse precisamente el poder ser tan múltiple como entero, tan amplio como pleno.”¹³

El ser para sí mismo es una necesidad y el cuidarse conlleva la tarea de generar un espíritu propio, para adquirirlo “hay que tener necesidad de él”¹⁴. El espíritu para Nietzsche, también es la paciencia, la astucia, la previsión, la simulación, el mimetismo, el dominio de sí (Nietzsche, 1908), la *sōphrosynē* para los antiguos griegos (Foucault, 2003).

Como parte del proceso del cuidado de sí en el hombre espiritual, Nietzsche le recomienda que tenga paciencia y tolerancia consigo mismo. El tener varias ideas y que convivan pacíficamente en sí. Asocia *lo bello* a lo que llama *instinto de conservación* y de *autoexpansión*. (Nietzsche, 1889). Propone que el hombre se cultive un afecto, aunque sea pequeño. Él critica la moral altruista como aquella que fomenta el olvido de sí y como la moral de los esclavos.

El *instinto de conservación* nietzscheano se emparenta con la libertad, con la voluntad de autorresponsabilidad. Para Nietzsche se trata de conservar la distancia “que se quiere y se conquista luego de vencer la resistencia para permanecer como espíritu elevado, libre”¹⁵ (Nietzsche, 1889).

El instinto de autoconservación es un dominio de sí, de las pasiones del hombre; por lo tanto para él es un sinónimo de fecundidad, el dominio de los instintos es un medio para llevar la vida, como la alimentación, el clima, el lugar de residencia, de las actividades recreativas, no es un fin sino una victoria, nos dice Nietzsche (1889). Además para él es preciso que el hombre domine también su cólera, sus accesos de odio y de venganza para hacerse dueño de sí, corregir su propio estilo, reconsiderar su pensamiento, es desdibujarse y volverse a crear.

¹³ F. Nietzsche, *Más allá del bien y del mal*. p. 169.

¹⁴ F. Nietzsche, *El crepúsculo de los ídolos*. p. 101.

¹⁵ *Ídem*. p. 102.

Autoconservarse se distingue como idea suprema en el hombre, la de no dejarse ir, no entregarse ni a las propias pasiones, es autodefenderse en esa eterna lucha interna. Nietzsche considera importante interiorizar esto, persuadir al cuerpo, pues piensa que para un hombre elevado hay que tener contacto con su cuerpo en vez de despreciarlo. Es en este apartado en donde se pone de manifiesto el papel del cuerpo en el pensamiento del autor; además del trabajo intelectual, de reflexión (Nietzsche, 1889). Este mismo tema en la reflexión moral de los griegos tomó un papel trascendente del que no podíamos dejar de mencionar.

Por otra parte, la autodefensa o cuidado de sí es también evitar, es no ver, no acercarse a muchas cosas; es negarse ante situaciones *desinteresadas* en su acepción cristiana; es decir, que eso significa alejarse de lo que demanda negarse constantemente una y otra vez, pues para Nietzsche eso es un gasto de fuerza de espíritu. Defenderse; incluso resguardarse de la defensa eterna, la cual también debilita el espíritu del hombre, es eludir las situaciones en las que se condena a la libertad (Nietzsche, 1908).

Con respecto a lo anterior Juliana González (1996) nos menciona que para Nietzsche el decir “no” de la fuerza y de la salud, es una consecuencia del instinto de autoconservación no una causa, deriva del “sí” a la vida. La vida es para nuestro autor la significación primigenia, la fuerza, el crecimiento y la voluntad de poder.

El sí a la vida es capaz de conservar al héroe que hay en el alma, es el hombre reconciliado con su instinto, con la espontaneidad de las pulsiones vitales, con los monstruos que fueron juzgados, culpados y encerrados por la moral rígida a la que Nietzsche criticaba (González, 1996):

“El sí a la vida implica la libertad de arriesgarla y perderla. El sí a la vida es la capacidad de asumir el ser como devenir, de existir en la relatividad, en la cuerda tendida, en la lucha y el riesgo permanente; esto, contra toda existencia segura, cobijada, estable, cosificada o *inerte*, que se ha originado en la debilidad, en la actitud reactiva, poseída por el miedo de vivir –y de morir–, por la condena a las fuerzas dominantes y expulsivas de la naturaleza.”¹⁶

¹⁶ J. González, *El héroe en el alma*. p. 97.

Ahora bien, debemos mencionar que el cuidado de sí es también crear valores relacionados con el hombre mismo desde su particular naturaleza e historia, sin dejar de lado a quienes lo rodean. En términos nietzscheanos sería ejercitar los deberes y privilegios, no compartir la propia responsabilidad.

Los hombres mediocres son para Nietzsche quienes huyen de sus propias pasiones, son quienes escapan atemorizados ante sus propios monstruos, luego de encontrarse consigo mismos; son quienes huyen del sufrimiento de la vida en la búsqueda de la eterna e incondicional felicidad, apartándose *así y a sí* de la vida misma (Nietzsche, 1879).

El cuidado de sí mismo implica la actitud de la reflexión. Ante eso Nietzsche (1879) menciona que los hombres prácticos a quienes el hombre circunspecto les parece timorato, a quienes el espíritu libre y por tanto superior creen enojado, tímido.

El hombre de espíritu elevado es para Nietzsche (1879) quien se rodea de tres cosas buenas, por eso mismo genera el héroe en su alma:

“Tres cosas buenas.- La grandeza, la calma y la luz del sol: estas tres cosas encierran todo cuanto un pensador puede querer y exigir de sí mismo: sus esperanzas y sus deberes, sus pretensiones en el terreno intelectual y moral, y hasta diría que su manera de vivir y la orientación del lugar en que habita. A estas tres cosas corresponden, por una parte, pensamientos que elevan; luego, pensamientos que tranquilizan [en tercer lugar, pensamientos que iluminan!” ¹⁷

El cuidado de sí es educarse a sí mismo. Es una nivelación por principios sobre los hábitos y usos más seguidos. Es una experiencia efectuada sobre algo que era desconocido. Es devolverle el lugar y la importancia arrebatadas a la sombra del hombre.

Nietzsche como pensador multicolor, nos propone el cuestionamiento de la moral opresora como parte del cuidado de sí mismo, como otro medio para llevar la vida, “si se quiere conservar el goce de ser dueño de sí mismo”¹⁸ (Nietzsche, 1879).

¹⁷ F. Nietzsche, *El viajero y su sombra*. p. 151.

¹⁸ F. Nietzsche, *Ibid.* pp. 144-145.

Ahora bien, en este punto del capítulo nos parece necesario traer a escena las aportaciones que Foucault nos brinda a lo largo de sus estudios sobre la ética, desde los griegos antiguos (desde s. IV a. C.) hasta los primeros dos siglos de nuestra era. Esos estudios corresponden a lo que llamó *la estética de la existencia* de los griegos, fundada a partir de los ejercicios éticos de estos periodos de la humanidad (Dreyfus y Rabinow, 2001).

4. 1. 2 El hallazgo de Foucault: *la estética de la existencia*.

En la Antigüedad, las exigencias de austeridad para cuidar de sí, no eran parte de una moral unificada, autoritaria e impuesta para todos, sino un complemento con la moral común admitida, era un “lujo”; las exigencias se encontraban en distintos movimientos religiosos o filosóficos, proponían maneras de llevar la vida (Foucault, 2003).

Al realizar su estudio, Foucault encontró que los temas de austeridad sexual no eran un comentario de prohibiciones profundas, sino una elaboración y estilización de una actividad en el ejercicio del poder y la práctica de la libertad de la conducta masculina, pues la mujer estaba bajo constrictión estricta, se trataba únicamente de una moral de hombres y para hombres (Foucault, 2003).

Antes de continuar, es importante recordar que Foucault encontró en su labor de investigador, un texto de particular importancia y cuyo interés lo llevó a analizarlo minuciosamente en varias de sus obras (Foucault, 1990; 2002; 2003; 2004), nos referimos al texto platónico del *Alcibíades* y cuya mención retomaremos al final de este apartado.

Mientras, señalaremos que Foucault observó que el régimen restrictivo del siglo IV a. C. era muy similar al de los moralistas y médicos de los primeros siglos de nuestra era, aunque la manera de integrar las prohibiciones en relación con uno mismo era diferente, porque este tipo de ética en la Antigüedad era a partir de una elección personal, reservada a un número pequeño de la población (hombres adultos libres) y no un intento por normalizar

a la población. La razón era el deseo de vivir una vida bella (Dreyfus y Rabinow, 2001), a partir de toda una serie de restricciones morales para regular los placeres (*chrēsis aphrodision*), crear un arte de la vida, de la existencia.

De esta manera las artes de la existencia o *technē tou biou* para Foucault y de acuerdo a su estudio, son un conjunto de prácticas sensatas por las que los hombres se fijaban reglas de conducta; además de buscar transformarse a sí mismos, en su ser singular y hacer de su vida una obra “con ciertos valores estéticos y respondiendo a ciertos criterios de estilo”¹⁹ (Foucault, 2003).

En una entrevista realizada a Foucault en 1983 (Kaminsky, 2003) para enriquecer su fascinación por la estética de la existencia como intención de los griegos en el proceso del cuidado de sí, él menciona: “¿No podría la vida de cada uno transformarse en una obra de arte? ¿Por qué pueden una lámpara o una cosa ser objetos artísticos, y no así nuestra propia vida?”²⁰.

Cabe mencionar que en esa misma entrevista que le realizaron a Michel Foucault en abril de 1983 mencionó al respecto (Kaminsky, 2003)²¹:

“Lo que pretendo mostrar es que el problema general griego no era la *technē* del yo, sino la *technē* de vivir, la *technē tou biou*, cómo vivir. [...] Creo que una de las principales evoluciones de la cultura antigua ha sido que esta *technē tou biou* se volvió más y más una *technē* del yo. [...] La ética griega está centrada en un problema de elección personal, de estética de la existencia.”²²

A propósito de esto, Foucault menciona que esa *technē* evolucionó y se convirtió en lo que ahora él llamaba *technē* del yo (Dreyfus y Rabinow, 2001) o “tecnologías del yo” (Foucault, 1990).

Las “técnicas de sí” o “tecnologías del yo” son los procedimientos existentes para fijar una identidad, mantenerla, transformarla en virtud de cierta

¹⁹ M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*. p. 14.

²⁰ G. Kaminsky, *El yo minimalista. Conversaciones con Michel Foucault*. p. 61.

²¹ Esta entrevista también se encuentra contenida en el estudio que H. Dreyfus y Paul Rabinow realizaron acerca del pensamiento foucaultiano (Dreyfus y Rabinow, 2001). En esta obra se aclara que son trabajos puestos en forma de entrevista bajo el título de “Sobre la genealogía de la ética: una visión de conjunto de un trabajo en proceso.” pp. 261-268.

²² G. Kaminsky, *El yo minimalista. Conversaciones con Michel Foucault*. p. 59.

finalidad, gracias a las relaciones de dominio de sí sobre uno mismo o de conocimiento de sí mismo (Foucault, 1999).

Para Foucault la problematización del comportamiento sexual en la Antigüedad, es uno de los primeros de la historia de las “técnicas de sí”. Los textos antiguos que revisó Foucault en sus *Historia de la sexualidad* (2003; 2004) y que desmenuzó de manera escrupulosa en su curso de “La hermenéutica del sujeto” (Foucault, 2002), nos permiten darnos cuenta que estos fungían como operantes que permitían a los individuos interrogarse sobre su propia conducta y su manera de ser, para ver por ella, formarla y formarse a sí mismos como sujetos éticos (Foucault, 2003).

En la Antigüedad, las figuras de austeridad sexual se relacionaban con el cuerpo, con la salud, el juego de la vida y la muerte; se relacionaban con el otro sexo, con la esposa como compañera privilegiada por ser esposa de un varón adulto, dentro de la institución familiar. Se relacionan en el amor del adulto con los de su propio sexo, con los jóvenes que podían elegirse; con la verdad en la que se planteaba la cuestión de las condiciones espirituales que daban acceso a la sabiduría (Foucault, 2003).

Las reflexiones morales de los griegos, se orientaban más hacia las prácticas de sí y la cuestión de la preparación que hacían las codificaciones de conductas y la delimitación de lo permitido o lo controlado. Se enfatizaba en la relación consigo mismo que permitía no dejarse llevar por los placeres y apetitos, mantener los sentidos en un estado tranquilo, permanecer libre con respecto a las pasiones que pudieran esclavizar al sujeto y alcanzar el pleno disfrute de sí mismo o bien lo que llamaban la “perfecta soberanía sobre sí”²³, además de llegar a la vejez (Foucault, 2003).

Foucault encontró que siglos más tarde, la preocupación de sí en los periodos helenístico y grecorromano, no solamente era exclusivamente una preparación para la vida política. Foucault menciona que el modelo pedagógico platónico fue sustituido por uno médico, pues el cuidado de sí evolucionó en un cuidado médico permanente (Foucault, 2003; 2004). El preocuparse de sí **a lo largo de toda la vida**, tenía la intención de prepararse para cierta realización

²³ M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*, p. 31.

completa de la vida, mas no para la vida después de la muerte (Foucault, 1990), era para disfrutar de una buena vejez.

Foucault (1990) plantea que desde Platón hasta la edad helenística, cambió la relación entre el cuidado y el conocimiento de uno mismo; incluso advierte dos perspectivas durante el periodo imperial s. I y II d. C: una en la que comenzó la cultura del silencio y del arte de la escucha, más que el cultivo del diálogo, y la otra en la que se relacionaban dialécticamente los temas de la contemplación y del cuidado del yo, a lo largo del diálogo. De esta forma en el periodo imperial, por un lado tendemos a escuchar la verdad y por el otro lado, la mirada y escucha propias, para hallar la verdad que el yo encerraba.

Entonces, con respecto al cuidado de sí mismo entre el periodo de la Antigüedad y los primeros siglos, parafraseando a Foucault²⁴, hubo una disonancia en la cultura clásica del yo, cuando el cristianismo opacó la idea de un yo creado como obra de arte, por una idea en la que debía renunciarse al yo para no estar en contra de la voluntad divina, de Dios; asimismo Michel Foucault (Kaminsky, 2003) afirma:

“Desde el momento en que la cultura del yo fue adoptada por el cristianismo, en cierto sentido, fue puesta al servicio del ejercicio del poder pastoral, a punto tal que la *epimeleia heautou* se transformó esencialmente en *epimeleia ton allon* –el cuidado de otros– que era la tarea del pastor.”²⁵

Agrega que en el *Tratado sobre la virginidad* de Gregorio de Nisa, un texto de primeros siglos de nuestra época, se define la *epimeleia heautou* como un renunciamiento a lo que pueda ser el amor por el yo, pero para los griegos y romanos el cuidado de sí no tiende al descuido de los demás o a un abuso de poder, esa es la cuestión de relación con el otro que se revisa más adelante.²⁶

De las reflexiones de los filósofos y médicos (s. I y II d. C.) Foucault observó que de manera gradual, la insistencia en los efectos patológicos del placer por el abuso en el cuerpo y en el alma, la persuasión de valorar el matrimonio y las obligaciones conyugales, la pérdida de la importancia por las

²⁴ G. Kaminsky, *El yo minimalista. Conversaciones con Michel Foucault*. p. 73.

²⁵ G. Kaminsky, *Ídem*. p. 82.

²⁶ *Ídem*, p. 150.

relaciones amorosas con los muchachos y la decadencia del marco político y social en los primeros siglos de nuestra época, fueron resultando en una sobrevalorada atención que convenía darse a sí mismos. Fueron resultando en que los individuos se aislaran unos de otros y que fueran más dependientes de sí mismos al buscar reglas de conducta más personales en la filosofía, que se insertaran cada vez menos en las ciudades y que se tomaran como valor absoluto (Foucault, 2004).

