



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

**REFLEXIONES SOBRE LA
ACTUALIDAD DE LA ESTÉTICA
DE LA EXISTENCIA EN
MICHEL FOUCAULT**

T E S I S

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN FILOSOFÍA**

PRESENTA

VERÓNICA JOCELYN GUARNEROS ROJAS

ASESORA

DRA. ROCÍO DEL ALVA PRIEGO CUÉTARA



CIUDAD UNIVERSITARIA, CD.MX.

2017



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 Sergio León,
por conservar y seguir nutriendo la amistad
a pesar de la distancia.*

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer sinceramente a todas aquellas personas que compartieron sus conocimientos y su tiempo conmigo para hacer posible la conclusión de esta tesis.

Especialmente agradezco a mi asesora la Dra. Rocío del Alva Priego Cuétara por su apoyo, orientación y disposición a lo largo de este trabajo, además de su especial motivación en todo este proceso de formación filosófica.

A Juan Manrique le debo sus tan hábiles y útiles comentarios antes y después de su lectura de estas páginas y, sin duda, su gran ayuda cuando me enfrentaba a ciertos problemas.

A Santiago Valtierra le envié mis agradecimientos por sus maravillosas ideas y por mostrarme el lado práctico de la filosofía.

Gracias a mis compañeros y amigos Emmanuel Osorio, Emanuel Mendoza y Juan Pineda por su gran ayuda y su motivación que nunca falló.

A Miguel Ángel Ángeles le agradezco también por haberme ayudado a comprender lo esencial de algunos puntos de este trabajo.

Finalmente, infinitas gracias a mi familia por su apoyo incondicional.

Ciudad de México, Junio 2017

ÍNDICE

Introducción	6
<i>Capítulo I. Análisis del poder</i>	11
1.1. ¿Qué es el poder?	11
1.1.1. Diagrama	14
1.1.2. Dispositivo	15
1.2. El poder en las sociedades capitalistas	19
1.2.1. Anatomopolítica y biopolítica	20
1.3. Producción de subjetividades	24
1.4. El diagrama de poder actual según Byung-Chul Han	26
1.5. Resistencia al poder	33
<i>Capítulo II. Ética de sí</i>	37
2.1. Modos de subjetivación y transformación de sí	37
2.2.1. Análisis de las prácticas de la constitución del sujeto moral	40
2.2. La constitución del sujeto moral en nuestro tiempo	43
2.2.1. La vida como sustancia ética	47
2.2.2. La estética de la existencia como modo de subjetivación	48
2.2.3. Técnicas o prácticas de sí como trabajo ético	52
2.2.3.1. Técnicas o prácticas de sí en la Antigüedad	54
2.2.3.2. La relevancia de las técnicas o prácticas de sí en la actualidad	59
2.2.4. La creación de sí mismo como teleología del sujeto moral	62
<i>Capítulo III. La estética de la existencia como principio político</i>	65
3.1. La formación de un <i>ethos</i>	68
3.2. Práctica de la libertad	71

3.3. Repercusiones de la construcción de uno mismo en la relación con el otro	76
3.3.1. El papel de la amistad	80
3.3.2. La parrhesía	82
3.4. Incidencia política	85
Conclusiones	91
Bibliografía	95
Bibliografía primaria	95
Bibliografía secundaria	96

INTRODUCCIÓN

Esta investigación tiene por objeto indagar sobre el problema ético que subyace a los últimos escritos e investigaciones del filósofo francés Michel Foucault, en los cuales plantea las posibilidades para la formación de una ética como estética de la existencia. A medida que se avanza en la obra del autor, se observa que una buena parte de sus preocupaciones gira en torno a la ética y, en concreto, a la manera en que nos constituimos como sujetos. El centro de interés de este escrito va dirigido completamente a explorar los modos en los que la estética de la existencia nos permite crear un acto de resistencia activa a través de la formación de un *ethos*, dando lugar a nuevos modos de existencia que se posicionen frente a las formas de subjetivación que produce el poder en nuestra sociedad contemporánea.

Este tema lo aborda Foucault en su última fase filosófica denominada etapa ética, en la que se encarga de investigar estrategias de confrontación frente a las formas de subjetivación de su actualidad. Para ello, realiza un estudio de la filosofía antigua griega y romana, a partir de las cuales examina las diversas prácticas y técnicas empleadas para el cuidado de uno mismo que, repensadas en los tiempos actuales, nos proporcionan luz para contemplar tanto nuevas como diversas posibilidades de acción y pensamiento ante la realidad en que vivimos y las problemáticas que nos aquejan.

Planteamientos con enfoques afines se pueden encontrar en los trabajos de filósofos como Gilles Deleuze y Michel Onfray. En la filosofía de Deleuze se perfila una propuesta ética y política de esta naturaleza en obras como *El Antiedipo* y *Mil Mesetas*. Aunque el autor no indaga como Foucault en las filosofías de la Antigüedad, sus planteamientos también llevan a pensar otras formas de hacer experiencia para confrontar los dispositivos de subjetivación del mundo contemporáneo, y esto, en última instancia, supone la formación de una ética. Por su parte, Michel Onfray, en trabajos recientes, ha propuesto una lectura ética de distintos filósofos (muchos de ellos filósofos del período helenístico) para esbozar lo que podría llamarse una “moral estética”, en la cual intenta presentar nuevas posibilidades de vida a partir de la construcción de uno mismo. Sin embargo, la relevancia de la propuesta foucaultiana radica en el análisis del sujeto, puesto que a partir de ahí,

Foucault analiza la manera en que se ejerce el poder sobre los individuos y al mismo tiempo produce subjetividades, de tal forma que descubre que el punto clave radica en el sujeto mismo. En *El sujeto y el poder*, Foucault incluso señala que el centro de sus investigaciones no es el poder sino el sujeto¹. En esa medida, el autor examina cómo desde éste es posible subvertir las relaciones de poder mediante una serie de prácticas que buscan crear nuevos modos de existencia que forjen una subjetividad ética y política frente a los dispositivos de poder que actúan controlando y normalizando a los individuos.

Esta apuesta foucaultiana nos lleva, sin embargo, a plantearnos el problema de si nuestro autor no parecería sugerir un tratamiento estetizante relativo al sujeto en soledad que no responde a las inquietudes políticas de la vida contemporánea, tal como lo han planteado las críticas a los planteamientos foucaultianos. Tal es el caso de la crítica realizada por Terry Eagleton,² quien afirma que la estética de la existencia supone la formación de un conjunto de individuos autónomos que se disciplinan a sí mismos, mas su autoformación no permite construir lazos mutuos entre ellos para dar lugar un conjunto interrelacionado y preocupado por cada uno de sus miembros, de manera que el individuo termina por encerrarse en sí mismo, impidiendo así la configuración de una base ética y política en cada uno de los individuos, así como en la sociedad. En palabras de Eagleton: “el individuo que obtiene el vigoroso dominio de sí sigue siendo por completo monádico. La sociedad no es aquí más que un ensamblaje de agentes autónomos que se disciplinan a sí mismos, sin que de su autorrealización puedan fructificar lazos mutuos”.³ La tesis que aquí se sostiene es, por el contrario, que la estética de la existencia de Foucault desde su dimensión ética y política nos permite pensar y actuar sobre y en nuestra vida desde la propia individualidad, hasta el ser en sociedad.