El individualismo, nos dice Foucault en *La inquietud de sí* (2004), creció entre los romanos y los griegos antiguos, pero en los siglos I y II d. C. se desarrolló lo que él llama un “cultivo de sí”, en donde se intensificaban y valoraban más las relaciones consigo mismos, la vida en familia, la vida privada.

De esta manera el “cultivo de sí” o arte de la existencia (*technē tou biou*), estaba basado en el principio de “cuidar de uno mismo”, generado por la inquietud de sí; al irse separando de sus significaciones filosóficas primeras, la *epimeleia heautou*, fue adquiriendo dimensiones y formas de un “cultivo de sí” en doctrinas diferentes durante los primeros siglos de nuestro tiempo.

El término *epimeleia*, además de una preocupación designaba toda una serie de actividades del individuo; por ejemplo, Foucault (2004) nos menciona que Séneca, Epicteto, Marco Aurelio, por mencionar algunos autores, referían que el individuo había de dedicarse parte del tiempo del día (mañana o noche), a reservar momentos de recogimiento y reflexión, a examinar lo que hacía, a memorizar ciertos principios útiles, a familiarizarse con eso y a tener una vida despojada, vivir sólo con lo necesario²⁷.

El tiempo que había que dedicarse a sí mismo también incluía, por recomendación: cuidar del cuerpo con ejercicios, tener un régimen de salud, meditar, hacer lecturas y anotaciones de eso que se leía, recordar verdades ya sabidas como principios, conversar con amigos, tener un confidente o amigo

²⁷ M. Foucault, *Historia de la sexualidad III*. p. 50.

como guía; de esta forma la palabra y la escritura tomaron un valor singular en el “cultivo de sí”.²⁸

La escritura en la cultura del cuidado de sí, tenía un papel trascendente: implicaba tomar notas sobre sí mismo que debían ser releídas, escribir a los amigos, reactivar para sí mismo las verdades que uno necesitaba saber, entre otras funciones. El *sí mismo* era algo de lo que había que escribir, era toda una tradición. La nueva preocupación del sí implicaba una nueva experiencia del yo, en los siglos I y II d. C; de esta manera se desarrolló una relación entre la escritura y la vigilancia, para prestar atención a todos los matices de la vida (Foucault, 1990).

La escritura incluía escribir para sí mismo como ejercicio de reflexión; también escribir para los amigos. De igual forma otro ejercicio de reflexión era la revelación del yo, del examen de sí y de consciencia, incluyendo el recuento de lo hecho, de lo que se tendría que haber hecho y lo que surgiera de la comparación entre los dos, Foucault (1990) considera que a partir del análisis de los textos antiguos (Dreyfus y Rabinow, 2001), puede mencionar que había una tercera técnica estoica, la cual era hacer memoria, recordar y no una revelación del secreto del yo, pero se alcanzaba después de una *askēsis*, de una ascética²⁹.

El arte de la inquietud de sí se desarrolló con toda una serie de pruebas como una manera de medir y conformar la independencia con respecto a lo indispensable y lo esencial. La cuestión era formarse como un ser que prescindiera de lo superfluo y así poder ser independiente de su presencia o ausencia.

Algunas de esas pruebas eran el examen de consciencia, que a partir de la constatación meditada y recordada de un posible fracaso, la razón derivara en una conducta sabia. Otra prueba era un trabajo de pensamiento sobre sí mismo como una necesidad, se trataba de una propuesta de actitud a tomar (Foucault, 2004).

²⁸ M. Foucault, *Historia de la sexualidad III*. p. 53.

²⁹ Ver en **Prácticas del cuidado de sí**, el apartado *La enkrateia o elaboración del trabajo ético*.

Para cuidar de sí mismo no había que dejar de lado las relaciones sociales ni olvidar las demás actividades. El buscarse en sí mismo y ocuparse de sí era el fin principal de la propia existencia, era una ética de dominio. Esa relación consigo mismo era pensada bajo la forma *agonística*³⁰ de una victoria sobre grandes fuerzas del propio sujeto a dominar por sí mismo, aquí retomamos lo mencionado más arriba sobre la relación agonística, un recurso de los griegos para explicar la naturaleza de los hombres.

Foucault nos dice que la moral sexual de los griegos pedía al individuo, someterse a cierta *technē* que definiera los criterios éticos y estéticos de la existencia, pero este arte comenzó a referirse cada vez más a principios universales de la naturaleza o de la razón al que había que rendirle cuentas (Foucault, 2004).

Antes de abordar brevemente las formas que comprendían el trabajo ético sobre sí mismo en la Antigüedad y en los siglos I y II d. C, consideramos importante abrir un espacio para anotar las cuestiones que Foucault encontró al analizar el texto que para él funda la cuestión de la *epimeleia heautou*, el *Alcibíades* de Platón, al cual prestó una particular atención y cuyo análisis permite considerarlo importante para la labor que aquí nos convoca.

*El Alcibíades*³¹ de Platón desde la lectura de Michel Foucault

El principio “hay que ocuparse de uno mismo” - *epimeleia heautou* - era una vieja sentencia en la cultura griega, una sentencia lacedemonia, de acuerdo con un texto de Plutarco que Foucault (2002) encontró mientras realizaba esta investigación sobre la ética de los placeres.³² Los espartanos encargaban sus propiedades a los ilotas para que los primeros pudieran encargarse de sí mismos; entonces originalmente la *epimeleia heautou* se

³⁰ Recordamos al lector que el término *agonismo* es un neologismo foucaultiano que significa “combate”.

³¹ El texto de *Alcibíades* es muy considerado por Michel Foucault en sus últimos trabajos, las referencias y análisis minucioso los podemos encontrar en los dos últimos tomos de *Historia de la sexualidad* (2003; 2004), en varias entrevistas que le realizaron de 1981 a 1984 (Kaminsky, 2003) y en el curso que impartió de enero a marzo de 1982 en el Collège de France (Foucault, 2002).

³² M. Foucault, *La hermenéutica del sujeto*. p. 45.

trataba de un privilegio social, político y económico, no sólo un principio filosófico.

Foucault en su curso de 1980-1981 en el Collège de France titulado “Subjetividad y verdad” (Foucault, 1999), considera que el texto platónico del *Alcibíades*, es el punto de partida del cuidado de sí mismo, de la *epimeleia heautou*, entendida como experiencia y como técnica que elabora y transforma. Para Foucault la historia del cuidado de sí y de las técnicas de sí son un modo de llevar a cabo la historia de la subjetividad, a través de las transformaciones en nuestra cultura de las “relaciones consigo mismo”, con su técnica y efectos de saber.

Aunque el *Alcibíades* sea considerado por Foucault como la primera emergencia teórica de la *epimeleia heautou*, no es posible dejar de lado que el conjunto de prácticas en las que se manifiesta esta inquietud de sí es muy antiguo, mucho más que los textos platónicos, incluso él lo menciona.³³

Durante la segunda hora de la clase del 13 de enero de 1982, de su curso “La hermenéutica del sujeto”, Foucault (2002) mencionó que el platonismo se encargó de reunir las varias técnicas preexistentes en torno a la inquietud de sí; las ordenó y subordinó bajo el precepto del “conócete a tí mismo” -*gnothi seauton*-.

Esto coadyuvó a una reorganización de las técnicas alrededor del precepto delfico (*gnothi seauton*), el cual se acomodó en el espacio que había abierto la *epimeleia heautou* en la reflexión. Igualmente menciona que entre la *epimeleia heautou* y el *gnothi seauton* existe una relación, un entrelazamiento que puede notarse en la historia del pensamiento griego, helenístico y romano, es algo característico del platonismo.³⁴

A pesar de los innumerables cuestionamientos de la autenticidad del texto platónico, nuestro pensador francés no estaba interesado en esclarecerlos. El *Alcibíades* para Foucault, es interesante porque se puede ver

³³ En *La hermenéutica del sujeto*, Foucault (2002) dice: “No hay que olvidar, no obstante, y habrá que tenerlo presente hasta el final, que esta exigencia de ocuparse de sí, esta práctica –o, mejor, el conjunto de las prácticas en las cuales va a manifestarse esa inquietud de sí-, este conjunto, tiene de hecho sus raíces en muy viejas prácticas [...] y esto mucho antes de Platón, mucho antes de Sócrates.” p. 58.

³⁴ M. Foucault, *La hermenéutica del sujeto*. pp.78-79.

el rumbo filosófico de Platón, incluyendo cuestiones como la relación con la política, con la pedagogía y con la erótica de los varones (Foucault, 2002).

De esta manera, Foucault considera que la primera elaboración filosófica interesada en el cuidado de sí, fue el *Alcibíades* de Platón. Los neoplatónicos de los siglos III y IV a. C. querían organizar los diálogos platónicos como pedagogía y matriz del saber contemporáneo. Foucault (1990; 2002; 2003; 2004) analiza del texto de Platón ¿Cómo se introduce la cuestión del cuidado de sí en el diálogo? ¿Cuáles razones llevan a Alcibíades y a Sócrates a la noción de cuidado de sí?

En el análisis del texto platónico, nuestro psicólogo francés encuentra que el joven Alcibíades pactó someterse a su amante espiritual Sócrates; lo que ignoraba el primero no podía saberlo por sí mismo, según Sócrates para ayudarlo a adquirir *technē* Alcibíades debía proponérselo, debía preocuparse de sí mismo.

En ese texto, Foucault encuentra que hay una dialéctica entre el discurso político, pedagógico y el erótico. La transición del joven Alcibíades es llevada en la política, con los maestros y en el amor, al tiempo en que en la intersección entre la ambición política, la formación pedagógica y el amor filosófico está el cuidado de sí.

Con respecto a lo anterior, cuando hablamos de la “transición de Alcibíades”, aludimos a que cuando era joven era admirado, asediado y deseado por los demás, eso le daba la oportunidad de someter a sus seguidores que deseaban hacerlo su amante, luego cuando comenzó a envejecer, Sócrates lo sometió en nombre del cuidado de sí (Foucault, 1990; 2002; 2003; 2004).

La frase *epimelēsthai sautou* aparece por primera vez en el texto de *Alcibíades 127d*, el cuidado de sí siempre se refiere a un estado político y erótico activo. La *epimelēsthai* incluye el preocuparse de sus posesiones y su salud, siempre es una actividad real y no sólo una actitud. A Foucault (1990) le llama la atención que el cuidado de sí en el *Alcibíades* esté directamente

relacionado con una “pedagogía defectuosa la cual se dirige hacia la ambición política y un momento específico de la vida”³⁵.

Foucault (1990; 2002) menciona también que en el texto de *Alcibíades* se aclara el contexto histórico del precepto “cuidarse a sí mismo” y se plantea cuatro problemas principales que perduran durante la Antigüedad: el problema de la relación entre estar ocupado consigo mismo y la actividad política; el de la relación entre estar ocupado consigo mismo y la pedagogía; el problema de la relación entre el cuidado de sí y el conocimiento de sí; y finalmente el problema de la relación entre el cuidado de sí y el amor filosófico o la relación con un maestro.

En una clase de “La hermenéutica del sujeto”³⁶, Foucault (2002) anota que había, aunado a esos cuatro problemas mencionados, tres condiciones que determinaban la razón y la forma de la *epimeleia heautou*: a) eran los jóvenes aristócratas particularmente quienes debían ocuparse de sí mismos; b) habían de ocuparse de sí para ejercer debida y razonablemente el poder; y c) la forma soberana de la inquietud de sí era el autoconocimiento. Estas condiciones se verán durante toda la caracterización y análisis efectuados por él.

En su discusión acerca del *Alcibíades* de Platón contenida en *Las tecnologías del yo*, Foucault (1990) decide abordar la temática acerca de la universalidad de cuidado de sí independientemente de la vida política: “Uno debe abandonar la política para ocuparse mejor de sí mismo”³⁷ y sobre el cuidado de sí a lo largo de toda la vida y para todos los seres humanos.

Dentro de la misma discusión y análisis del *Alcibíades*, pero ahora como parte de las clases del Collège de France [1981-1982], Foucault (2002) encontró que la necesidad de preocuparse por sí mismo se ligaba al ejercicio del poder, pues éste aparecía como condición para pasar del privilegio estatutario de heredero a una acción política definida.

³⁵ M. Foucault, *Tecnologías del yo*. p. 58.

³⁶ Clase del 20 de enero de 1982. p. 90.

³⁷ M. Foucault, *Tecnologías del yo*. p. 67.

Entonces el ocuparse de sí mismo se deducía de la voluntad del aristócrata para ejercer poder político sobre los otros. Por lo tanto, la inquietud de sí se ubicaba, primeramente, como un privilegio de acción política para el varón adulto libre, pues al ser también aristócrata, se le recomendaba cuidar de sí para poder gobernar bien a los demás.

Una segunda cuestión que Foucault deriva de su análisis de este texto, es aquella que gira en torno a la necesidad de la inquietud de sí en tanto se vivía un déficit pedagógico en Atenas (cosa que no pasaba con los espartanos), del *eros* por los muchachos, de la crítica del amor, pues los adultos que pretendían al joven Alcibíades no buscaban inducirlo a ocuparse de sí mismo ni a formarlo, sino solamente deseaban su cuerpo, de ahí que se considerara una pedagogía defectuosa.

En el *Alcibíades* la *epimeleia heautou* también aparece como un momento necesario en la formación juvenil, cuando se iba a entrar en acción al campo político y se dejaría de lado a los pedagogos que formaban; mientras que en la *Apología de Sócrates*, nos dice Foucault (2002), “se planteaba como una función general de toda la existencia”³⁸.

De esta manera, en la forma del *Alcibíades*, la inquietud de sí se ve como una necesidad juvenil, planteada entre jóvenes y sus maestros o con sus amantes, y en los primeros dos siglos de nuestra época, se convirtió en una obligación permanente, para todos (jóvenes o adultos) y para toda la vida. Cuando se era joven la *epimeleia heautou* desde el sujeto, cumplía con el objetivo de prepararse y cuando se era adulto o viejo, se tomaba como ejercicio rejuvenecedor.

Michel Foucault encontró que la necesidad de ocuparse de sí surgía no cuando se planeaba la proyección política del joven Alcibíades, sino cuando advertía que ignoraba la naturaleza del objeto a estudiar, por el que debía ocuparse: **él mismo**. Este último punto se refiere a la ignorancia con respecto a las cosas que habría que saber y que el joven Alcibíades pasaba por alto o ni siquiera sabía que ignoraba.

³⁸ M. Foucault, *La hermenéutica del sujeto*. p. 52.

Para finalizar este apartado podemos mencionar que Foucault (2002) afirma que en el *Alcibíades*, Sócrates buscaba persuadir, como encargo de los dioses, al joven Alcibíades de que se ocupara de sí ¿Ocuparse de qué? Ocuparse de su alma, y cómo ocuparse, pues mirando hacia lo divino de sí mismo en donde encontraría la esencia de la sabiduría; por lo tanto ocuparse de sí para Alcibíades equivalía a ocuparse de la justicia, saber gobernar, ser buen gobernante, que supiera controlar sus pasiones y que supiera gobernarse a sí mismo.

4. 2 Prácticas del *cuidado de sí*.

4. 2. 1 En Friedrich Nietzsche.

Volvamos nuevamente a lo que primero nos dice Nietzsche, con respecto a lo que podemos identificar como prácticas de sí, pues a esto es a lo que se refería como un ejercicio de reserva, que cuando el hombre se cuida, luego se aparta de enfrentarse a sí mismo, tal vez porque se ha equivocado; incluso mencionaba que hay momentos en los que el hombre se vive como inoportuno, lo cual anuncia cierto cansancio del espíritu de sí mismo (Nietzsche, 1879).

En su obra *Ecce homo* (1998), publicada ocho años después de su muerte, nuestro psicólogo alemán da recomendaciones acerca del comer, de la alimentación, del clima y del lugar de residencia; incluso hace referencia a la combinación del aire puro y el metabolismo como una conjunción que fortalece y vigoriza al espíritu libre.

Nietzsche menciona, también la alimentación, el clima y el lugar de residencia, elegir una actividad propia de recrearse (re-crearse), una actividad para liberarse de sí, pasear por otros lados, que el hombre se explore en lugares desconocidos y de los que pudiera obtener más de sí mismo.

Lo anterior expuesto, Nietzsche lo ubica en aquello en lo que puede encaminar al hombre al *instinto de conservación*, como esa autodefensa antes expuesta, como el cuidado de sí al que apuntamos.

En su obra *El viajero y su sombra* (1879) el autor propone dos principios de vida que podríamos mencionar como prácticas del cuidado de sí:

*“Los dos principios de la nueva vida.- Primer principio: es necesario organizar la vida del modo más seguro y positivo, según perspectivas lejanas, inciertas, como un horizonte preñado de nubes. Segundo principio: es necesario organizar la sucesión de las cosas próximas e inmediatas, ciertas y menos ciertas, antes de organizar nuestra vida y darle una dirección definitiva.”*³⁹

Para nosotros, en resonancia con el pensamiento nietzscheano, el hombre que cuida de sí puede aspirar a la libertad. El hombre libre es inmoral, depende sólo de sí mismo y cuando realiza una acción lejos de la tradición, se le tacha de inmoral. La moralidad va contra la realización de las nuevas vivencias. Para Nietzsche (1881), detrás de los sentimientos hay juicios y valoraciones que nos han transmitido en forma de sentimientos; confiar en un sentimiento significa oír nuestra razón y a nuestra experiencia.

Para Nietzsche (1887) el hombre que logra liberarse de la moral de la costumbre es un ser soberano, autónomo, independiente, de voluntad libre, quien merece confianza, temor y respeto; es el hombre fuerte, con poder sobre sí y sobre su destino. Es el sujeto que sabe de sus pasiones y cuida de sí mismo.

Los instintos del hombre no desahogados hacia fuera, se vuelven hacia adentro; para Nietzsche todos los instintos salvajes han estado creciendo inhibidos y han estado generando lo que se llama “mala consciencia”; con esto, para la mirada de nuestro autor con quien coincidimos, se trazó la dolencia más profunda de la humanidad hasta ahora incurable: la experiencia del sufrimiento del hombre por el hombre mismo (Nietzsche, 1887).

Con la invención de la “mala consciencia” se garantizó el autodesprecio y la voluntad de autotortura en el hombre, la cual para nuestro autor alemán

³⁹ F. Nietzsche, *El viajero y su sombra*. p. 146.

tiene la finalidad de domesticar al animal-hombre. Le ofende dar a ver el rigor y el cuidado con que el sujeto que llega a hacerlo, se trata a sí mismo, pero el mundo se muestra complaciente cuando el sujeto se “deja llevar”. Nietzsche (1887) menciona que para que el hombre eleve su espíritu se requiere estar “fortalecidos por guerras y victorias, a quienes la conquista, la aventura, el peligro e incluso el dolor se les hayan convertido en una necesidad imperiosa”⁴⁰.

Para Nietzsche (1887) la vida del asceta, que se deriva de las reflexiones socráticas y platónicas, es un camino errado al que se le debe refutar. Para nuestro pensador alemán una vida ascética es una autocontradicción, en la que domina un resentimiento, la mirada se vuelve rencorosa y contra la alegría, se busca bienestar en el fracaso, el dolor, lo feo, en la eterna negación de sí y de las pasiones, en el sacrificio de sí mismo.

Menciona que el ideal ascético paraliza al alma, nace de un deseo de degeneración de los instintos y de los instantes más humanos, es una domesticación del hombre, la vida lucha con y contra el sofocamiento y la extinción, se declara una eterna enemistad con la propia vida. Nietzsche (1887) entiende el ascetismo como una “negación de la vida” en tanto el origen y finalidad los ubica con el surgimiento del Cristianismo y lo que llama la moral de los esclavos. Nuestro pensador agrega: “¡Todo mi respeto para el ideal ascético, *en la medida en que sea honesto!* ¡Mientras crea en sí mismo y no nos dé el chasco!”⁴¹

4. 2. 2 En Michel Foucault.

Por otra parte, Foucault (2003) nos menciona, justamente retomando el pensamiento socrático, que el comportamiento sexual fue reflexionado por el pensamiento griego clásico como dominio de apreciación y elección morales, partiendo de la noción de “uso de los placeres” (*chrēsis aphrodision*), para descubrir los modos de subjetivación.

⁴⁰ F. Nietzsche, *La genealogía de la moral*. p.123.

⁴¹ F. Nietzsche, *Ibid.* p. 199.

Foucault (2003) también se dio cuenta de cómo el pensamiento médico y filosófico de los primeros siglos de nuestra época, elaboraron ese “uso de los placeres” y formularon algunos temas de austeridad recurrentes en: la relación con el cuerpo, la relación con la esposa, la relación con los muchachos y la relación con la verdad.

Con respecto a los modos de subjetivación o formas a partir de las cuales el individuo, se veía así mismo como sujeto moral, estas formaban parte de lo que era para los griegos la *technē tou biou* o arte de llevar la vida, a las prácticas de sí mismo. Foucault determinó los aspectos por los cuales se preocuparon a propósito de las *aphrodisia*⁴², considerando diversos textos (platónicos, socráticos, aristotélicos, epicúreos, entre otros más) para vislumbrar el campo de problematización que les era común (Foucault, 2003; 2004).

Los modos de subjetivación que hablan de la experiencia moral de los placeres de los griegos, hallados por Foucault (2003) son: a) la determinación de *la sustancia ética*, b) el *modo de sujeción*, c) la *elaboración del trabajo ético* y d) la *teleología del sujeto*.

a) La determinación de las *aphrodisia* o de la *sustancia ética*.

Esta corresponde a la manera como el hombre adulto libre y aristócrata debía dar forma a tal o cual parte de sí, como materia principal de su conducta moral. En el caso de los griegos la *sustancia ética*, o material que está operando sobre la ética, era el acto vinculado con el placer y el deseo, el acto sexual, las *aphrodisia* (Dreyfus y Rabinow, 2001).

Las *aphrodisia* eran actos, gestos, contactos y demás manifestaciones que buscaban cierta forma de placer. Los griegos no se preocupan por delimitar demasiado explícito ni por definir lo legítimo, lo normal ni por clasificar o descifrar lo correspondiente al acto sexual. Foucault (2003) encuentra

⁴² Foucault (2003) menciona que las *aphrodisia* consistían en los actos sexuales, sugiere que podríamos traducirlo como “placeres del amor”, “relaciones sexuales” a reserva de que para los griegos el concepto era más global y amplio. p. 37.

ejemplos de ello en el texto de *Confesiones* de San Agustín, en la *Ética nicomaquea* de Aristóteles y en la *Ética eudemia*.⁴³

En esos textos, el pensador francés encontró que los griegos solamente sugerían la edad para casarse y para tener relaciones sexuales e hijos; tal vez por pudor había una marcada reserva al respecto. Esto a diferencia de los espectáculos que se presentaban o de las representaciones iconográficas de aquella época. El género de pregunta que se planteaba alrededor de las *aphrodisia* no buscaba saber de su naturaleza profunda, de sus formas canónicas ni de su potencia secreta (Foucault, 2003).

En cuanto a las formas o variedad de los actos sexuales, los griegos sólo eran descriptivos en el caso de los animales y Foucault (2003) cita como ejemplo un texto de Aristóteles (*Historia de los animales*)⁴⁴; pero en lo que concierne a los seres humanos, apenas se evocaban cuando se cuestionaba al respecto.

El objeto de la reflexión moral para los griegos dentro de la conducta sexual era la dinámica que une circularmente: el deseo lleva al acto, el acto que se liga al placer y el placer suscita el deseo, es decir, que se revisa con qué fuerza se dejaban llevar por los placeres y deseos. La dinámica se analizaba de acuerdo al grado de *aphrodisia*, en términos de número y frecuencia de los actos lo cual podía dar cuenta de la moderación o intemperancia de los individuos en el uso de sus placeres.

Existía otro aspecto por el cual se analizaban los actos sexuales y este enmarcaba la “función” o “polaridad” del hombre adulto libre; se vinculaba con el rol activo – pasivo, con el papel del que dominaba y el dominado o bien el que penetraba y el que era penetrado.

De esta manera, el exceso de las *aphrodisia* y la pasividad determinada por ser objeto de placer del hombre adulto, o bien por ser penetrado, esas cuestiones eran para un hombre, dentro de esa ética hecha **por y para** ellos,

⁴³ Textos citados en M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*. p. 39.

⁴⁴ M. Foucault, *Historia de la sexualidad I*. pp. 40-41.

las dos formas de mayor inmoralidad en la práctica de las *aphrodisia* para los griegos de la Antigüedad (Foucault, 2003).

Para los griegos el placer y el acto sexual tendían a la restauración de lo que para el ser humano “es el modo de ser más consumado.”⁴⁵ La actividad sexual era una fuerza natural e indispensable, así como la bebida y la alimentación; por el mismo motivo de que eran una fuerza había que moderarlas, controlarlas, dominarlas para poder hablar de un hombre soberano de sí y por lo tanto libre (Foucault, 2003).

Foucault analizó la *Clave de los sueños* de Artemidoro, un texto de práctica y de vida cotidiana el cual habla de la experiencia moral de las *aphrodisia* en la época clásica. Desde la Antigüedad abundaban los textos de onirocrítica; Artemidoro escribió el suyo en el siglo II. d. C. La onirocrítica era parte de las técnicas de cuidado de la existencia, las imágenes eran consideradas como signos de realidad o una especie de imágenes del futuro y el descifrarlas era una tradición muy valiosa para el soñante (Foucault, 2004).

Artemidoro se proponía descifrar lo que le sucedería al soñador en la vigilia, a partir del acto sexual soñado y del papel del sujeto que desempeñaba en la imagen onírica: activo-pasivo, el que penetraba-el penetrado. El ensueño sexual presagiaba, para Artemidoro, el destino del soñador en la vida social.

En su obra Artemidoro dedicó cuatro capítulos a los sueños sexuales y organizó su análisis alrededor de la distinción entre tres tipos de actos: los conformes a la ley o *kata nomon*, que contemplaban distintos aspectos como el adulterio y el matrimonio, el recurso de los esclavos de casa como servidores y objetos sexuales y la visita a prostitutas.

Otros eran los contrarios a la ley o *para nomon*, que contemplaban esencialmente el incesto y los contrarios a la naturaleza o *para physin*, que eran los que no cumplían con la postura cara a cara de los partícipes en el acto sexual, las relaciones con animales, cadáveres y la felación (Foucault, 2004).

La obra de Artemidoro estaba dirigida, como todas las prescripciones morales aún de inicios de nuestros siglos, a los hombres adultos libres y no

⁴⁵ M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*, p. 47.

formulaba una ética, sino utilizaba una forma de ver y juzgar los placeres sexuales para interpretar los sueños (Foucault, 2004). Era otra forma de velar por la conducta de sí mismos.

b) El *modo de sujeción* o *chrēsis*.

El aspecto de la *chrēsis*, era el “uso” que permitía captar el tipo de sujeción para ser valorada moralmente y transformarse en sujetos morales, con templanza ante sus placeres. Se trataba de una triple estrategia que se conformaba por: la *necesidad* según la naturaleza, la *oportunidad* o *kairos* y finalmente el *estatuto* del individuo.

De esta manera la estrategia de *necesidad* era un principio que regía, al mismo tiempo que permitía mantener el equilibrio entre la dinámica del placer y del deseo, impedía al individuo desbocarse, ser intemperante y caer en los excesos al fijar un límite interno únicamente de satisfacción de necesidad (Foucault, 2003).

La *necesidad* debía luchar contra dos formas de intemperancia: la “plétora” o de “relleno” en la que se obtenían todos los placeres; incluso antes de experimentar la necesidad, sofocando así la sensación de placer. La otra era la de “artificio” que era consecuencia de la “plétora” y consistía en buscar lo placentero en los excesos de comida, de *aphrodisia*, en lo innecesario o lo difícilmente accesible.

El segundo objetivo en el uso de los placeres (*chrēsis aphrodision*) era la determinación del momento oportuno, el *kairos*. El momento “cuando es debido” es una idea constante en la moral, la ciencia y la técnica de los griegos, para ellos no bastaba con conocer los principios generales, sino que había que ser capaz de determinar el momento y la forma precisa en que era menester intervenir en función de las circunstancias actuales, era aplicar la “política del momento”⁴⁶ (Foucault, 2003).

La última estrategia para usar el placer, que Foucault encontró a lo largo de su recorrido en el pensamiento griego antiguo, fue el considerar quién usaba

⁴⁶ M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*, p. 56.

el placer y según el *estatuto* que le conviniera; las reglas de conducta sexual variaban según la edad (se mantenía un privilegio para los adultos), el sexo (era una moral de varones y para ellos), la condición (los hombres libres y aristocráticos disponían libremente de los muchachos, los esclavos y de su esposa) y las interdicciones, pues no eran equitativas para todos.

Las *aphrodisia* se regulaban por necesidad, desde su concepción no se buscaba anular el placer, sino mantenerlo por la necesidad misma que suscita el deseo. Para los griegos se embotaba el placer si no se satisfacía el deseo (Foucault, 2003).

c) La *enkrateia* o *elaboración del trabajo ético*.

Era la forma en la que el individuo se relacionaba con un precepto y se reconocía con la responsabilidad de llevarlo a cabo. Era la *enkrateia*, la que definía la actitud ante sí mismos para constituirse como sujeto moral; era una actitud necesaria a la moral de los placeres y se caracterizaba por una forma activa de dominio de sí mismo, que permitía resistir y asegurar su dominio en los deseos y placeres; al respecto Foucault encontró ejemplos en *Ciropedia*, un texto de Jenofonte, en *La República* de Platón y en la *Ética nicomaquea* de Aristóteles, entre otros.⁴⁷

La *enkrateia* era la condición de la *sōphrosynē*, siendo ésta última un estado general que aseguraba que los individuos no fueran sólo temperantes, sino “piadosos, justos y valerosos”⁴⁸; la *enkrateia* era una forma de trabajo y de control que el sujeto debía ejercer sobre sí mismo para volverse temperante (*sōphrōn*), en general se refería a la dinámica de un dominio de sí por sí mismo y al esfuerzo que esto demandaba (Foucault, 2003).

Es importante recordar que la *elaboración del trabajo ético* implicaba una relación agonística, de un combate espiritual de los individuos entre la fuerza temible, enemiga y la constitución de sí mismos como vigilantes que enfrentan y buscan dominar a las pasiones, a los deseos, a los placeres; esto es algo

⁴⁷ M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*, p.62.

⁴⁸ En “Gorgias” de Platón, *Loc. cit.*

semejante a lo que nos decía Nietzsche (1886), con respecto a la eterna lucha del sujeto con sus fuerzas contrarias y habitadas en él.

En *Hieron*, texto de Jenofonte que cita Foucault en *El uso de los placeres* (2003), se menciona que había que enfrentarse a las pasiones porque se estaba frente a “apetitos que compartimos con los animales”⁴⁹.