Hoy en día vivimos en un ambiente de molestia, desesperanza y desasosiego; nuestras aspiraciones a una vida digna y nuestra libertad cada vez se ven más constreñidas por los nuevos dispositivos de poder, analizados con detalle por el filósofo coreano Byung-Chul Han, quien introduce nuevas formas de control y vigilancia, las cuales nos dejan entrever que sigue siendo válida la propuesta foucaultiana de la estética de la existencia como

¹ Michel Foucault, “El sujeto y el poder”, en Hubert L. Dreyfus, *Michel Foucault: Más allá del estructuralismo y la hermenéutica*, p. 242.

² Terry Eagleton, “De la polis al posmodernismo”, en *La estética como ideología*, pp. 477-479.

³ *Ibid.*, p. 477.

práctica de resistencia ante los nuevos retos que plantea el capitalismo en su reconfiguración actual. Dichos dispositivos no hacen más que convertirnos en cuerpos dóciles de los cuales se obtiene un producto útil: capital. Asimismo, nos encontramos en una situación de decadencia en la que las instituciones encargadas de garantizar el orden social se debilitan, la violencia se expande, la destrucción ecológica se incrementa y el compromiso político y moral se desvanece.

Ante la perturbadora —e incluso apocalíptica— situación de nuestros tiempos, estoy convencida de que sigue teniendo vigencia la posibilidad de construir una ética que permita a cada individuo construir su propio *ethos* para que así alcance una buena vida en este ambiente de decadencia. Se trata del *ethos* como la "morada", la "casa" interior en la que se puede formar la subjetividad de cada persona. En esa medida, desde la realidad interior de cada individuo se articula su propio carácter, así como un sentido moral que tiene repercusiones en el ámbito político de su actuar.

Aquí es donde, según mi consideración, cobra importancia el pensamiento filosófico de Foucault, ya que no sólo se trata del cariz teórico y conceptual de la filosofía, sino también de su sentido práctico, como una forma de vida que conlleva la reconstrucción de la vida pública. Así pues, es posible reflexionar y proporcionar elementos que nos ayuden a vivir de otra manera y a hacer frente a los problemas que nos aquejan tanto a nivel individual: las enfermedades, el trabajo, las emociones o pasiones, como a nivel social, en nuestra interacción con los otros y en la manera en que nos desenvolvemos en sociedad.

El objetivo general de esta investigación es entonces analizar y mostrar cómo la construcción de una ética como estética de la existencia permite pensar nuestra actualidad en su dimensión ética y política al hacer frente a las maneras en las que se instalan los dispositivos en los individuos para controlarlos y subjetivarlos, y de este modo comenzar a crear una subjetividad ética que regrese a sí misma, creando una comunidad individual, la cual se reflejará en la sociedad, dando lugar a la formación de una comunidad en la colectividad. De aquí se deriva la necesidad de:

- 1) Examinar cómo el poder produce sujetos, así como trazar el diagrama actual del poder que nos constituye, con base en el instrumental teórico aportado por Michel

Foucault y con el trazado de la actualidad aportado por el pensador coreano Byung-Chul Han.

- 2) Exponer la propuesta de una ética como estética de la existencia para hacer frente a la coyuntura de nuestro tiempo.
- 3) Señalar las implicaciones políticas de dicha propuesta tanto en el cuerpo individual como en el cuerpo social, precisando la estrecha relación entre la ética y la política.

Con miras a cumplir dichos objetivos el presente trabajo se divide en dos partes, la primera parte abarca el capítulo I, en el cual se elaborará un análisis del poder partiendo desde lo más general, es decir, qué quiere decir “poder” en la filosofía de Michel Foucault, para pasar a explicar cómo se ejerce el poder en las sociedades capitalistas y cómo se gobierna a los individuos. En cuanto a este último punto, se señalarán las dos dimensiones del biopoder: la anatomopolítica, dirigida sobre el cuerpo mismo de los individuos con fines de control, vigilancia, disciplina y normalización; la biopolítica, ya que en el cuerpo de la población o en el tejido social también hay procesos de control y regulación, lo cual nos llevará a ahondar en el carácter esencialmente productivo del poder, al mostrar qué tipo de sujetos produce. Posteriormente, se trazará el diagrama de poder de nuestro tiempo con base en las herramientas teóricas foucaultianas y la ayuda del pensador coreano, a fin de diagnosticar la problemática de esta investigación. Y de ahí indagar sobre las posibilidades de trastocar este esquema de poder, analizando la emergencia de resistencias frente al mismo posibilidades por la formación autónoma de un *ethos*.

La segunda parte comprende los capítulos II y III en los que se expone la solución filosófica a la problemática planteada en el capítulo precedente. De modo que en el capítulo II, se presentará la propuesta de la ética de sí como una manera de hacer frente a la situación socio-política de nuestro presente a través de la invención de nuevos modos de existencia. Para ello, se expondrá el esquema de análisis de las prácticas de constitución de un sujeto moral que Foucault presenta en “Moral y Práctica de sí” en *Historia de la Sexualidad II*, enfocado a la ética en la Antigüedad griega, el cual se retomará con el fin de trazar el esquema de la posibilidad de una ética de nuestro tiempo con repercusiones políticas. En este estudio de la constitución del sujeto moral actual se tendrá como eje la vida y la manera de construir una existencia estética a través de las diversas técnicas y

prácticas de sí de la Antigüedad, en las que podemos descubrir vías a la reflexión de nuestra forma de vida actual que podrían darnos luz para pensar otras maneras de vivir y de ser sujetos, otras formas de relacionarnos con nosotros mismos, para hacer de nosotros una forma bella, o como el propio Foucault afirma, constituirnos como “una obra de arte”.⁴

En el capítulo III, se mostrarán las implicaciones políticas a las que nos lleva esta estética de la existencia. En la medida en que podamos volvernos hacia nosotros mismos para pensarnos de otro modo, fuera de los dispositivos de saber-poder que intentan imponernos o que ya nos han impuesto un modo de ser sujetos, y de esta manera forjar nuestro propio *ethos*. Esto conlleva una práctica de libertad, puesto que podemos comenzar a ser libres de los dispositivos de saber-poder; además de que trae consigo repercusiones en nuestra relación con los otros y con nuestra sociedad, puesto que nos invita a trabajar con el otro en la formación de un sujeto ético, de manera que se establezcan vínculos más estrechos y solidarios con los demás individuos, a través de los cuales es posible concebir y organizar nuestra sociedad de otra manera, con un sentido de comunidad y una conciencia crítica de la realidad que nos rodea.

⁴ M. Foucault, “Sobre la genealogía de la ética: una visión de conjunto de un trabajo en proceso”, en Hubert L. Dreyfus, *op.cit.*, p. 269.

CAPÍTULO I

ANÁLISIS DEL PODER

1.1. ¿Qué es el poder?

Antes de comenzar nuestro análisis del poder, es preciso señalar qué entiende Foucault por poder. Siguiendo sus afirmaciones, el *poder no existe*, pues no podemos hablar de algo llamado “el Poder” que fuese un universal, una sustancia o una cualidad que pudiéramos o no poseer, del cual pudiéramos decir que es masivo o difuso, concentrado o distribuido. Por otra parte, no hay ningún lugar o punto determinado del cual surja o emane un poder. Para Foucault esta idea se basa en un análisis engañoso que no toma en consideración numerosos fenómenos. El poder es, más bien, un entramado de relaciones, “un faisceau plus o moins organisé, plus ou moins pyramidalisé, plus ou moins coordonné, de relations”.⁵ Desde este punto de vista, el poder no es una cuestión descontextualizada, ahistórica ni objetiva, por lo cual su tratamiento no puede fundarse en una teoría. El poder, entendido como un conjunto más o menos coordinado de relaciones, requiere de “une grille d’analyse, permettant une analytique des relations de pouvoir”,⁶ la cual intente dar cuenta del dominio que conforman estas relaciones para ubicarlas en su propio contexto y en su especificidad histórica y geográfica.

El poder no hay que comprenderlo, entonces, en los sentidos que habitualmente le damos, a saber, como un conjunto de instituciones y aparatos (de Estado) que se encargan de someter a los ciudadanos, como un modo de sujeción que no recurre a la violencia, sino a la regla o norma, o como un sistema de dominación que un grupo o elemento ejerce sobre otro y que trae consigo efectos que repercuten en todo el cuerpo social. En definitiva, este sentido de poder remite a una instancia fundamental o a un punto central donde radica la esencia del Poder. Sin embargo, el poder, como ya se ha dicho, hay que entenderlo en términos de relaciones: una multiplicidad de relaciones de fuerza inmanentes y propias de cierto contexto o del ámbito en el que se ejercen; es un juego con luchas y enfrentamientos

⁵ M. Foucault, “Le jeux de Michel Foucault”, en *Dits et écrits III*, p. 302. [Las traducciones de las conferencias de este texto son mías.] Un haz más o menos organizado, más o menos piramidalizado, más o menos coordinado, de relaciones.

⁶ *Idem*. Una rejilla de análisis que permita una analítica de las relaciones de poder.

constantes que transforman, refuerzan y reinvierten dichas relaciones, y la manera en que estas relaciones se hacen efectivas mediante estrategias.⁷ De este modo, el poder no es más que relaciones de fuerza, siempre en constante movimiento e inestabilidad.

Es así como el poder permea todos los ámbitos, circula por todos lados, creando una suerte de red, de modo que nunca se puede decir que se ubica en X o Y punto o que le pertenece a cierta persona, pues no es algo inerte, sino en constante tránsito; es omnipresente “no porque tenga el privilegio de reagruparlo todo bajo su invencible unidad, sino porque se está produciendo a cada instante, en todos los puntos, o más bien en toda relación de un punto con otro”.⁸ Las relaciones de poder están presentes en todas partes, se ejercen hasta en las partículas más finas, en los más mínimos detalles de los cuerpos, determinando sus múltiples movimientos. Por ello, en el análisis del poder se trata de plantear una nueva física del poder: *una microfísica del poder*.

En lugar de preguntarnos por el *qué* y el *por qué* del poder, es decir, por su esencia y origen, es preciso preguntarnos por el *cómo*, en otras palabras, qué pasa dentro de todo el entramado de relaciones de poder, pues esta cuestión nos permite elaborar un análisis crítico del poder, gracias a que es posible ahondar en la compleja configuración de las relaciones que abren un abanico de realidades en un momento y tiempo determinados.

El poder se ejerce de maneras específicas por medio de una organización reticular que se encarga de conducir conductas y de determinar sus posibilidades al inducir las, limitarlas, impedir las, facilitarlas o dificultarlas; no se ejerce de forma directa e inmediata sobre los individuos, pues se trata de una red más compleja de relaciones de poder que se caracteriza por un modo de acción que ejercen unos sobre otros, esto es, acciones de unos sobre las acciones de otros; de ahí que el poder sólo exista en acto; pero esto no lo limita, porque reside en un campo de diversas posibilidades de acción, se puede actuar tanto en acciones pasadas como presentes o futuras.⁹

En consecuencia, el poder es una manera de actuar sobre los sujetos, puesto que éstos siempre están actuando y es sobre sus acciones donde opera el poder. Los incita, seduce, limita; puede ampliar, constreñir o prohibirles ciertos comportamientos. Cabe señalar que

⁷ M. Foucault, *Historia de la Sexualidad I*, pp. 112-113.

⁸ *Ibid.*, p. 113.

⁹ M. Foucault, “El sujeto y el poder”, en Hubert L. Dreyfus, *op. cit.*, p. 253.

esto no implica que el ejercicio del poder conlleve en sí mismo el uso de la violencia, ya que únicamente destruiría y cerraría posibilidades y, como ya se ha mencionado, éste tiene lugar en un campo de acciones posibles. Por esta razón, una relación de poder requiere de dos elementos para serlo, a saber, que se reconozca al sujeto sobre el que se ejerce el poder, al que siempre se considere como sujeto de acción, y que dicha relación produzca respuestas, acciones y efectos.¹⁰ Entonces, el sentido del ejercicio del poder es conducir la conducta de los individuos y articular las distintas posibilidades de su actuar.

Aquí se expresa el modo en que Foucault entiende el *gobierno*: no en el sentido habitual, es decir, como la estructura política de un Estado, sino como la dirección de la conducta de los otros.¹¹ En esa medida, las relaciones de poder, más que suscitarse en una confrontación entre dos partes, como podría ser el gobierno de un Estado frente a sus ciudadanos, tienen lugar en las formas de sujeción ya instituidas y en los diversos modos de acción singulares que buscan ejercerse en las acciones de los individuos. Estos modos de acción no sólo afectan al individuo desde afuera por un agente externo, sino también el individuo mismo puede actuar sobre ellos y así plantear nuevas maneras de ser.