Desde la perspectiva de los griegos, que incluso también podemos encontrar en la mirada nietzscheana, los adversarios que deben combatirse están en el sujeto, forman parte de sí, al que se combate no representa otro, sino él mismo. Para poder constituirse como sujeto virtuoso, el individuo debía establecer una relación consigo mismo de tipo “dominación-obediencia”, “mando-sumisión”⁵⁰ (Foucault, 2003).

La lucha que el sujeto enfrentaba consigo mismo, requería de un entrenamiento para poder llevarla a cabo, no solamente para delimitar la naturaleza de la relación que los individuos tenían con los deseos y placeres, se necesitaba de una preparación, de una ejercitación, de una *askēsis*. La *askēsis* era una preparación para ser capaces de resistir el dominio de sus placeres, era una especie de ejercicio, una victoria sobre sí mismos.

El gobernarse a sí mismo, en esa época equivalía a gobernar a los demás; se preparaban para ser gobernantes soberanos de sus propias pasiones. Después se desligaron el arte de gobernarse a sí y el de gobernar a los demás, pero para los griegos antiguos, la “ascética” o *askēsis*, que permitía constituirse como sujeto moral, formaba parte del ejercicio de una vida virtuosa, del hombre político libre (Foucault, 2003).

d) La *teleología del sujeto moral*.

Los griegos hablaban de la *sōphrosynē* como un estado al que se tendía mediante el ejercicio del dominio y la moderación de sí mismo, mediante la templanza y la temperancia en la práctica de los placeres; esto era caracterizada como una libertad; se le pensaba como una necesidad de

⁴⁹ M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*. p. 64.

⁵⁰ M. Foucault, *Ibid*, p. 68.

independencia entre el sujeto y la ciudad, para instaurar y conservar en su vida, como una relación consigo mismo.

La libertad no sólo era la no esclavitud, sino también un poder que ejercían los varones adultos aristócratas sobre los demás, sobre los gobernados, pues recordemos que la *chrēsis aphrodision* era solamente para las clases aristocráticas, para la gente que disponía de esclavos y que era libre (Foucault, 2003).

Para Foucault (Dreyfus y Rabinow, 2001) la teleología del sujeto moral, es también lo que puede decirse, luego de cuestionarse “¿Cuál es la especie de ser a la que se aspira al tener tal o cual comportamiento?”⁵¹

El peligro de las *aphrodisia* era convertirse en la servidumbre de los propios placeres y del otro; la *sōphrosynē* era la templanza, un aspecto de la soberanía sobre sí, era la justicia, el valor, la sabiduría, toda una virtud de quien ejercía poder sobre los demás (Foucault, 2003).

De esta manera, se concebía el dominio como libertad activa, se afirmaba el carácter “viril” de la templanza. Foucault nos dice que la templanza era una virtud de hombres en la moral. La mujer era emparentada con la pasividad, con la no resistencia ante sus propios placeres y ante los del otro, era emparentada con la debilidad y la sumisión. La oposición entre actividad y pasividad señalaba el dominio de los comportamientos sexuales y de las actitudes morales (Foucault, 2003).

La negatividad ética de los griegos se encaminaba a ser pasivo respecto de los placeres y no el preferir uno u otro sexo, pues como mencionábamos, el hombre adulto aristócrata aún casado podía tener *aphrodisia* con los muchachos o con sus esclavos; esto es algo que ya iremos retomando más adelante.

Luego de la exposición de los modos de subjetivar, que nuestro filósofo francés encontró, él nos menciona que la filosofía griega del siglo IV a. C. describe una relación con el *logos* y el uso de los placeres de tres maneras:

⁵¹ Dreyfus y Rabinow, *Michel Foucault: más allá del estructuralismo y la hermenéutica*. p. 273.

estructural, pues la templanza implica que el *logos* se coloque en posición de soberanía para someter a los deseos y que pueda regular el comportamiento del sujeto.

La otra forma de relación es la *instrumental*, puesto que el uso de los placeres aseguraba adaptarse a la necesidad, al momento, a las circunstancias; se requería una razón práctica que determinara lo conveniente; finalmente la del *reconocimiento ontológico* de uno por sí mismo, la relación con lo verdadero y el alma era lo fundamental en el Eros, su fuerza, su intensidad es lo que permitía convertirse en el verdadero amor (Foucault, 2003).

4.3 Las grandes *technē tou biou*.

Las formas de subjetivación, eran aplicadas a las grandes artes o técnicas griegas que se proponían para comportarse y modular de manera singular la conducta sexual (*aphrodisia*). Las *technē tou biou* eran: la Dietética, la Económica y la Erótica, así pues a cada una se le sugerían sus formas de templanza para llevar la conducta (Foucault, 2003), (Dreyfus y Rabinow, 2001).

Al estudiar la conducta moral de los griegos, Foucault (2003; 2004) rescata algunos rasgos de los tipos de estilización de la conducta sexual, así en la Dietética nos habla del tema del cuerpo. En la Económica el tema del matrimonio para los antiguos, finalmente en la Erótica aborda el tema del amor a los muchachos (Corres, 1997).

Aunque es menester mencionar que en una entrevista realizada en Berkeley en abril de 1983 (Kaminsky, 2003), Michel Foucault menciona que los griegos se preocupaban más por la salud que por el placer; se trataba de una cuestión de elección personal, los griegos antiguos se interesaban por la comida y su relación con la salud, el clima, las estaciones, etcétera. Al mismo tiempo agrega “para los griegos el acto sexual era una actividad y para los cristianos una pasividad”⁵².

⁵² G. Kaminsky, *El yo minimalista. Conversaciones con Michel Foucault*. pp. 56-57.

Dietética.

La dieta era un régimen con más tendencia a la conservación de la vida que a su extinción. El precepto general era la temperancia, la moderación, el dominio más que la prohibición o la negación del *chrēsis aphrodision*. Era un vigilar constante, un control ejercido respecto del cuerpo y sus actividades, Foucault (2003) menciona que para los griegos requería una atención “secuencial”, pues las actividades no tenían el calificativo de buenas o malas, sino que su valor estaba determinado por lo que les antecedió y lo que devenía.

Las actividades que involucraban al cuerpo también requerían de una vigilancia de tipo “circunstancial”, que estaba dirigida al contexto: como el clima, las estaciones del año, las horas del día, el grado de humedad y sequedad del clima; esto con el fin de familiarizarse y modular la forma de vida en función de estas y más variables.

En los griegos antiguos, la preocupación por la actividad sexual era más “dietética”; se buscaba reglamentar una actividad reconocida como aspecto importante para la salud y la vida del cuerpo. Inclusive la misma dieta de los placeres y alimentos tomó la forma de un régimen detallado, de un verdadero empleo del tiempo, desde levantarse de dormir por las mañanas, hasta volverse a acostar por las noches todos los días. El régimen problematizó la relación con el cuerpo (Foucault, 2003).

El hacer ejercicio era parte del régimen físico. El cuidado del cuerpo se hacía con ayuda de la gimnasia y era parte de la construcción de lo que era el sentido estético de la existencia: “ajustar la armonía del cuerpo en gracia con la sinfonía del alma”⁵³. El régimen de la dieta era un *technē tou biou*, una postura de salud y de moral para los griegos. Había que delimitar una estrategia entre el cuerpo y la circunstancia en la que se encontraba el sujeto para concebirse como soberano de sí mismo, como sujeto racional, como ciudadano libre.

La dieta cumplía con la función de llevar la vida, hacerla útil y feliz dentro de los límites que se fijaban, era un arte estratégico que debía ser también

⁵³ M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*, p. 97.

flexible más que estática, para poder adecuarla a las mismas necesidades que fueran surgiendo en la vida del sujeto (Foucault, 2003).

De esta forma, Foucault nos trae a propósito de ejemplos, que en el libro IV de las *Epidemias* de Hipócrates⁵⁴ encontró una lista de lo que implicaba ese régimen detallado que se les sugería a los hombres. La lista incluía ejercicios naturales y violentos, recomendados para practicar como la caminata o la lucha; incluía su intensidad, su función.

Igualmente, las comidas que había que hacer, los alimentos y bebidas más recomendados para cada tipo de actividad de acuerdo a su intensidad; hacía mención de las condiciones en las que era recomendado mantener el cuerpo en relación con el clima, las actividades realizadas; sobre los sueños⁵⁵ y las condiciones del acto de dormir como la cama y su consistencia; finalmente hacía recomendaciones sobre las *aphrodisia* (Foucault, 2003).

La dieta de los placeres era reflexionada en términos de cantidad y circunstancias de *aphrodisia*, más que el tipo de relación que se establecía en términos de preferencia sexual o la práctica en sí que se llevaba a cabo, se buscaba la moderación, pues para los griegos el acto sexual no era una práctica lícita o ilícita, más bien se veía como una actividad que el temperamento del sujeto, el clima en donde se encontraba, las cualidades de su cuerpo y la estación del año podían desencadenar graves consecuencias si no se seguía un régimen que incluyera el momento oportuno, el *kairos*.

Nuestro genealogista nietzscheano⁵⁶ encontró que la necesidad de mantener un régimen en la *chrēsis aphrodision*, en el caso de los varones era debido a que, según los griegos, las *aphrodisia* traían consecuencias sobre el cuerpo, pues al exceso se le atribuían las enfermedades. No obstante, en las mujeres el exceso de *aphrodisia* era indispensable para la procreación; en los varones, la moderación era sinónimo de integridad de sus fuerzas, por controlar la descarga de simiente (Foucault, 2003).

⁵⁴ Citado en M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*, p. 95.

⁵⁵ Además del método onirocrítico de Artemidoro (Foucault, 2004).

⁵⁶ Sobrenombre de Foucault atribuido por H. Dreyfus y P. Rabinow (2001) en “La analítica interpretativa de la ética de Foucault”. p. 287 y antes en p. 137.

Los actos sexuales eran tomados como una práctica paradójica, pues por un lado, parecían amenazadores para el hombre por su violencia, por el agotamiento que provocaba, luego del gasto de energía en el acto; por el otro lado, eran considerados como una garantía de conservación de la especie y continuidad de la vida. El momento de la emisión masculina, se veía como una breve muerte, como un juego violento que al mismo tiempo prometía la supervivencia de la especie (Foucault, 2003).

Al mismo tiempo que el psicólogo francés nos mencionaba lo anterior, aludía también a una segunda razón de la preocupación, que las *aphrodisia* incitaban en los griegos. Se refería a la inquietud que estaba depositada alrededor del matrimonio y la posibilidad de fecundar, estaban preocupados por la edad recomendada para ser padre y madre, por la dieta alimenticia de ambos, por el momento del año más adecuado para tener relaciones sexuales, en términos de la estación del año; se trataba de prepararse años antes para poder ser padres temperantes⁵⁷ (Foucault, 2003).

Así, las *aphrodisia* para los griegos del s. IV a. C., se ubicaba entre la vida, por la procreación, el buen *chrēsis aphrodision*, y entre la muerte por el gasto, por el exceso; el acto sexual inquietaba porque perturbaba y amenazaba la relación del individuo -varón adulto libre y aristócrata- consigo mismo y podía atentar contra su constitución como sujeto moral.

Con respecto a los siglos I y II d. C., lo que sucedía con el cuerpo y el uso de los placeres era algo un tanto distinto; por ejemplo en el texto de Plutarco *Preceptos de salud* que cita Foucault (2004), se consideraba que la medicina y la filosofía eran disciplinas muy próximas, emparentadas; de esta concepción de la medicina se desprende la idea de que además de intervenir contra la enfermedad, debía definir una manera de vivir con uno mismo, con el propio cuerpo; debía dar recomendaciones de alimentación, bebida, de la vida en vigilia y en el sueño, de las diversas actividades y con el medio ambiente.

Para los moralistas y médicos de nuestros primeros siglos, una existencia razonable se acompañaba por una “práctica de salud” (*hygieinē*

⁵⁷ Al respecto Foucault (2003) hace mención de varios textos antiguos a manera de ejemplificar y ampliar esa visión del análisis que realizó. pp. 114-116.

pragmateia o *technē*), que permitía saber qué hacer y cuándo hacerlo; implicaba una percepción médica del mundo (Foucault, 2004).

En los textos médicos se encuentra una ambivalencia alrededor de lo que para los primeros griegos fueron las *aphrodisia*: por un lado se hacía una sobrevalorada mención de la función procreadora; y por el otro lado se valoraba igualmente la sustancia simiente que había que transmitir a la mujer y perder al momento de la penetración-emisión, pero alrededor de estos dos últimos aspectos se describió toda una compleja patología.

Se desarrolló de esa forma una ambivalencia patologizante -terapéutica de la actividad sexual; al mismo tiempo que se consideraba la violencia involuntaria de la tensión y el gasto indefinido, se consideraban los beneficios, en términos de procreación, que podría desencadenar si se sometía a un régimen de uso de los placeres. Ese régimen consistía en determinar: el momento útil de la procreación⁵⁸, el momento más indicado del día⁵⁹, la edad del sujeto⁶⁰ y el temperamento individual⁶¹; a propósito de esas restricciones, los textos de Galeno, Rufo de Éfeso⁶² y otros teóricos son retomados por Foucault (2004).

Aunque el régimen propuesto para el uso de los placeres parecía centrarse en el cuerpo, al alma se le veía como la que podía llevarlo más allá de su mecánica y necesidades fundamentales. Para los moralistas y médicos, el alma razonable fijaba al cuerpo un régimen determinado por su naturaleza propia, estado y circunstancia en que se encontraba, pero ese régimen se alcanzaba luego de haber dominado imaginaciones y deseos propios del alma (Foucault, 2004).

La patologización del acto sexual llevó a pensar en la “vulnerabilidad” del cuerpo y de ahí su constante preocupación por su buen manejo, por el control ante un peligro permanente; la medicina, exigía que el sujeto sometiera su actividad sexual, vista permanentemente como foco de posibles males, a un

⁵⁸ M. Foucault, *Historia de la sexualidad III*, pp. 117-121.

⁵⁹ M. Foucault, *Ibid.* p. 124.

⁶⁰ *Ibid.* p.122.

⁶¹ *Ibid.* p. 125.

⁶² *Ibid.* pp. 111-113.

discurso de “verdad” consigo mismo. Para este entonces, los males del alma y del cuerpo podían intercomunicarse, intercambiar sus malestares, los malos hábitos del alma acarreaban para ellos, miserias físicas, al tiempo que “los excesos del cuerpo manifestaban y alimentaban los defectos del alma”⁶³.

Ya para el siglo V d. C., se dedicaba más atención a la dietética alimenticia que a la sexual; esto sin duda es característico de esa época y común en la medicina griega y romana. Fue hasta el monarquismo cristiano cuando, por medio de la incitación disimulada a hablar al respecto, la inquietud con respecto al sexo comenzó a retomar el lugar y a equilibrarse con la preocupación por la alimentación (Foucault, 1991).

Económica.

Con respecto a esta *technē*, Foucault (2003) encontró prescripciones que se relacionaban con la obediencia de la mujer hacia su esposo, el respeto y la dedicación que debía brindarle, los consejos de comportamiento erótico destinados a aumentar el placer del hombre y acerca de algunas recomendaciones para tener una buena descendencia.

En cuanto al marido, el tener *aphrodisia* solamente con su esposa no era una de sus obligaciones; se prohibía solamente tener otro matrimonio, pero no a otras mujeres, a sus esclavos o a los muchachos como amantes.

La administración del hogar constituía para el hombre soberano de sí, un ejercicio, un adiestramiento físico recomendable para el cuerpo, que favorecía las relaciones de amistad; ejercitaba su disposición para brindar buenos servicios a los ciudadanos en tanto aristócrata. El esposo tenía que enseñar a la mujer para que administrara el hogar, la crianza de los hijos y para procurarlo a él.