En ese sentido, se hace patente la caracterización que Foucault nos ofrece sobre el poder: una acción sobre acciones de otros.¹² Se trata de un poder que puede actuar en todos los niveles del saber, desde lo lingüístico hasta lo biológico, con el fin de controlar, inducir e incitar modos de ser y actuar. Y por supuesto, es un poder que produce, por ello es más fácil que se le acepte, ya que no rechaza o niega, “sino que de hecho va más allá, produce cosas, induce placer, forma saber, produce discursos; es preciso considerarlo como una red productiva que atraviesa todo el cuerpo social”.¹³ En esa medida, el individuo mismo es el primer efecto de este poder, ya que se encuentra constituido a partir de cuerpos, gestos, discursos, deseos, pensamientos que el mismo poder produce. “El individuo es un efecto de poder, y al mismo tiempo, un elemento de conexión. El poder circula a través del individuo que ha constituido”.¹⁴

¹⁰ *Idem.*

¹¹ *Ibid.*, pp. 253-254.

¹² *Ibid.*, p. 253.

¹³ M. Foucault, “Verdad y Poder”, en *Microfísica del poder*, p. 193.

¹⁴ M. Foucault, “Curso del 14 de febrero de 1976”, en *Microfísica del poder*, p. 152.

1.1.1. Diagrama

Dada tal caracterización del poder, se vuelve necesario esbozar un mapa del modo en el que éste se ejerce en un espacio y tiempo definidos, el cual reúna los trazos que den cuenta de las relaciones de poder actuantes y de las posibles estrategias de lucha o resistencia que se están gestando. A esta cartografía de las relaciones de poder o fuerzas que atraviesan el campo social de una época determinada, Foucault la denomina *diagrama*.¹⁵

El diagrama es el mapa de exposición de las relaciones de poder, o del conjunto de relaciones de poder que muestra la manera en que a una multiplicidad de individuos se le impone una tarea o una conducta.¹⁶ El diagrama es “un funcionamiento, abstraído de todo obstáculo, resistencia o rozamiento [...] una figura de tecnología política que se puede y que se debe desprender de todo uso específico”.¹⁷ Como Deleuze menciona, el diagrama es una “máquina abstracta”, que ignora cualquier distinción para poder funcionar; y, aunque no sea visible, es ella quien determina nuestro actuar.¹⁸

El diagrama siempre está en movimiento, constituyendo mutaciones, por lo cual cambia según las épocas y las sociedades, es intrasocial. Es por ello que consta de puntos de mutación, de resistencia, de creatividad, puntos de cierto modo desligados, en los cuales también se juega la comprensión de determinada sociedad en su respectiva época. A partir de las luchas o resistencias “on peut comprendre la succession des diagrammes, ou leur ré-enchaînement par-dessus les discontinuités”,¹⁹ puesto que son los rasgos que reflejan la posibilidad de trazar un nuevo mapa de relaciones de poder.

Foucault se ocupa de trazar el diagrama de su propio contexto, esto es, una sociedad moderna disciplinaria, como una especie de cartografía de las relaciones de fuerza en sus partes capilares, reticulares. El diagrama produce un mundo, una nueva realidad, un nuevo modelo de verdad. “Il fait l’histoire en défaisant les réalités et les significations précédentes, constituant autant de points d’émergence ou de créativité, de conjonctions

¹⁵ Este concepto, que no aparece más que un par de veces en *Vigilar y castigar*, lo retomo y destaco su importancia, ya que es esencial para elaborar un análisis de las estructuras de poder de nuestra sociedad contemporánea, es decir, trazar el mapa o, mejor dicho, el diagrama de poder de nuestro tiempo.

¹⁶ M. Foucault, *Vigilar y castigar. El nacimiento de la prisión*, p. 209

¹⁷ *Ibid.*, p. 208-209

¹⁸ Gilles Deleuze, *Foucault*, p. 42 [Las traducciones de este texto son mías.]

¹⁹ *Ibid.*, p. 51. Podemos comprender la sucesión de diagramas o su reencadenamiento por encima de las discontinuidades.

inattendues, de continuums improbables”.²⁰ Podría pensarse que el diagrama tiene que ver con una estructura (ideológica o económica, por ejemplo) de fondo que ya está previamente definida y orientada a ciertos fines, pero esto no es así. Siguiendo a Deleuze, el diagrama actúa como una causa inmanente, puesto que es la causa de todas formas concretas en que se tornan las relaciones de fuerza, que tienen lugar en el tejido mismo de toda la red de relaciones. Es una causa inmanente que se actualiza en su efecto y se diferencia de él, pero hay una relación recíproca entre dicha causa y sus efectos. Dichos efectos son los que Foucault denomina *dispositivos*.

1.1.2. Dispositivo

Foucault invoca en su análisis sobre el poder el concepto de dispositivo, el cual le permite plantear el vínculo entre lo discursivo y lo no-discursivo atravesado por relaciones de poder en una época histórica determinada. Aunque Foucault nunca proporciona una definición precisa de su propio concepto de dispositivo, se acerca a presentar una:

Ce que j'essaie de repérer sous ce nom, c'est, premièrement, un ensemble résolument hétérogène, comportant des discours, des institutions, des aménagements architecturaux, des décisions réglementaires, des lois, des mesures administratives, des énoncés scientifiques, des propositions philanthropiques, morales, philanthropiques, bref: du dit, aussi bien que du non-dit, voilà les éléments du dispositif. Le dispositif lui-même, c'est le réseau qu'on peut établir entre ces éléments. Deuxièmement, ce que je voudrais repérer dans le dispositif, c'est justement la nature du lien qui peut exister entre ces éléments hétérogènes [...] Troisièmement, par dispositif, j'entends une sorte —disons— de formation, qui, à un moment historique donné, a eu pour fonction majeure de répondre à une urgence. Le dispositif a donc une fonction stratégique dominante [...] J'ai dit que le dispositif était de nature essentiellement stratégique, ce qui suppose qu'il s'agit là d'une certaine manipulation de rapports de forces, d'une intervention rationnelle et concertée dans ces rapports de forces, soit pour les développer dans telle direction, soit pour les bloquer, ou pour les stabiliser, les utiliser. Le dispositif est donc toujours inscrit dans un jeu de pouvoir, mais toujours lié aussi à une ou à des bornes de savoir, que en naissent mais, tout autant, le conditionnent. C'est ça, le dispositif : des stratégies de rapports de forces supportant des types de savoir, et supportés par eux.²¹

²⁰ *Ibid.*, p. 43: “Hace la historia deshaciendo las realidades y las significaciones precedentes, constituyendo tantos puntos de emergencia o de creatividad, de conjunciones inesperadas, de *continuums* improbables”.