Con respecto a lo anterior, Foucault hace notar la disimetría original: el hombre decidía por sí mismo, mientras la esposa era pasiva, “a quien había que entrenar”; el matrimonio representaba en la época de los griegos antiguos,

⁶³ M. Foucault, *Ibid*, p. 56.

una “triple comunidad”⁶⁴: *de bienes*, se juntaban las familias y las propiedades de cada uno; *de vida*, los esposos compartían los días de su vida; y *de cuerpos*, las *aphrodisia* tenían la finalidad de la procreación pero también de la procuración del placer, aunque sólo para el esposo (Foucault, 2003).

El pensador francés considera tres textos que apelan a la moderación sexual del esposo: *Leyes* de Platón, una explicación de Isócrates de la manera en que Nicocles llevaba su vida de casado y *Económica* de Aristóteles⁶⁵. En los tres se plantea la imposición del hombre a sí mismo por un ejercicio de autolimitación, luego de haber reflexionado acerca de su poder.

La templanza debía darse en el esposo y en la esposa, en el primero significaba ética de dominación, autolimitación, *sōphrosynē*; mientras que en la mujer era la virtud de sumisión, de la obediencia y la pasividad.

Otros grandes textos clásicos que abordaron la cuestión del matrimonio fueron *Económica* de Jenofonte y *Política* y *Ética nicomaquea* de Aristóteles. En estos se señalaba en general que la función del matrimonio consistía en proporcionar al Estado y a la familia una descendencia provechosa, al esposo los textos le prescribían las formas de conducirse, hablaban del “privilegio” al que tenían las esposas siendo las compañeras de tal o cual hombre, así como del cuidado de sí que debían ejemplificar a sus hijos. Exigían un estilo particular de conducta del hombre casado como ciudadano honorable, moderado y soberano de sí mismo (Foucault, 2004).

Ahora bien, lo que sucedió en los primeros dos siglos de nuestra época con respecto a la *Económica* y el papel de la mujer como compañera matrimonial, fue interesante y es preciso mencionar. A la vez que el matrimonio atañía a la administración de la casa, el nacimiento y la procreación de los hijos, se valoraba cada vez más la relación personal entre esposo y esposa, y el comportamiento de cada uno con respecto al otro; además de que la soberanía del esposo sobre sí mismo se fue manifestando cada vez más en la práctica de los deberes para con los demás, sobretodo de respeto para con la esposa, se valora entonces la “fidelidad” sexual (Foucault, 2004).

⁶⁴ M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*. p. 149.

⁶⁵ Textos citados en M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*. pp. 154-168.

Finalmente las revaloraciones anteriores dieron lugar a la problematización de las relaciones sexuales entre esposos, pero de manera discreta y alusiva. La evolución continua del papel del matrimonio es para Foucault (2004) “un arte de vivir casado definido por una *relación dual* en su forma, *universal* en su valor y *específica* en su intensidad y en su fuerza”⁶⁶.

En la moral de los primeros siglos se exigía un monopolio del placer, sin dejar de lado que era la procreación y no la búsqueda del placer lo más importante de las prácticas sexuales. La relación conyugal no debía ser ajena a Eros, pero tampoco debía dominar al sujeto; además de que no debía ignorar a Afrodita, al amor. El uso de los placeres no debía encaminar al esposo a tratar a su compañera como amante, ni como mujer adúltera, no había que ser “ardiente con ella”⁶⁷, como cita Foucault (2004) del texto *Fragmentos* de Séneca. La finalidad del matrimonio era entonces la procreación, asimismo del arreglo de la vida en común.

Para el siglo I y II d. C., el matrimonio se codificó como “monopolístico”, pues los actos sexuales eran más recomendados sólo con la pareja que con otra persona, fuera el esclavo o un joven atractivo como en el caso de los griegos del siglo IV a. C. El matrimonio también se codificó como “des-hedonizante,” pues no debía buscarse por el placer que implicaban las relaciones sexuales, esto les parecía contra la naturaleza; y finalmente como “procreador,” con el fin de darle importancia a la familia (Foucault, 2004).

Erótica.

Los griegos del siglo IV a. C., no contraponían el amor por los muchachos y aquel por las mujeres, no les parecía como una elección mutuamente excluyente; en ese sentido los varones adultos libres dirigían su apetito hacia quienes eran “bellos” fueran hombre o mujer. Ambas elecciones, ahora llamadas preferencias sexuales, convivían en el mismo individuo.

⁶⁶ M. Foucault, *Historia de la sexualidad III*. p. 140.

⁶⁷ M. Foucault, *Ibid.* p. 165.

El amor a los muchachos era visto como otra manera de tomar placer por los hombres adultos. Era permitido por las leyes y por la opinión pública, descansaba también en intenciones pedagógicas y militares; se privilegiaba incluso el punto de vista de los muchachos para construir de esta forma la Erótica del objeto amado, en tanto había de formarse como sujeto de conducta moral y podía saberse cómo asegurar su dominio al no ceder fácilmente ante los pretendientes; en tanto se era maestro, se apostaba por hacer del objeto del placer, el alumno, el sujeto dueño de sus placeres (Foucault, 2003).

El papel del maestro frente al alumno, podemos encontrarlo en el apartado de este trabajo dedicado al texto de *Alcibíades* de Platón. Recordemos que Platón le transmite al joven Alcibíades, ser temperante para devenir en un buen gobernante partiendo del autogobierno, de la dominación de sus propios placeres y de la resistencia a un régimen de cuidado, se trataba del maestro, visto como una guía que conducía hacia la sabiduría (Foucault, 2002; 2003; 2004).

Para Foucault (2003) el uso de las *aphrodisia* en los muchachos, se problematizó, a partir del principio de isomorfismo entre la relación sexual y la relación social, por ello se comprende que hubiera un papel honorable: el activo, el dominante, el que penetraba. De esta manera en el juego de las relaciones de placer, al desempeñar el papel de dominado, difícilmente se podía ocupar el lugar activo en la política y en lo cívico.

Si el amor a los muchachos implicaba la transformación de ese amor en un vínculo definitivo y socialmentepreciado, el de la *philia*, entonces ese amor entre hombres era visto como algo honroso, virtuoso; por lo tanto parte de las prácticas que encaminaban a la estética de la existencia, a la soberanía de sí mismo (Foucault, 2003).

Por otra parte, en nuestros primeros dos siglos, disminuyó la importancia de las relaciones personales de *philia*, pues la valoración del matrimonio y del lazo afectivo entre esposo – esposa como ya lo mencionamos anteriormente, coadyuvaron a que las relaciones entre los hombres adultos y los muchachos perdiera importancia, pero sin llegar a extinguirse por completo (Foucault, 2004).

El papel del matrimonio se volvió el punto más atractivo para contribuir a definir la estética de la existencia, el placer obtenido en los muchachos perdió interés. Se recomendaba más el vínculo con el sexo opuesto, al que ahora llamamos heterosexual. La argumentación de tal recomendación iba encaminada en términos de la economía de la sustancia simiente y de la procreación; desde luego con ello también se implicaban fines políticos y sociales.

Para Plutarco⁶⁸, más que la diferencia de los sexos, era la experiencia del alma, la belleza y la frescura del cuerpo del que atraía, lo que desencadenaba el amor (Foucault, 2004).

Es así como los griegos antiguos y las reflexiones morales de los médicos y filósofos de los primeros siglos de nuestra época, ejercían la *technē tou biou*, se buscaba realzar la existencia y mantenerla con ciertos cuidados restrictivos. En la Antigüedad, las grandes artes de la vida se vivían como algo que seguían sólo las clases privilegiadas, los aristócratas que habían de comenzar por autogobernarse para ser buenos sujetos políticos, buenos gobernantes, mandar bien a los demás y relacionarse con ellos.

4. 4 Cuestión ética: el *cuidado de sí* como una relación con uno mismo y con el otro.

El cuidado de sí para Nietzsche, requiere de la máscara, de la apariencia ante los demás, del carácter apolíneo ante el otro. Nos menciona que el espíritu elevado es el que ejerce la reflexión sobre sus actos, por ello mismo es preciso que sepa *pensar* con los ojos cerrados, mientras está con los hombres prácticos, con los hombres mediocres (Nietzsche, 1879).

Por otra parte, cuando Nietzsche hablaba de lo apolíneo y lo dionisiaco, señalaba que lo primero era también aquello que arrancaba al hombre de esa autoaniquilación orgiástica celebrada en lo dionisiaco (Nietzsche, 1872). En ese

⁶⁸ Citado en M. Foucault, *Historia de la sexualidad III*, p. 188.

cuidado de sí, nos dice el hombre también tiene que cuidarse de él mismo, de que se desborden sus propias pasiones.

Para Nietzsche (1881) lo que el hombre suele captar de los demás no es, sino las transformaciones en sí mismo y cuya causa es el otro. Decía que el primero le adjudica al otro sentimientos desde sus propias acciones y desde el conocimiento de sí mismo, por eso le concede una visión equivocada, fantasmática.

Nietzsche (1881) considera que la fuerza y la grandeza del hombre se deterioran constante y cotidianamente. La miseria cotidiana de su entorno, de los amigos, no pueden ser ignoradas a menos que el hombre desee sucumbir ante ellas; por el contrario, en esos casos es menester apartarse a una soledad que cobije y proteja, que fortalezca y renueve al espíritu.

Con su estudio, Foucault explicó una historia de la ética y de la ascética, entendida como la de formas de la subjetivación moral y de las prácticas de sí que la aseguraban. Explicó la historia de una ética entendida como elaboración de una “forma de relación consigo mismo, que permite al individuo constituirse como sujeto de una conducta moral”⁶⁹.

Al elaborar una reflexión acerca del comportamiento sexual como dominio moral entre los griegos, Foucault se dio cuenta que no fue una forma de interiorizar o justificar interdicciones impuestas a todos, sino una manera de elaborar una estética de la existencia, el arte reflexionado de una libertad vista como juego de poder elaborada **por y para** los varones libres, adultos (Foucault, 2003).

Para Dreyfus y Rabinow (2001), Foucault fue dándose cuenta a lo largo de su llamada *analítica interpretativa*⁷⁰ que la ética del placer de los griegos se asociaba a una sociedad viril, asimétrica, excluyente del otro, concentrada en la penetración y en evitar someterse a los propios placeres desmedidos; a ser pasivo para sí mismo y en evitar ser objeto de placer para otro.

⁶⁹ M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*, p. 228.

⁷⁰ Hubert Dreyfus y Paul Rabinow llaman de esa manera al método foucaultiano, ver en Dreyfus y Rabinow, (2001) p. 287.

A partir del siglo III d. C., se volvió evidente la decadencia de las ciudades-estado; se desmoronaban las clases dominantes y perdieron autoridad. De esta forma se fue valorando cada vez más la existencia personal y la vida privada. Esto generó una nueva manera de reflexionar acerca de lo conveniente a las funciones, actividades y estatutos propios para Foucault (2004) se problematizó más la constitución de los individuos como sujetos éticos.

El genio francés encontró que en ese entonces había actividades comunes como la dirección y el consejo dado a otros, el dar ánimo como maestro en situaciones difíciles, las funciones de profesor y la modalidad de escribir a los amigos y ser o tener un confidente, eran actividades sociales y con esto, el “cultivo de sí” aparecía para los individuos de esa época como un “servicio de almas” y no como una actividad exclusivamente de la soledad. El intercambio con los demás seguía teniendo como objetivo el cultivo de ellos mismos, se mantenía contacto con el otro para que aportara algo al *sí mismo* más que para conocer y compartir con el otro (Foucault, 2004).

Como nos muestra Foucault, en el ejercicio de la “inquietud de sí” se apelaba a que alguien aconsejara y dirigiera, esto correspondía a un derecho del aconsejado; mientras que para el maestro o confidente era un deber que se cumplía cuando se ayudaba al otro. De aquí se desprende la concepción de la *paideia* con tintes e intenciones médicas, es decir, que va tomando fuerza la idea de ser un individuo formado e instruido, de ser guiado en tanto ignorante y propenso a enfermarse por el “pathos” de las *aphrodisia*, entonces el formarse (y de-formarse) y cuidarse se convirtieron en actividades parentales y solidarias (Foucault, 2004).

Surgió la necesidad de ser asistido y medicado para alejarse de la amenaza que invade al cuerpo frágil, vulnerable ante las *aphrodisia*; por constituirse como imperfecto y con necesidad de ser corregido, se recomienda entonces procurar ser médicos de sí mismos, la visión médica tomó fuerza entre los pensadores de ese tiempo (s. I y II d. C.).

Foucault encontró también que los griegos se preocupaban más por su conducta moral, su ética, su relación consigo mismos, que por aquello que

ocurre luego de la muerte u otras preguntas que inquietan a la moral cristiana; además de que esa ética no se relacionaba con ningún sistema social ni institucional. Lo que les preocupaba (*epimeleia heautou*) era formar una ética como estética de la existencia (Dreyfus y Rabinow, 2001).

La *epimeleia heautou*, el cuidado o inquietud de sí, era una labor de búsqueda de la verdad del sujeto por él mismo. Para Foucault (2002), el lazo entre el acceso a la verdad y la exigencia de una transformación del sujeto y del *ser por sí mismo* se fracturó, cuando a partir del cristianismo, la teleología se dio como reflexión formal que fundó una fe con una vocación universal.

Al mismo tiempo que inauguró el principio de un sujeto que conoce, un sujeto cognoscente que veía en Dios el más alto grado de perfección y su creador, su modelo. La correspondencia entre un Dios que lo conoce todo y un sujeto susceptible de conocer desde la fe, es uno de los elementos principales que hicieron que se separaran las condiciones de espiritualidad⁷¹ de la *epimeleia heautou*.

Para Foucault las “técnicas de sí”, la *technē tou biou* han perdido importancia y autonomía al integrarlas, con el cristianismo, “al ejercicio de un poder pastoral y más tarde a prácticas educativas, médicas o psicológicas”.⁷²

Los griegos se preocupaban por la comida y su salud. Su ética es un ejemplo de una fuerte conexión entre placer y deseo, cuando en la actualidad para Foucault (Dreyfus y Rabinow, 2001) se explica la importancia del deseo y nada se dice del placer.

Grosso modo podemos decir que para los griegos del siglo IV a. C, la *technē tou biou* en el cuidado del cuerpo, con respecto a los alimentos, bebidas y actos sexuales, y en la relación matrimonial y/o en las relaciones con muchachos como amantes, significaba llevar la vida con *enkrateia*, luego de

⁷¹ Foucault (2002) propone llamar de cierta manera a la filosofía y también a la *espiritualidad*; a esta última como al conjunto de búsquedas, prácticas y experiencias por las que el sujeto efectúa sobre sí para acceder a la verdad. Menciona que además las formas de *espiritualidad* pueden ser la ascesis, las conversiones de la mirada, las modificaciones de la existencia, entre otras; también le atribuye tres características a la *espiritualidad*. pp. 32-34.

⁷² M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*, p. 14.

toda una *askēsis*, en la *chrēsis aphrodision*, para que de esta manera se pudiera hablar de una existencia *sōphrosynē*.

Finalmente Foucault, en su texto de *Sujeto y Poder* (Dreyfus y Rabinow, 2001) se pregunta si el sujeto moderno es capaz de elaborar una ética de actos y placeres que sea capaz de considerar el placer de los otros; esto frente a lo que halló en sus investigaciones sobre la ética de los griegos y de los primeros siglos de nuestra época y la actualidad, es una pregunta que induce a reflexionar al respecto.