²¹ M. Foucault, “Le jeu de Michel Foucault”, en *Dits et écrits III*, p. 299-300: “Lo que trato de reparar bajo este nombre es, en primer lugar, un todo absolutamente heterogéneo que se compone de discursos, instituciones, desarrollos arquitectónicos, decisiones reglamentarias, leyes, medidas administrativas, enunciados científicos, proposiciones filosóficas, morales, filantrópicas. En resumen: lo dicho al igual que lo no-dicho; he ahí los elementos del dispositivo. El dispositivo mismo es la red que se puede establecer entre estos elementos. En segundo lugar, lo que desearía reparar en el dispositivo es justamente la naturaleza del vínculo que puede existir entre estos elementos heterogéneos [...] En tercer lugar, por dispositivo entiendo

Podemos puntualizar la noción de dispositivo de la siguiente manera:

- El dispositivo es una red de relaciones que se establecen entre los elementos de un conjunto heterogéneo que comprenden desde lo dicho a lo no-dicho, a saber, discursos, instituciones, leyes, arquitectura, proposiciones filosóficas, morales, etc.
- El dispositivo da cuenta del vínculo que existe entre dichos elementos heterogéneos. Por ejemplo, un discurso o ciertas proposiciones pueden justificar cierta práctica o adoptarse como el programa de una institución.
- El dispositivo es una formación que surge en un momento histórico específico para responder a una urgencia, es decir, se trata de una estrategia.
- Su génesis se constituye de dos momentos: un primer momento es el predominio de un objetivo estratégico, un segundo momento es la construcción del dispositivo como tal y su permanencia en la medida en que se posiciona como el lugar de un doble proceso.
- Este doble proceso es, por una parte, un proceso de sobredeterminación funcional, porque cada efecto, sea positivo o negativo, sea querido o no-querido, entra en resonancia o contradicción con los otros y exige una recuperación, un reajuste de los elementos heterogéneos que van surgiendo. Por otra parte, es un proceso de rellenamiento estratégico.

Un ejemplo de dispositivo es el dispositivo de la sexualidad. Foucault señala que este dispositivo fue creado por las sociedades occidentales modernas en el siglo XVIII y tiene por objetivo las sensaciones del cuerpo, la calidad de los placeres y la naturaleza de las impresiones. El dispositivo de la sexualidad se encuentra vinculado con la economía capitalista porque se dirige principalmente al cuerpo que produce y que consume, de modo

un tipo, digamos, de formación que, en un momento histórico dado, ha tenido por función mayoritaria responder a una urgencia. El dispositivo tiene entonces una función estratégica dominante [...] He dicho que el dispositivo tendría una naturaleza esencialmente estratégica; esto supone que allí se efectúa una cierta manipulación de relaciones de fuerza, de una intervención racional y concertada en estas relaciones de fuerzas, ya sea para desarrollarlas en tal o cual dirección, ya sea para bloquearlas, o para estabilizarlas, utilizarlas. Así, el dispositivo siempre está inscrito en un juego de poder, pero también ligado siempre a un límite o a los límites del saber, de los que nace pero, ante todo, lo condicionan. Esto es el dispositivo: estrategias de relaciones de fuerza que sostienen tipos de poder, y [son] sostenidas por ellos”.

que este dispositivo tiene como tareas: “proliferar, innovar, anexar, inventar, penetrar los cuerpos de manera cada vez más detallada y controlar las poblaciones de manera cada vez más global”.²² De ahí que este dispositivo no surgió para encargarse de la sexualidad, sino más bien de la intensificación del cuerpo y de convertir a éste en un objeto de saber y en un elemento de las relaciones de poder.

El dispositivo de la sexualidad se desarrolló mediante cuatro estrategias que se extendieron durante el siglo XIX, a saber, la sexualización del niño, la histerización de la mujer, la especificación de los perversos, la regulación de las poblaciones. Estas estrategias tuvieron lugar en el seno de una familia, la familia “burguesa” o “aristocrática”, y lejos de ser este dispositivo un factor de prohibición, constituyó un factor capital en la sexualización, ya que es la instancia que comenzó a problematizar el propio sexo, a considerarlo como un elemento de gran importancia que era preciso conocer.

Se pueden identificar dos momentos del dispositivo de sexualidad: un primer momento en que hay una necesidad de constituir una “fuerza de trabajo”, por lo que se busca que no haya gasto de energías y todas éstas se dirijan al trabajo, y de asegurar la reproducción, mediante la conyugalidad, la regulación de la procreación, por ejemplo. En este momento, el dispositivo no se dirige a las clases populares, sino que está destinado a limitar el placer de la clase burguesa; ella misma lo creó para sí. Más que tratarse de una renuncia al placer, se trata de una “intensificación del cuerpo, de una problematización de la salud y sus condiciones de funcionamiento, de nuevas técnicas para ‘maximizar’ la vida.”²³ El centro de interés no es la represión del sexo de las clases bajas, sino el cuidado, el cultivo y la preservación del cuerpo, de la progenitura y de la descendencia de la burguesía. En este punto tiene lugar el primer momento del dispositivo de sexualidad, dado que a partir de la afirmación, protección y aseguramiento de la clase dominante, se extendieron estos medios al control económico-político de la población. En *Historia de la Sexualidad I*, Foucault apunta al respecto:

Más que de una represión de las clases explotables, se trató del cuerpo, del vigor, de la longevidad, de la progenitura y de la descendencia de las clases “dominantes”. Allí fue establecido, en primera instancia, el dispositivo de la sexualidad en tanto que distribución nueva de los placeres, los discursos, las verdaderos y los poderes. Hay que sospechar en ello la autoafirmación de una clase

²² M. Foucault, *Historia de la sexualidad I*, p. 130.

²³ *Ibid.*, p. 149.

más que el avasallamiento de otra: una defensa, una protección, un refuerzo y una exaltación que luego fueron —al precio de diferentes transformaciones— extendidos a las demás como medio de control económico y sujeción política.²⁴

Un segundo momento tiene lugar en la época del *Spätkapitalismus*, cuando la explotación del trabajo asalariado requiere formas de coacción diferentes a las del siglo XIX y cuando la política del cuerpo ya no necesita limitarse a la reproducción, por lo que se orienta a terrenos de la economía.²⁵ En este momento, la burguesía comienza a reconocer un cuerpo y una sexualidad en las clases que explotaba, pero para ello se necesitaron conflictos, algunos relacionados con el espacio urbano como la cohabitación, la contaminación, las epidemias, urgencias económicas como mano de obra estable y regulación de la población, así como mantener bajo control y en vigilancia dicha sexualidad.