5. SALUD Y ENFERMEDAD MENTALES, BIENESTAR Y FELICIDAD.

Para iniciar el capítulo que cierra nuestro trabajo, queremos mencionar que extendimos la reflexión a terrenos familiares para el psicólogo: la salud y la enfermedad mentales, así como el bienestar y la felicidad, en tanto los planteamientos anteriores nos invitan a reinventar no solamente al sujeto mismo, sino también a la manera en como lo concebimos y hacemos de eso un discurso al que llamamos saber científico.

En nuestra intención de hablar acerca de la salud y enfermedad mentales, no descartaremos lo que Nietzsche y Foucault, nuestros pensadores, nos heredaron al respecto. En este último capítulo expondremos cómo se han ido concibiendo las ideas de enfermedad y salud mentales, partiendo de que los psicólogos trabajamos con concepciones que en su mayoría nos son heredadas de otros saberes.

Veremos que hasta la mitad del siglo XVII, cuando la locura ocupó lo que fuera el terreno para los leprosos, fue que se consideró que este fenómeno “ameritaba” las prácticas de separación y rechazo sociales. Después del Renacimiento, el loco dejó de ser tomado como fenómeno sobrenatural para volver a codificarlo ahora en el orden de la disciplina psiquiátrica, la cual se hizo cargo de él, bajo el estatuto de *anormalidad*.

5.1 Salud mental y enfermedad mental en el cuidado de sí.

La enfermedad mental se presenta desde la perspectiva orgánica y psíquica; la última es el cuerpo del logos psicológico, la figura a dimensionar. La salud mental se caracteriza, a partir de lo que se entiende por enfermedad mental; de ahí que consideremos importante reflexionar entorno a lo que se entiende por patología mental.

La enfermedad se presenta al observador mediante signos y síntomas. El síntoma es lo visible, el más cercano a lo esencial, transcripción de la naturaleza inaccesible de la enfermedad, permite designar un estado patológico por oposición a la salud, una esencia mórbida y una causa próxima (Foucault, 1963).

El síntoma en la enfermedad es la oposición a la salud, es el significante de la enfermedad. Foucault menciona que la mirada clínica reconstituye la génesis de la enfermedad, abre su secreto y hace de la enfermedad un terreno accesible a la percepción (Foucault, 1963).

Nietzsche nos menciona que el “valor de la enfermedad” radica en que hereda al sujeto una sabiduría; para él, la enfermedad también es afirmativa, es una negación a la vida que permite al hombre respirar aires distintos y de la que se obtiene un sentido agudo por lo sano y lo mórbido en sus obras, en sus actos propios y los del otro (Nietzsche, 1878).

Para Nietzsche, la moral de los esclavos es la mayor enfermedad en el hombre en tanto le prohíbe vivir sus pasiones, escandaliza su manifestación, las estigmatiza como malas, inmorales y demoniacas. El autor nos menciona que los seguidores de esa moral desarrollan una especie de “fe en la enfermedad”, la cual los determina como seres de pensamientos y sentimientos decadentes, resentidos, rencorosos, se convierten en una expresión de la “aflicción y miseria del alma” (Nietzsche, 1879; 1889).

El genio del corazón nos menciona que, la enfermedad es una realidad indisociable psíquica y orgánica, la patología suscita significaciones morales y somáticas (Assoun, 1984). La patología moral descansa en el resentimiento, mientras que la salud se caracteriza por la superabundancia de la fuerza que regenera y por eso mismo cura.

Ya antes habíamos mencionado que Nietzsche consideraba que los afectos que el sujeto no expresa y guarda dentro de sí, los consideraba como fuerzas que devenían en una enfermedad, como el rencor acumulado, por lo que se conserva y se le evita su salida natural (Nietzsche, 1881; 1886; 1887;

1908). Para Nietzsche *la moralidad es la enfermedad* y el Superhombre es su propuesta como figura de la cura, el “más allá” de la enfermedad.

Con el instinto guardado, se interiorizan las fuerzas de vida, se gesta la enfermedad, el hombre se enferma de sí mismo. Se trata de una especie de autotortura, el sujeto es una víctima de sí mismo, vive bajo una negación de la propia vida (Nietzsche, 1881; 1882; 1887).

Por su parte, Foucault coincide en que existe un paralelismo en la patología orgánica y la mental, el cual cumple con la función de cierta idea de unidad humana, aunados a los postulados concernientes a la naturaleza de la enfermedad. Agrega que la enfermedad mental u orgánica es considerada como esencia natural que se manifiesta en síntomas específicos (Foucault, 1984).

La noción de totalidad orgánica y psicológica, nos lleva a que la enfermedad como una realidad independiente desaparezca ante los ojos del psicólogo; se da entonces importancia a las reacciones globales del sujeto, al ya no considerar a la enfermedad como realidad autónoma entre el proceso mórbido y el funcionamiento general del organismo.

Hay una noción de totalidad psicológica que conduce a la de enfermedad como una alteración intrínseca de la personalidad, como desorganización interna de sus estructuras. Se definen las enfermedades mentales, según la amplitud de las perturbaciones de la personalidad en dos grandes categorías: psicosis y neurosis (Foucault, 1984).

La totalidad orgánica y la personalidad psicológica no pueden seguir admitiendo una unidad masiva ni un paralelismo abstracto entre ambas. Los fenómenos patológicos mentales y los orgánicos no pueden compartir métodos; es necesario, plantea Foucault, dar crédito al hombre mismo y no a las abstracciones sobre la enfermedad, además de encontrar las formas de patología que pueden tomar en la vida psicológica de un sujeto y determinar las condiciones de posibilidad de esos aspectos (Foucault, 1984).

Pero todavía resalta un aspecto aún más importante y que queremos considerar en nuestra reflexión. Las patologías mentales se distinguen para el

conocimiento psicológico por el mayor, menor o efímero control sobre la consciencia. De esta manera, la personalidad -nos dice Foucault- se considera como el elemento en donde se desarrolla la enfermedad y el criterio que permite juzgarla, la realidad y la medida de la enfermedad (Foucault, 1984).

Lo psíquico tiene correspondencia con lo emocional, con los afectos, con los recuerdos y con lo consciente; esto se considera como lo fundamental a estudiar en psicología.

La consciencia como sinónimo de sanidad

Los fenómenos que presentan las patologías mentales, describen su naturaleza en términos de las funciones de la consciencia abolidas, del ensombrecimiento de tal facultad; desde este punto de partida, se mutila el conocimiento que pudiera derivarse de ese fenómeno.

La consciencia como valor absoluto, derivada de la razón y tomada al mismo tiempo como lo único o lo más influyente en la vida del sujeto, es un obstáculo para acceder a ella misma. En la psicología es una versión laica del alma, como menciona Braunstein (1980). Una experiencia más o menos inasible e inefable, que cada sujeto tiene de sí y del otro. Ella puede entenderse como una actividad momentánea, que necesita ser ampliada para acceder a lo que no se sabe, más que un recipiente que tiene contenidos (Braunstein, 1981).

La consciencia se considera como la más amplia definición de la vida psíquica, pero justamente es en el terreno de lo inconsciente en donde puede figurarse la dimensión de la patología mental (Assoun, 1982). El hombre en cuanto psique, liga la suerte teórica de la filosofía a la de la psicología, cuestión que afianza la concepción de la psicología consciencialista, de la filosofía racional; esto no considera la revolución psicoanalítica en la que se resignificó lo no sabido, pero integrado en el sujeto.

Se concibe una vida psíquica únicamente consciente, en donde el lugar de lo inconsciente, lo recuperado por Freud simplemente, no aparece en la

práctica psicológica y se refleja en las concepciones de salud y enfermedad mentales; ésta última como alteración de la consciencia vista como función exclusiva y privilegiada de los sujetos (Assoun, 1982).

El psiquismo es emparentado con lo consciente, como si con esa concepción se agotara todo lo psíquico del sujeto, coartando a los estudiosos de la psique (Assoun, 1982). La morbilidad consciencialista alcanza hasta la idea de asemejar lo somático y lo físico igualmente consciente, a partir de ahí trazar lo que considera enfermo o sano mental, éste como sujeto con *uso de sus facultades mentales*, que *hace uso de la razón*.

Se pasa por alto que lo somático puede ser lo psíquico mismo, lo no consciente, quizá una racionalidad distinta en donde la discontinuidad y la antítesis son parte de su esencia y a donde la otra racionalidad, la del consciencialismo, no acude.

Ahora bien, otro aspecto importante para nosotros es que, a partir de la concepción de enfermedad mental, se puede dilucidar y establecer la que se considera su contraparte, la salud mental; es decir, que a partir de la *no-enfermedad*, se deduce que se está frente a la salud y no otro fenómeno.

La patología mental borra al tiempo que subraya, anula y exalta; su esencia reside en la plenitud de una actividad de reemplazo, unas funciones por otras que se exacerbaban, lo instintual, lo más humano, lo originario. Desaparecen las coordinaciones complejas, se conservan y acentúan elementos disociados y liberados de manera incoherente para la consciencia del otro, para la razón (Foucault, 1984).

La razón es poder. El sujeto “no puede” pensarse como loco desde un plano cartesiano; Hurtado (1994) nos dice que Descartes ubica como obstáculos entre la mente y la verdad: la posibilidad del error por los sentidos, el problema para distinguir la vigilia del sueño y la posibilidad de estar loco. Así, la razón-sinrazón se simplifica en posibilidad-imposibilidad de pensar.

La exclusión del loco se debe a que no existe un lugar de “sujeto” para él, pues la locura elimina la facultad de dudar, de pensar razonablemente; se niega la categoría de subjetividad a la sinrazón, o bien se le confiere la de

anormal, una vez que se convierte en objeto para la mirada médica y se le ha conferido una psicopatología, una sujeción razonada (Hurtado, 1994).

El discurso lógico se agota en las manifestaciones patológicas; aquí la intuición tiene más velocidad y mayor alcance, reduce la distancia que requiere la objetividad, trata de ver el mundo patológico con ojos del enfermo, la verdad que se busca es de orden intersubjetivo (Foucault, 1984).

Saberse en la enfermedad

La patología no es ignorada por el enfermo, la representación que tiene de su enfermedad es original; reconoce su “anomalía” y le da el sentido que lo separa de la consciencia y del universo de los otros. La consciencia de la enfermedad está en el sujeto y cuando la percibe la expresa.

La forma en la que el sujeto acepta, niega, interpreta o presta significación a sus aspectos patológicos y forman parte de una dimensión esencial de la enfermedad. La consciencia de enfermedad por parte del enfermo, es un reconocimiento alusivo, de una percepción difusa, más que de una consciencia lúcida y objetiva (Foucault, 1984).

El enfermo encuentra en su historia, en su medio, en las contradicciones de su actualidad, las premisas de su enfermedad y al mismo tiempo ve en el inicio de su enfermedad una existencia que altera el sentido de su vida. Reconoce en su patología la verdad más profunda de su existencia y al mismo tiempo su más radical desgracia.

La *consciencia* de su enfermedad aparece como la de otra realidad. La toma de consciencia de la enfermedad como una contradicción permite entrar en la vida psicológica, la enfermedad se sitúa entre la contradicción de las estructuras de la experiencia social y la consciencia lúcida de esa contradicción (Foucault, 1984).

La construcción de “la locura”, nos dice Hurtado, refiere un juego de síntomas y procesos mentales que son históricos, pues se conforman como

artificios en el meollo de prácticas disciplinarias, son significantes que pertenecen a códigos que varían con el tiempo (Hurtado, 1994).

La enfermedad implica la historia psicológica del sujeto, pero también comprende condiciones exteriores de su aparición. La cultura hace una imagen de la sociedad enferma, de la patología. La enfermedad es marginal por naturaleza y también es relativa a una cultura sólo en función de que no se integra a ella (Foucault, 1984). La enfermedad se toma como una desviación y alejamiento de la media, la sociedad no se reconoce en el enfermo que ella encierra y que aparta del contacto.

La deshumanización de la psique enferma

En la Antigüedad, el mayor signo de la locura era el *energúmeno*, quien actuaba con “fuerza de desconocido origen.” Esa figura fue recuperada por la tradición cristiana para denunciar y despreciar al “demonio” que se creía que habitaba en el sujeto, lo demoniaco, visto como signo visible de lo oculto se consideraba la prisión del hombre entre lo divino y lo satánico.

El cuerpo se creía poseído, estaba condenado y se aferraba a la carne; se agitaba la vida animal, por ello consideraban necesario liberar al espíritu del cuerpo poseído. Luego del Renacimiento la posesión del cuerpo ya no fue una perversión carnal, sino la abolición de la libertad y la posesión del espíritu.

Quería evitarse que el cuerpo fuera el instrumento del espíritu insano, el cristianismo deshumanizó a la enfermedad mental, la llevó al hombre demoniaco, pero la mantuvo como contraparte en su mundo cristiano. En cambio en el siglo XVIII y XIX se restituyó a la enfermedad mental su sentido humano, alejando al enfermo mental del mundo de los hombres. Se concibió entonces a la locura no como la superposición de lo sobrenatural a lo natural, sino como la desaparición de las facultades más elevadas en el sujeto.

El insano ya no era un poseído, sino un desposeído de sus facultades, nos menciona Foucault (Foucault, 1984). Se vio como un no-sujeto a la razón, como una debilidad humana. Se dejó de lado lo demoniaco de la posesión

inhumana, para dar paso a las técnicas humanas de alienación, de la labor de normalizar, de concientizar.

En el siglo XVIII se devolvió al enfermo mental su naturaleza humana, pero en el siglo XIX se le privó del marco jurídico, se abolieron sus derechos en tanto se concebía “sin facultades para decidir”, sin razón de la que pudiera disponer. Es entonces considerado un enfermo mental un ser “enajenado”, por “no poder responder por sí mismo”, por tener que transferir sus derechos a “quien si pueda decidir por él”, la alienación marca toda su existencia (Foucault, 1984).

Aparece entonces la imagen del médico como garantía moral y jurídica. Para Foucault, Freud logró trazar el nuevo camino entre la locura y la razón, pues aisló como componente esencial en el tratamiento de la enfermedad mental, la relación paciente-terapeuta (Dreyfus y Rabinow, 2001).

De esta manera, antes del siglo XVIII, la enfermedad mental no era objeto de una internación sistemática, se le consideraba como una forma del error o la ilusión. Cuando la locura se percibió menos en relación con el error que en relación con la conducta regular y normal (s. XIX), dejó de ser juicio perturbado y se concibió como trastorno en la manera de obrar, de querer, de experimentar pasiones, de tomar decisiones y de ser libre (Foucault, 1961).

Los procedimientos practicados en el siglo XIX como el aislamiento, el interrogatorio privado, los tratamientos con carácter de castigo, la disciplina rigurosa, el trabajo obligatorio, las recompensas y las relaciones de domesticación, tenían por función hacer del médico el “amo de la locura”, de quien se pensaba la hacía aparecer en su verdad, la dominaba, la reabsorbía luego de desatarla en su ciencia (Foucault, 1961).

Para la época de Pinel, los locos habían trasgredido los criterios éticos universales de la humanidad, en tanto eran responsables de su enfermedad; de ahí que se les castigara con técnicas de readiestramiento, alteración de la consciencia, disciplina del cuerpo y de la psique (Foucault, 1961).

La patología mental como alienación

En la Edad Media se marginaba y confinaba a los leprosos, se les llevaba a los espacios que les eran reservados, se les excluía del resto de la población; a fines de esta época, el poder procuraba mantener el orden y la organización del incremento de la riqueza. En el Renacimiento el loco apareció como la curiosidad que reemplazó a aquella por la muerte y el sentido por la vida; en esa misma época se vaciaron los leprosarios y fueron ocupados por los pobres, otros marginados, alienados (Foucault, 1961).

Para el siglo XVIII aparece una función más, la de reorganizar la sociedad como medio de bienestar físico, de salud óptima y longevidad. Así, el orden, el enriquecimiento y la salud son encomendadas en reglamentos e instituciones múltiples a lo que nombraron “policía” (Foucault, 1999b).

Se le encargó a la “policía”: la reglamentación económica, las medidas de orden y vigilancia *contra* individuos “peligrosos” y las reglas generales de higiene. La “policía” general de la salud, cumplía con la finalidad de mantener y conservar la fuerza de trabajo, aunque también concernía a los efectos económicos y políticos, de ahí que se esbozara el proyecto de un control de la población y sus rasgos biológicos, convirtiéndose así en cuestión de una gestión económica en donde se aseguraba su sometimiento y el constante crecimiento de su productividad (Foucault, 1999b).

Dentro del control sobre el sujeto, o bien dentro de la alienación en la patología mental, el instinto no es enfermo, pero no se considera *normal* que aparezca. El instinto es lo animal, lo arcaico que resucita en el hombre, el problema de la anomalía. A partir del instinto, la psiquiatría del siglo XIX devolvió al ámbito de la enfermedad y medicina mentales, los trastornos, las irregularidades de la conducta y demás formulaciones. Fue de la noción de instinto y de lo que fue la locura, que se organizó la problemática de lo *anormal* en conductas cotidianas (Foucault, 2001).

La *norma* lleva una pretensión de poder, trae un principio de calificación y en otro de corrección; no excluye ni rechaza, sino se liga a una técnica positiva de intervención y transformación de los sujetos, de su dominio,

específicamente de la sexualidad de los infantes, de donde se cree el principio más fértil de las anomalías (Foucault, 2001).

De esa manera se justificó el encierro de la anormalidad asemejándolo con lo sano, con lo racional, lo que es consciente. Su justificación se basa en la “necesidad de corregir”, de “mejorar”, de provocar el regreso de los “buenos sentimientos” en el enfermo mental (Foucault, 2001).

Con el caso de los anormales en la historia (los “hermafroditas” en tanto representaban una excepción de la naturaleza, el “incorregible” entre los siglos XVII y XVIII, así como el adolescente onanista en el siglo XIX) vistos como los humanos arcaicos y peligrosos por su naturaleza instintiva a flor de piel, se echó a andar la higiene pública como medicina y el saber, la prevención y la curación como precaución social, vista como absolutamente necesaria para evitar la locura. El peligro que representaba la anormalidad, se codificó como enfermedad mental, como falta de consciencia, de raciocinio, como lo distinto a lo normal tomado como natural (Foucault, 2001).

La idea de alienación desarticula la posibilidad de ver en la enfermedad una personalidad que sigue siendo humana, *demasiado humana*. La alienación surge como noción abstracta de las prácticas jurídicas y médicas concernientes al enfermo desde el siglo XIX, la alienación histórica es la condición primera de la enfermedad para Foucault. Se ha hecho a la alienación psicológica la consecuencia última de la enfermedad (Foucault, 1984).

Se alienó la patología mental, se hizo objeto de estudio. Al objetivar a la locura, se le convirtió en cosa a dominar por parte de la racionalidad científica moderna, se le convirtió en enfermedad a controlar, a interpretar su palabra. Es importante destacar que la locura denunciaba el peligro de estar loco y ello posibilitó que los individuos se convirtieran en objetos de observación para la psiquiatría positiva; mientras que la psicología surgía como ciencia de la interioridad humana, ambas en el terreno de una psicopatología que parece encerrar la verdad del sujeto (Hurtado, 1994).

Objetivado lo patológico se le preparó para poder ser una variable a dominar, como comportamiento a modificar y a adaptar al orden social; se

emparentó, en tanto anormal, la locura como forma patológica del psiquismo a la delincuencia con respecto a la vida social. La enfermedad se ve como desorden, peligro, alteridad respecto a la vida, aunque habitada en el mismo sujeto.

Foucault propone que la psicología debe liberarse de las abstracciones que oscurecen a la enfermedad y alienan la verdad del enfermo. Nietzsche por su parte, invita a desesclavizarse de la moral que asfixia y condena lo más humano en los seres, para evitar enfermarse de sí mismos.

Para Foucault, la psicología como institución, como cuerpo del individuo y como discurso, es lo que controlará permanentemente los dispositivos de disciplina y por otro lado remitirá a la familia como instancia de verdad desde la que se describen y definen los procesos que ocurren en los dispositivos disciplinarios (Foucault, 2005).

Nietzsche (1881) menciona que la mayor enfermedad de los hombres surgió precisamente de la lucha contra sus enfermedades y de las supuestas medicinas que sólo empeoraron general y profundamente el mal. Además se pregunta **¿Dónde están los médicos del alma?** Quienes se encargaban de los sufrimientos de la humanidad y agrega que es tiempo de que se tome en serio los antídotos contra los sufrimientos y los nombres ostentosos con los que ahora se tratan a las enfermedades psicológicas.

Foucault nos dice que lo que entendemos por “normalidad” es una construcción moderna, en la que intervienen tres ejes: el discurso del Estado, el discurso médico-científico y la moral de los sistemas dominantes. En la actualidad, el discurso psicomédico clasifica a los sujetos, a partir de sus expresiones sexuales; mientras la moral dominante promueve y asegura los modelos construidos de normalidad, como opciones reducidas de *ser* para el sujeto.

Los discursos disciplinarios como la moral, el derecho, la ciencia, la filosofía y la religión, nos dice Ortega Bobadilla¹ siguiendo las reflexiones

¹ J. Ortega, “Foucault frente a Freud”, ver en Constante y Flores (2006) *Filosofía y psicoanálisis*. pp. 153-178.

foucaultianas, surgen como consciencia en el sujeto; al mismo tiempo que configuran sistemas de prohibiciones, regulaciones y formas de saber que *norman* los cuerpos, la vida de los sujetos (Constante y Flores, 2006).

La “locura” es una muestra de la intolerancia social frente a lo que se desconoce, frente a lo que el científico no controla, ante el azar y el caos habitados en la naturaleza de los sujetos. La figura del loco es como otras que son excluidas: el leproso, el criminal, la prostituta, el homosexual, el pobre, el delincuente; es una figura marginada, que vulnera el orden establecido y es considerada dentro de lo *anormal*.

De esa manera la locura se convierte en una construcción de la realidad social, una suerte de “legado cultural” de un tiempo específico; la locura es parte del mundo moderno, es una irreductibilidad del alma humana (Constante y Flores, 2006).

Para nosotros la salud y la enfermedad conviven en la misma naturaleza del sujeto, son parte de su *ser humano*; el placer, el dolor, la vida y la destrucción son fuerzas que reafirman la alteridad habitada un solo sujeto. Consideramos que habría que desestigmatizar la enfermedad mental como lo demoniaco a exorcizar, como la sinrazón a dominar, como la anormalidad a adaptar a “lo verdadero”, a cambiar por “lo sano”. En la enfermedad se dibuja un sujeto, con un discurso particular que escapa a los patrones de la lógica, discurso en donde puede accederse si se piensa en el sujeto más que en la enfermedad.

Lo “verdadero”, lo “normal” y la “felicidad” son resultado de un juego de poder, de una dinámica temporal y espacial del discurso, que figura como dominante, habría que considerarlo cuando hablamos de eso y pretendemos levantarlo como algo inquebrantable e inmutable. Desde luego, en esos juegos de poder, en esa dinámica discursiva, lo que se pone en entredicho es la integridad del sujeto mismo, sus derechos, su discurso, lo que sabe o no de sí mismo, su verdad, su *ser humano*.

5.2 El bienestar y la felicidad en la vida del sujeto.

Hemos dado un espacio a estos temas porque indudablemente son reflexiones que el sujeto puede plantearse en su propia experiencia y también podemos plantear como estudiosos de la vida psíquica. Nos proponemos replantear lo que puede representar tales ideas y los alcances que pueden tener tales formulaciones.

Hablar de la felicidad es un asunto delicado, porque consideramos que cada lector tiene su propia idea de lo que eso representa, junto con la idea de lo que piensa como bienestar; nosotros estamos alejados de la intención de dar una concepción, o en su defecto transmitir lo que *representa para un porcentaje poblacional*, mas bien apostamos por la valoración de tales ideas por parte del lector, desde sí mismo. Consideramos lo que menciona Nietzsche, “que cada uno encuentre con buena suerte exactamente el concepto de vida con el que realiza su *máxima* medida de felicidad”².

Nietzsche (1881) menciona que en las cuestiones de la felicidad no pueden hacerse recomendaciones, pues la misma individualidad proviene de concepciones propias, que los demás desconocen; incluso también critica el “ideal de la felicidad” y se lo atribuye a los psicólogos ingleses de su época, pues solían excluir la felicidad de “lo malo”, escindían el dolor de lo que es placentero (Nietzsche, 1887). Concebían un “bien”, una idea de felicidad como meta a la que había que llegar y cuando le agregaban otras cuestiones, se le tomaba como recompensa por el sufrimiento.

La idea de felicidad convertida en un propósito puede convertirse en una búsqueda sin sentido, pues consideramos que más bien es un acompañante en la vida del sujeto. La vida es un constante enfrentamiento con la alegría, la calma, el peligro y la muerte. La vida ética implica una lucha, la valoración, la afirmación de sí mismo, combatir con titanes y no sólo la toma de consciencia de lo que se es; la afirmación de la vida consiste en la intensidad y en el sentido de vivir, más que vivir una vida tranquila y larga (González, 1996).

² F. Nietzsche, *Aurora*. p. 259.

La vida relacionada con la felicidad, está siempre rehaciéndose a sí misma, es una especie de trascendencia del hombre. La transvaloración nietzscheana es el recobrar la originaria inocencia y la reconciliación primera con la Naturaleza y la vida. Es reencontrar la alteridad en sí mismo.

La búsqueda de la felicidad y el bienestar por parte del sujeto, pensamos, puede convertirse en una tarea patológica cuando se vive para ello y se aleja del curso de la vida misma. Cuando no se desea cambiar de pensamiento, cuando se esclaviza el sujeto a sí mismo y deja de lado al otro que genera sentido y conforma un eco, pero con otro tono de voz, con una sonoridad única y distinta a la del sujeto. El sujeto se aleja de sí mismo cuando el conocimiento de sí se convierte en un monólogo y se descarta la presencia del otro, de la alteridad que permite el intercambio, que lleva a experiencias conmovedoras.

Para nosotros y siguiendo los planteamientos que hemos expuesto tanto de Nietzsche, como de Foucault, la felicidad y el bienestar, también son oportunidades, son fuerzas, son experiencias que vienen y abandonan el curso de la vida, difícilmente pueden aprehenderse por su naturaleza, porque dudamos que ese sea su destino. En manos del sujeto seguramente se consumirían, se añejarían y terminarían por enfermarlo.

El cuidado de sí mismo puede llevar a cierto bienestar en la vida del sujeto, pero no lo garantiza; puede ser una consecuencia si se desea mantenerse vivo, para renacer a cada instante. La ética del cuidado de uno mismo es una práctica de la libertad.

Pensamos que el bienestar y la felicidad son parte de los valores que el sujeto puede considerar cuando sabe de sí mismo, pero no podemos ahondar al respecto, no pretendemos estandarizar concepciones ni establecer un parámetro fundado en lo que representa para nosotros. La felicidad, el bienestar son experiencias de las que solamente su testigo puede dar cuenta de ellas.

Por otra parte, como psicólogos habría que reflexionar hasta qué punto nuestra labor se ha alejado de la concepción de los psicólogos ingleses de la

época de Nietzsche, como aquellos que prometen un momento feliz después de una vida sufrida, o bien como quienes fabrican ideales de felicidad que escapan a la realidad del sujeto y más bien pretenden adaptarlo, normalizarlo a sus investigaciones.

Habría qué pensar hasta dónde se fomenta en la psicología lo que Foucault llama biopoder, o bien ese ordenamiento creciente en todos los ámbitos con el pretexto de mejorar el bienestar del individuo y la población, cuando de fondo se salvaguarda y se asegura un modelo de individuo sano psicológicamente hablando, para que pueda seguir siendo productivo y rentable para los sistemas económicos (Dreyfus y Rabinow, 2001).

El biopoder administra la vida de los sujetos, la vida se convierte en blanco de dominio, el modelo de *Estado pastoral* que menciona Foucault (1991) es lo que marca el ritmo de las poblaciones, en donde en vez de prometer la salvación eterna como la religión pastoral, se vela por el gozo terrenal de la vida sana, por el bienestar, la seguridad y la felicidad. La salud, el bienestar y la felicidad entran así en los sistemas de producción y consumo.

El Estado se interpone en la vida y en los cuerpos de los sujetos en virtud del bienestar común. Se trata de una sujeción instrumentada por dispositivos de control generados en un contexto social, político, económico y por las disciplinas del saber.

Desde el siglo XVIII, la medicina se relaciona con la organización de una política de salud y la consideración de las enfermedades como problema político y económico que se plantea a la colectividad; no hay sociedad que no ponga en práctica lo que Foucault llama una “nosopolítica” reflexiva (Foucault, 1999b). Pero, en qué mares navega la balsa de la psicología. Dentro de su cuerpo del saber qué papel juega la reflexión del cuidado de sí mismo desde el sujeto.

CONSIDERACIONES FINALES.

Es momento de concluir nuestro trabajo y para eso es necesario puntualizar en varios aspectos de los que hablamos a lo largo de nuestra exposición. Deseamos que de esta manera pueda darse paso a la reflexión y a la discusión de lo que hemos expuesto, para seguir enriqueciéndonos como sujetos del conocimiento, como seres humanos.

Este trabajo ha representado para nosotros un cambio en la percepción de la psicología misma, en tanto podemos pensarla desde los autores que aquí hemos escuchado. Consideramos que la oportunidad de ceder a planteamientos distintos en los que se mantenga el compromiso con el sujeto y con el investigador mismo, es algo que debe llevarse a cabo en nuestro quehacer como psicólogos.

Para nosotros el conocimiento es de naturaleza cambiante, según el contexto social y político, de acuerdo a los intereses dominantes y con respecto al enunciante. Decidimos hablar del cuidado de uno mismo porque refrendamos la importancia que tiene para pensar al sujeto en psicología y para pensarnos como sujetos y como psicólogos. La ética y la estética que conforman la temática que abordamos, es lo que permite trastocar y reflexionar acerca de nosotros mismos, dado el predominio de la cognición, el análisis conductual y en general las aproximaciones cuantitativas.

Quisimos transmitir el pensamiento especialmente de Friedrich Nietzsche y de Michel Foucault en cuanto al cuidado y conocimiento de sí mismo, para trazar planteamientos distintos y porque su herencia reflexiva es de gran importancia para nosotros como psicólogos y como sujetos.

Encontramos cierta dificultad al abordar algunas temáticas porque nuestra intención era hablar de ellas, pero sin dar conceptos absolutos, o ideas acabadas y dispuestas a desgastarse en comprobaciones en psicología. Nuestra propuesta sigue siendo pensar lo que es el cuidado y conocimiento de sí mismo, propuesta que deseamos que traspase al lector como sujeto y como psicólogo, que además de reflexionar para sí mismo considere en su labor profesional.

El cuidado de sí mismo es a nuestra consideración, una experiencia de vida, una postura junto al otro y frente al mundo; es velar por los intereses que forman la naturaleza del sujeto. Es mantener contacto con los dolores y gratitudes que han sido parte de su vida; es el preocuparse por sí mismo, una manera de llevar la existencia para que el sujeto mismo sepa de sí y pueda respetar y vivir con quien comparte espacios, afectos.