El dispositivo de sexualidad nace totalmente independiente de toda institución religiosa, sin embargo, es mediado por las ciencias humanas como la medicina, la pedagogía y la economía que buscan convertir al sexo en un asunto de interés del Estado y, en esa medida, de todo el cuerpo social, para que todos y cada uno de los individuos se sometan a vigilar su sexo. Cada una de estas ciencias se dirige a tratar una de las estrategias antes mencionadas: la pedagogía tiene por objetivo la sexualidad del niño; la medicina, la fisiología sexual de las mujeres; la demografía, la regulación de los índices de natalidad. Así, este dispositivo empezó a colocar al sexo como un objeto de control y de vigilancia médica, que requiere normalizarse y que constituye el núcleo de la vida y de la enfermedad, con el fin de asegurar la protección de la sociedad y de la raza.²⁶ A través de dichas estrategias se conformó una política del sexo orientada a producir técnicas disciplinarias para la regulación y control de todo el cuerpo social.²⁷

²⁴ *Idem.*

²⁵ *Ibid.*, p. 139.

²⁶ *Ibid.*, pp. 141-143.

²⁷ El sexo es el punto de anclaje entre la anatomopolítica y la biopolítica. En los siguientes apartados retomaré esta discusión.

1.2. El poder en las sociedades capitalistas

A partir del siglo XVIII, con el establecimiento del capitalismo, las relaciones de poder comienzan a articularse directamente en el cuerpo: en sus funciones y procesos fisiológicos, en sus sensaciones y placeres, es decir, es sus partes más mínimas y sutiles. El cuerpo empieza a valorizarse y se convierte en el centro de análisis en el que lo biológico y lo político se encuentran íntimamente relacionados, para dar lugar a una compleja red de relaciones que buscan colocar al cuerpo como el campo de saber y de intervención del poder, para lo cual se desarrollan tecnologías modernas de poder, cuyo objetivo, en última instancia, es la vida.

Así, la vida pasa a formar parte del dominio del poder, se convierte en su objeto. En este momento histórico desaparece la figura de sujetos jurídicos a los que se les podían retirar sus bienes, sus riquezas, incluso su vida; ya no se trata del poder de matar, esto es, de hacer morir o dejar vivir. Se da paso del poder soberano al biopoder. El biopoder se constituye como el poder sobre la vida, el hacer vivir o dejar morir, mediante el control, la vigilancia y la regulación para potenciar la fuerza de los cuerpos y, de esta manera, insertarlos en el proceso de producción.

El biopoder se interesa en los cuerpos individuales y en las poblaciones, a los que busca disciplinar y regular, respectivamente. Éstas son las dos maneras en que se manifiesta esta nueva forma de poder: *la anatomopolítica*, dirigida a los cuerpos de los individuos y la *biopolítica*, dirigida al cuerpo de la población.

Para establecerse, el biopoder requiere de un elemento que permita ejercer un control disciplinario del cuerpo individual en cada uno de sus detalles, así como una regulación de todos los procesos biológicos de una población, tal elemento Foucault lo denomina *la norma*. De ahí que la sociedad moderna sea, más bien, una *sociedad de normalización* en lugar de una suerte de sociedad disciplinaria, puesto que es en ella donde concurren la norma de la disciplina y la norma de la regularización.²⁸

²⁸ M. Foucault, *Defender la sociedad*, p. 229. En este texto Foucault señala que hablar de sociedad disciplinaria resultaría ser una primera interpretación de la manera en que se ejercen las relaciones de poder, ya que la disciplina es la primera tecnología que se introduce, sin embargo, se trata también de una interpretación incompleta, puesto que no se toma en consideración la otra parte del mapa de poder en donde tiene lugar la tecnología para regular poblaciones.

1.2.1. Anatomopolítica y biopolítica

Como ya se mencionó, el biopoder se compone de dos tecnologías que a continuación se intentarán exponer de manera detallada: la anatomopolítica y la biopolítica. Foucault señala que en el siglo XVIII se introduce un nuevo mecanismo de poder que incide en los cuerpos a través de una vigilancia constante. Este tipo de poder tiene por objetivo controlar y vigilar al individuo mismo, para lo cual se centra en su conducta, su comportamiento, sus aptitudes para poder adiestrarlo, explotar sus fuerzas, multiplicar sus capacidades y, finalmente, para saber cómo ubicarlo en el lugar donde sea más útil y, a la vez, se vuelva más dócil, de manera que tenga una integración eficaz en el sistema económico y de control. Todo esto constituye los procedimientos, las técnicas, los instrumentos de los cuales se sirven las disciplinas, es decir, el poder disciplinario que es propio de la anatomopolítica del cuerpo humano.²⁹

La disciplina supone todo un entramado de relaciones que es ajeno a la ley, al derecho y a la regla de una figura jurídica como el soberano. De ahí que no se pueda identificar con ninguna institución ni con ningún aparato. Se trata de un poder microscópico, infinitesimal y, por ende, sutil, no se advierte. La disciplina se constituye junto con el campo de las ciencias humanas, las cuales buscan conocer al hombre convirtiéndolo en objeto de saber como cualquier otro objeto científico y, por tanto, determinarlo y mostrarlo como un ser finito y limitado. Así es como surge la psicología, la sociología y la lingüística, ciencias que estudian al hombre en tanto que determinado desde la vida, el trabajo y el lenguaje.

El psicoanálisis tiene una posición privilegiada en este hecho, puesto que se convierte en una disciplina confesional, generadora de una hermenéutica de sí, la cual anuncia que la verdad del sujeto se encuentra en el discurso secreto sobre su sexualidad.³⁰ De este modo, el psicoanálisis aparece como una forma moderna de la confesión, dado que surge de la fusión de las prácticas sagradas de la confesión cristiana y de las pautas de la discursividad científica. Esta ciencia insta en el interior del individuo una verdad como el centro de su ser: su sexualidad, por lo que hurga dentro de éste y le exige decir la verdad sobre sí mismo, verbalizar su interior.

²⁹ M. Foucault, *Historia de la sexualidad I*, p. 168.

³⁰ *Ibid.*, p. 158.

Dichas ciencias humanas, en particular la psicología y la psiquiatría, son discursos producidos por el poder disciplinario para poder funcionar y afianzarse, tienen por objetivo ajustar a los individuos a la norma establecida por dicho poder, para así cerrar la posibilidad de todo desvío social; por ello la necesidad de que el individuo se confiese después de indagar en su interior.