Con el cuidado de sí mismo, el sujeto puede acceder a aquello que lo define en la efímera existencia, en ese ir y venir de los contrarios; conocer de sí mismo es encontrarse con la discontinuidad que también lo constituye como sujeto, como humano.

Saber y cuidar de sí mismo no necesariamente es una experiencia agradable, en la que el sujeto encuentre felicidad, luego de un sufrimiento prolongado o después de “una vida de sacrificio”, mas bien para nosotros saber de sí mismo es problematizarse, es manifestarse en contra de lo que se es hasta ese momento, no es una labor tranquilizante, no necesaria ni exclusivamente, pues al explorarse, el sujeto encuentra justamente aquello que le duele, encuentra su propia soledad, se encuentra a la deriva y escindido.

La escisión, el desdoblamiento es derivado de la sensibilización, del tomar consciencia de aquello antes desconocido de sí mismo en el sujeto, pero la ruptura es el punto de partida, el despegue creador como menciona Anzieu, es la apertura hacia la creación, hacia la afirmación del sujeto, hacia la re-creación de su existencia. La re-creación de sí es para nosotros, la lucha del sujeto con la muerte y con la enfermedad, con lo que hay de eso en él mismo.

Preocuparse por sí mismo es una posibilidad, es una oportunidad para poder cambiar la vida misma, hacer de la existencia lo que cada uno decida, lo que desee incluir o apartar; no es una actividad que asegure un bienestar y menos aún la salud, la felicidad como instancias o lugares a los que hay que llegar y que excluyen todo lo que se considera que no es “bueno” ni “sano”.

Para nosotros esa labor de conocerse y preocuparse por sí mismo, es interminable y finita, responde a lo pasajero de la existencia, a los sinsabores que se llegan a experimentar. Es un instante que perdura, que cambia y lleva consigo al sujeto en esa dinámica de cambio, es un tiempo inestable, es recorrer el aquí y el ahora, es saber del allá y del entonces, es verse lastimado, pero con fuerza para poder regenerarse.

Estos planteamientos indudablemente pueden gestarse desde la razón, a partir del pensamiento, pero no podemos dejar pasar que esa misma racionalidad es un recurso, una herramienta para poder conocer, difícilmente puede verse como un fin en sí mismo. La razón al mismo tiempo que nos permite construir formulaciones, al tomarse como valor absoluto no deja de ser usurera y nos endeuda en un juego de cuestionamientos que se tornan como deudas a finiquitar.

El escuchar a la razón y a la experiencia sin ensombrecer a una por encima de la otra, es lo que implica para nosotros el preocuparse de sí mismo. La razón absoluta también aparece como consciencia, como la norma, como lo sano y dentro de la moral aparece como el bien y lo bueno.

Los anteriores son un mismo rastro de lo que puede impedir al sujeto acceder a sí mismo, así como la moral que demanda el sacrificio de las pasiones, de la naturaleza humana, que pide renunciar a lo que es parte de la vida, como a abandonar el aprecio por el cuerpo a cambio de “la bondad”.

La misma moralidad que esclaviza y condiciona el actuar y el pensar de los sujetos, que promete felicidad. Aquella que sataniza lo más humano y que promueve el “amor al prójimo” por encima del preocuparse por sí mismo, por considerarla una actitud egoísta. Esa moral que es inhumana, que se funda en el resentimiento, en el rencor que añeja y consume toda posibilidad de cambio

y gestación de afectos distintos, de valores diferentes; ante la misma moral que maltrata y a la que se antepone el cuidado de sí mismo.

Nuestra intención es mostrar que el cuidado de sí mismo es una actividad individual, que da cuenta de la vida y los valores de cada sujeto, tomando en cuenta la importante figura de la otredad, de quien otorga el sentido a la propia existencia. De esta manera, el cuidado de sí mismo es también una posibilidad de vincularse con el otro, de acercarse y mantener un contacto diferente con los demás.

La otredad, el sujeto distinto al sí mismo, está figurada fuera y dentro de los sujetos; es representada por otro que puede encontrarse con un sujeto, pero que no deja de ser diferente, por eso mismo tiene un valor inagotable. Lo distinto también habita dentro del sujeto, es la familiaridad de lo desconocido, es la vida y el ocaso, el dolor y el placer. Es la antítesis de un sí mismo, en cuya dinámica, un sujeto y otro se enriquecen al mismo tiempo que pierden cada uno parte de sí mismos.

El cuidado de sí mismo es también una relación trágica con el mundo y consigo mismo, en el sentido nietzscheano de la expresión. Es lo individual, la ensoñación y la apariencia en tanto el sujeto en ese preocuparse de él, va rastreando parte de la naturaleza de sí mismo; es la reconciliación consigo, es lo instintivo de cada ser, es la fuerza de creación, de regeneración, pero también de aniquilación.

Lo trágico en el sentido nietzscheano es lo que está vinculado con lo estético, con la ética, con la serenidad de lo apolíneo y la embriaguez de lo dionisiaco, pero también está relacionado con lo bello y lo monstruoso del ser. No deja de ser un juego entre la razón y la sinrazón.

En la existencia se juega el riesgo de mantenerse solamente en función de lo dionisiaco, de experimentar la exigencia de la medida para conservar la vida, de entregarse a lo placentero, pero también de vivir regenerándose y darle forma a la sabiduría contenida en el cuerpo en la historia del sujeto.

El cuidar de sí mismo requiere de la escucha de lo apolíneo y lo dionisiaco en el sujeto, de la lucha agonística, del eterno regreso, de la lucha

incesante entre sus fuerzas, que de dicho enfrentamiento se gestan afectos distintos, otras miradas, una sensibilidad antes extraña. Precisamente esa es la raíz que lo sostiene y la semilla que lo promete, que planea su retorno.

Para nosotros retorna el instante de la vida, las oportunidades de cuidar desde la alimentación y los espacios habitados, hasta el vínculo con los otros y los afectos experimentados en la erótica. El sujeto difícilmente agota la riqueza contenida en sus afectos, la de las distintas formas de ser consigo y con los demás.

El estudio del pensamiento de los griegos, vasta herencia foucaultiana, es un referente, quizá es un punto de partida. Es un vestigio de la *chrēsis aphrodision* o “uso de los placeres”, de cómo a partir de esta se moderaban los placeres y se hacía de la vida una *technē tou biou* o “arte de la existencia”.

En la estética de la existencia de los griegos, se posibilitaba crear una atmósfera de *kairos* (oportunidad) con correspondencia en las necesidades individuales; para que el sujeto formara una postura ante sí mismo (*enkrateia*), sabiéndose con responsabilidad para llevarla, para vivirla; era saber que podía ser soberano, pero sin duda requiriendo de una preparación, de una *askēsis*, ahí entraba el papel del otro que acompañaba y con quien se compartían varias cuestiones.

Como vimos, los griegos se proponían todo aquello para poder aspirar a una vida virtuosa, soberana, temperante, a vencer, luego de una lucha interna con sus propias fuerzas. Era para vivir victoriosos, valerosos, encaminados hacia la *sōphrosynē*, esa necesidad de liberarse de sí y para volver a relacionarse consigo mismos. Lo corporizaban en la Dietética, en la Económica y en la Erótica, las artes de llevar la existencia para conservarla, para reafirmarse, para estilizar su conducta, sus pensamientos, sus afectos y sus vínculos.

Ahora bien, para nosotros con la reflexión del cuidado de sí mismo, se trata de renovar infinitamente la vida del ser, por eso mismo enfrentar infinitas pérdidas y muertes; se trata de reafirmarse en la vida, como alguien distinto, como un ser que no ha sido y como una necesidad que palpita. El preocuparse

de sí mismo implica conocerse, pero también liberarse de sí mismo, de los prejuicios, de la razón absoluta y de la afanosa idea de perseguir la verdad de las cosas más íntimas e indecibles.

La naturaleza del cuidado y conocimiento de sí mismo, es para nosotros casi un abandono desafiante por parte del sujeto, es la posibilidad de saber porqué y para qué se está en el mundo. Es crear un modo de subjetivarse, esa es su tonalidad ético-estética. Es posibilitar una dieta personal de los placeres, para así poder conceder una medida de razón a la existencia, es regularse en un esfuerzo por conformarse como una unidad dinámica, en movimiento, con sentidos y con limitaciones. Es un desafío a la comprensión racional que oprime y es una experiencia de la que puede emergerse cambiando.

En nuestro trabajo quisimos filtrar cuestionamientos que Nietzsche y Foucault plantean. Se trata de una lectura, un estudio de la obra de los autores retomados, con respecto a lo que hemos referido. Son planteamientos alejados de pretensiones normalizadoras, son posibilidades a reflexionar, pero también a experimentar como sujetos, como seres y también como psicólogos.

Finalmente, terminaremos con el eco de un canto zaratustrano:

“El hombre es una cuerda tendida entre la bestia y el Superhombre: una cuerda tendida sobre un abismo. [...] Lo grande del hombre es que es un puente y no una meta. Lo que se puede amar en el hombre es que es un «tránsito y un acabamiento».

Yo amo a los que saben extinguirse viviendo, porque esos son los que pasan al otro lado. [...] Amo al que es libre de corazón, y de espíritu, porque así no sirve su cabeza más que de entrañas a su corazón y éste le empuja a perecer.”

BIBLIOGRAFÍA.

Andreas-Salomé, Lou. (2005). *Friedrich Nietzsche en sus obras*. Barcelona: Minúscula.

Anzieu, Didier. (1997). *Crear, destruir*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Anzieu, Didier. (1993). *El cuerpo de la obra*. México: Siglo XXI.

Assoun, Paul-L. (1982). *Freud. La filosofía y los filósofos*. Barcelona: Paidós.

Assoun, Paul-L. (1974). *Freud y Nietzsche*. México: FCE.

Braunstein, Néstor. (1980). *Psiquiatría, teoría del sujeto, psicoanálisis (hacia Lacan)*. México: Siglo XXI.

Braunstein, Néstor; Pasternac, Marcelo *et al.* (1981). *Psicología: ideología y ciencia*. México: Siglo XXI.

Corres, Patricia. (1997). *Alteridad y tiempo en el sujeto y la historia*. México: Fontamara.

Corres, Patricia. (2001). *La memoria del olvido*. México: Fontamara.

Deleuze, Gilles. (1971/2002). *Nietzsche y la filosofía*. Barcelona: Anagrama.

Deleuze, Gilles. (1987). *Foucault*. Barcelona: Paidós.

Dreyfus, Hubert y Rabinow, Paul. (2001). *Michel Foucault: más allá del estructuralismo y la hermenéutica*. Buenos Aires: Nueva visión.

Foucault, Michel. (1963/1991). *El nacimiento de la clínica*. México: Siglo XXI.

Foucault, Michel. (2005). *El poder psiquiátrico. Curso del Collège de France (1973-1974)*. Madrid: Akal.

Foucault, Michel. (1954/1984). *Enfermedad mental y personalidad*. México: Paidós.

Foucault, Michel. (1999). *Estética, ética y hermenéutica. Obras esenciales, Vol. III*, Barcelona: Paidós Básica [Trad. de Ángel Gabilondo, de *Dits et écrits*. (1994), París: Gallimard].

Foucault, Michel. (1999b). *Estrategias de poder. Obras esenciales, Vol. II*, Barcelona: Paidós Básica [Intr., trad. y ed. de Julia Varela y Fernando Álvarez – Uría, trad. de *Dits et écrits*. (1994), París: Gallimard].

Foucault, Michel. (1961/1976). *Historia de la locura en la época clásica. 2 Vols.*, México: FCE.

Foucault, Michel. (1976/1991). *Historia de la sexualidad I. "La voluntad de saber."* México: Siglo XXI.

Foucault, Michel. (1984/2003). *Historia de la sexualidad II. "El uso de los placeres."* México: Siglo XXI.

Foucault, Michel. (1984b/2004). *Historia de la sexualidad III. "La inquietud de sí."* México: Siglo XXI.

Foucault, Michel. (2002). *La hermenéutica del sujeto. Curso del Collège de France (1981-1982)*. México: Siglo XXI.

Foucault, Michel. (2001). *Los anormales. Curso del Collège de France (1974-1975)*. México: FCE.

Foucault, Michel. (1990). *Tecnologías del yo*. Barcelona: Paidós.

González, Juliana. (1996). *El héroe en el alma*. Mexico: UNAM-FFyL.

Heidegger, Martin. (2002). *Nietzsche. 2 Vols*. Barcelona: Destino (Áncora y Delfín).

Hurtado, Pedro. (1994). *Michel Foucault. (Un proyecto de Ontología Histórica)*. Granada: Ágora.

Kaminsky, Gregorio. (2003). *El yo minimalista. Conversaciones con Michel Foucault*. Colección Biblioteca de la Mirada, Buenos Aires: La Marca.

Klossowski, Pierre. (2004). *Nietzsche y el círculo vicioso*. Madrid: Arena Libros.

Lefebvre, Henri. (1975). *Nietzsche*. México: FCE.

Martínez, Teresa (coord.) (2005). *Escritos filosóficos veinte años después de Michel Foucault*. Puebla: BUAP- Ediciones Sin Nombre.

Medina, Adrián. (2002). *Psicología y epistemología*. México: Trillas.

Nietzsche, Friedrich. (1884/1998). *Así hablaba Zaratustra*. México: Porrúa.

Nietzsche, Friedrich. (1881/1999). *Aurora*. Trad. Genoveva Dietrich, Barcelona: Alba.

Nietzsche, Friedrich. (1889/1998). *Crepúsculo de los ídolos*. Trad. Andrés Sánchez Pascual. Madrid: Alianza.

Nietzsche, Friedrich. (1998). *Ecce homo*. Madrid: Alianza.

Nietzsche, Friedrich. (1872/1998). *El nacimiento de la tragedia*. Madrid: Alianza.

Nietzsche, Friedrich. (1879/1994). *El viajero y su sombra*. Barcelona: Edicomunicación.

Nietzsche, Friedrich. (1978/2003). *Humano demasiado humano*. Madrid: Edaf.

Nietzsche, Friedrich. (1882/1992). *La ciencia jovial*. Trad. José Jara, Caracas: Monte Ávila Latinoamericana.

Nietzsche, Friedrich. (1887/1997). *La genealogía de la moral*. Madrid: Alianza.

Nietzsche, Friedrich. (1980). *La voluntad de poderío*. Trad. Aníbal Froufe, Madrid: Edaf.

Nietzsche, Friedrich. (1886/1997). *Más allá del bien y del mal*. Madrid: Alianza.

Nietzsche, Friedrich. (1873/1998). *Sobre verdad y mentira en sentido extramoral*. Madrid: Tecnos.

Ortega, Julio. "Foucault frente a Freud." En: Constante, Alberto y Flores, Leticia (coord.) (2006). *Filosofía y psicoanálisis*. Colección Jornadas, México: UNAM-FFyL. pp. 157-178.

Sagols, Lizbeth. (2006) *¿Ética en Nietzsche?* México: Fontamara.

Savater, Fernando. (1993). *Nietzsche*. México: UNAM-FFyL, Aquesta Terra Comunicaciones.

Savater, Fernando. (1996). *Así hablaba Nietzsche*. Madrid: Áltera.

OTRAS FUENTES.

Obra de Teatro:

Martínez, Beatriz, autora. Ríos, Claudia, directora. Roel, Adriana, Cobo Eugenio, *et al.* Actores. (2006). *Lou, la sibila de Hainberg*. Drama, Teatro Santa Catarina de Coyoacán.

Disco de Música:

Rivero, Paulina *et al.* (2001). *Nietzsche su música*. CD-Música, México: UNAM-FFyL, Proyecto PAPIME 194046.