La naturaleza misma de las disciplinas permite que se puedan aplicar en distintos ámbitos, tales como las instituciones “especializadas” (penitenciarias, correccionales), instituciones que hacen uso de ellas como instrumentos esenciales para un fin específico (escuelas, hospitales), instancias que utilizan la disciplina como medio para reforzar u organizar sus mecanismos de poder (la familia), aparatos que han convertido a la disciplina en su principio de funcionamiento interno, aparatos estatales cuya tarea es imponer la disciplina a escala social (policía).³¹

Este poder disciplinario emerge en el interior de ciertos procesos históricos, económicos, políticos y científicos con el fin de asegurar el orden y el control de las multiplicidades humanas, para lo cual traza una estrategia de poder que responde a tres criterios:

1. Que el ejercicio del poder sea lo menos costoso posible.
2. Que sus efectos alcancen su mayor intensidad y se extiendan lo más lejos posible.
3. Que aumente la docilidad y la utilidad de todos los elementos del sistema.³²

Esta forma de poder surge y se manifiesta en la corriente del liberalismo político y económico, que busca maximizar los efectos del poder con tan sólo un mínimo de gasto político y económico; de manera que marca la oposición con el absolutismo, el cual era un modelo que derrochaba poder, riqueza y vidas, elementos que bien podían invertirse en los procesos productivos. Así, la disciplina se posiciona como un procedimiento que “aumenta las fuerzas del cuerpo (en términos económicos de utilidad) y disminuye esas mismas fuerzas (en términos políticos de obediencia). En una palabra: disocia el poder del cuerpo; de una parte, hace de este poder una «aptitud», una «capacidad» que trata de aumentar, y

³¹ M. Foucault, *Vigilar y castigar. El nacimiento de la prisión*, pp. 218-219.

³² *Ibid.*, p. 221.

cambia por otra parte la energía, la potencia que de ello podría resultar y la convierte en una relación de sujeción estricta”.³³

El liberalismo, al limitar el poder del Estado, se constituye como un gobierno frugal, el cual busca encontrar en la mínima intervención un mayor rendimiento individual y social sin dejar de gobernar. Esto es posible gracias a un cálculo de esfuerzos, en lugar de un exceso de poder, puesto que al crear cuerpos útiles junto con una ortopedia de las conductas y deseos para evitar sublevaciones, se perfecciona el funcionamiento de este gobierno, de manera que sólo requiere limitar su ejercicio para obtener una máxima eficacia y así establecer nuevos mecanismos de control. Una consecuencia de ese arte liberal de gobernar es “la formidable extensión de los procedimientos de control, coacción, y coerción que van a constituir la contrapartida y el contrapeso de las libertades”.³⁴

Por otro lado, el poder no sólo se ejerce sobre los individuos, sino también sobre la población. Más que entender población como un numeroso grupo de seres humanos, se entiende como un conjunto de seres vivos que ocupan un territorio y que son atravesados y regidos por procesos biológicos tales como la natalidad, la mortalidad, la salud y las enfermedades. Este poder busca incrementar la vida de la población a través de una serie de medidas de prevención, corrección y detección.

A finales del siglo XVIII surge otra tecnología destinada a controlar la serie de acontecimientos que tiene lugar en esta masa global, la población. Dicha tecnología posee un efecto masificador que aspira al equilibrio global, no se dirige al hombre/cuerpo como en el caso de la anatomopolítica que busca individualizar, sino al hombre/especie que hay que preservar de sus peligros internos como podrían ser los altos índices demográficos, las enfermedades o epidemias. La población se vuelve objeto de interés del poder cuando comienza a utilizarla como máquina de producción de bienes, riquezas e individuos. Esta tecnología que comienza a intervenir en la población mediante una serie de controles reguladores es una biopolítica de la población.

A partir de su introducción en el cuerpo social es cuando comienzan a tener lugar problemas como la higiene pública, las condiciones de vida, la tasa de reproducción y fecundidad, y la modificación de la relación entre natalidad y mortalidad, los cuales hay

³³ *Ibid.*, p. 142.

³⁴ M. Foucault, *El Nacimiento de la biopolítica*, p. 87.

que regular para mantener en equilibrio y control a la población. En esa medida la población se convierte en un problema de carácter biológico y científico y, en definitiva, en un problema político que le compete al Estado.

De forma esquemática podemos caracterizar a ambas tecnologías como se muestra en la siguiente tabla:³⁵

ANATOMOPOLÍTICA	BIOPOLÍTICA
Tecnología de adiestramiento	Tecnología de seguridad
Tecnología disciplinaria	Tecnología regularizadora
Individualiza al cuerpo como organismo dotado de capacidades	Reubica los cuerpos en procesos biológicos de conjunto
Serie: cuerpo-organismo-disciplina-instituciones	Serie: población-procesos biológicos-mecanismos regularizadores-Estado

Ambas tecnologías conforman la organización del poder sobre la vida, cuya función es introducirse lenta y sutilmente en la vida de los individuos mediante mecanismos de disciplina y regulación para extraer la mayor utilidad tanto de los cuerpos individuales como de las poblaciones. Éste es el aspecto subterráneo del liberalismo, mientras que, por otro lado, se muestra paradójicamente como un sistema preocupado por respetar a los sujetos de derecho y la libertad de los individuos. Por ello, el biopoder se constituye como el “elemento indispensable en el desarrollo del capitalismo”.³⁶

Como ya se mencionó, un componente esencial del biopoder es el sexo, la sexualidad, que se sitúa entre la anatomopolítica y la biopolítica, a lo largo de los cuales desarrolla todo un mecanismo político de control de la vida. Por un lado, recurre a las disciplinas del cuerpo para normalizar, adiestrar, intensificar y distribuir las fuerzas, las energías y las conductas del cuerpo mediante una vigilancia constante de los individuos; un ejemplo es la vigilancia de la conducta de los niños y adolescentes en los colegios a cada instante, incluso

³⁵ M. Foucault, *Defender la sociedad*, p. 226.

³⁶ M. Foucault, *Historia de la sexualidad I*, p. 170.

durante el sueño. Por otro lado, el sexo se encarga de regular las poblaciones con base en los efectos globales que produce la reproducción, para lo cual se establecen operaciones políticas para frenar o incitar la procreación, así como campañas de moralización y responsabilización.

Así, el sexo se vuelve un elemento capital para el biopoder. “Le sexe est à la charnière entre l’anatomo-politique et la bio-politique, il est au carrefour des disciplines et des régulations, et c’est dans cette fonction qu’il est devenu, à la fin du XIX^e, une pièce politique de première importance pour faire de la société une machine de production.”³⁷

1.3. Producción de subjetividades

A pesar de la importancia que concede Foucault al análisis del cómo del poder, él mismo afirma que el objeto de sus estudios no ha sido el poder, sino el sujeto, de manera que su empresa consiste en elaborar una historia de los diferentes modos de subjetivación que han experimentado los seres humanos en nuestra cultura. Desde esa perspectiva se ha encargado de los tres modos de objetivación que convierten a los seres humanos en sujetos.

1. La objetivación del sujeto mediante los modos de investigación que se conciben como ciencia. Por ejemplo: la objetivación del sujeto hablante en la filología y la lingüística; la objetivación del sujeto productivo en la economía; la objetivación del hecho de estar vivo en la biología.
2. La objetivación del sujeto en las “prácticas divisorias”, es decir, cuando el individuo es dividido en su interior o de los otros. Por ejemplo: el loco y el cuerdo, el enfermo y el sano.
3. El modo en que el individuo se convierte a sí mismo en sujeto. Por ejemplo, cómo los individuos aprendieron a reconocerse como sujetos de sexualidad.³⁸

³⁷ M. Foucault, “Les mailles du pouvoir”, en *Dits et écrits IV*, p. 194. [Las traducciones de las conferencias de este texto son mías.] El sexo es la bisagra entre la anatomopolítica y la biopolítica, es el punto de encuentro de disciplinas y regulaciones, y es en esta función que se convirtió, al final del siglo XIX, en una política de primera importancia para hacer de la sociedad una máquina de producción.

³⁸ M. Foucault, “El sujeto y el poder”, en Hubert L. Dreyfus, *op. cit.*, pp. 241-242.

Podemos definir la subjetivación como el proceso por el cual se constituye un sujeto y se produce su subjetividad. La subjetivación se vuelve complementaria de la objetivación en la medida en que hay una relación con el conjunto de problemas que supone la formación de saberes y el ejercicio del poder, pues a través de la objetivación el sujeto se presenta como el objeto de un saber y de un poder; y no presupone un sujeto constituido, dado que implica la constitución de un sujeto en la historia. A medida en que se constituyen saberes y poderes también se producen sujetos.

Ahora bien, las subjetivaciones siguen un movimiento doble, en primer lugar, los sujetos son modificados o se modifican de acuerdo con la formación de un saber y, en segundo lugar, las subjetivaciones también se producen en la medida en que el poder cambia su ejercicio, sus métodos y técnicas con el propósito de adaptarse a las nuevas situaciones, a un mayor número de sujetos y a nuevos dominios o ámbitos.

En el tiempo en que Foucault da cuenta de su contexto, el dispositivo de vigilancia que opera es el panóptico, que al mismo tiempo es el modelo de una sociedad de vigilancia y ortopedia generalizada. El Panóptico es una figura arquitectónica propuesta por el teórico Jeremías Bentham, que permite una forma de poder del espíritu sobre el espíritu, una especie de institución que sirve para los hospitales, las escuelas, las prisiones, los hospicios o las fábricas.³⁹

Su diseño consiste en una construcción en forma de anillo en la periferia y en el centro se ubica una torre con anchas ventanas que se abren en la cara interior del anillo. La construcción periférica está dividida en pequeñas celdas, cada una tiene dos ventanas: una que da al interior para poder observar desde la torre, y otra que da al exterior para permitir el paso de la luz. Según el tipo de institución, dentro de estas celdas se puede colocar a un niño aprendiendo a escribir, a un obrero trabajando, a un prisionero o a un loco. En la torre central se sitúa un vigilante, cuya mirada puede atravesar toda la celda, ya que al no haber en ella puntos de sombra, nada queda oculto. El vigilante observa a través de persianas, postigos semicerrados, de manera que puede ver todo sin ser visto.⁴⁰ “Dispositivo importante, ya que automatiza y desindividualiza el poder. Éste tiene su principio menos en una persona que en cierta distribución concertada de los cuerpos, de las superficies, de las

³⁹ M. Foucault, *La verdad y las formas jurídicas*, p. 98.

⁴⁰ *Ibid.*, p. 99. Cfr. M. Foucault, *Vigilar y castigar*, p. 203.

luzes, de las miradas.”⁴¹ Bentham señalaba que esta forma arquitectónica podía emplearse en cualquier tipo de institución. Foucault, por su parte, asegura que “el panóptico es la utopía de una sociedad y un tipo de poder que es, en el fondo la sociedad que actualmente conocemos, utopía que efectivamente se realizó. Este tipo de poder bien puede recibir el nombre de panoptismo: vivimos en una sociedad en la que reina el panoptismo.”⁴²

El Panóptico se convierte así en un mecanismo que se encarga de asegurar una vigilancia permanente sobre los individuos por alguien que ejerce sobre ellos un poder, llámese maestro, jefe, médico, psiquiatra, director de prisión, y que también construye un saber sobre los vigilados. Este saber tiene como meta conducir a los individuos de acuerdo con ciertas reglas, verificar sus progresos y establecer lo que es normal o no, lo que es correcto o incorrecto, lo que debe o no hacerse.⁴³ Todo esto a partir de una simple idea arquitectónica.

Así pues, los métodos y técnicas de sometimiento, al normalizar y homogeneizar a los individuos, producen diversas formas de subjetivación para conseguir más beneficios. A partir de estos modos de subjetivación a través del saber y de las relaciones de poder que han configurando a los individuos históricamente, podríamos preguntarnos, ¿cómo podemos resistir al poder? Desde el tercer modo de objetivación, en el que el individuo se convierte a sí mismo en sujeto a través de una serie de técnicas y práctica de sí, Foucault plantea una alternativa de resistencia ante el diagrama de poder de su tiempo, como un espacio de libertad para la formación de una subjetividad política, a partir de su concepción del poder: no como algo que se posee ni como una instancia particular, sino como una relación de fuerzas dinámicas y reversibles, tema que se desarrollará en el siguiente capítulo.

1.4. El diagrama de poder actual según Byung-Chul Han

Hoy en día, nuestra sociedad contemporánea ya no es más una sociedad biopolítica disciplinaria, como la de la época en que Foucault elabora sus análisis, efecto de un

⁴¹ M. Foucault, *Vigilar y Castigar*, p. 205.

⁴² M. Foucault, *La verdad y las formas jurídicas*, p. 99.

⁴³ *Ibid.*, p. 100.

diagrama panóptico del poder. Ahora, tal como lo muestra el filósofo coreano Byung-Chul Han, se trata de una sociedad psicopolítica posibilitada por un panóptico digital, que es capaz de intervenir en los procesos psicológicos inconscientes de los individuos, ya que puede tener acceso a sus pensamientos para leerlos y controlarlos.⁴⁴ De modo que el psicopoder resulta ser más eficiente que el biopoder, puesto que logra ejercer control y vigilancia no desde fuera, sino desde dentro del individuo mismo.

A continuación se expondrá este diagrama de poder de la sociedad contemporánea, según los planteamientos del filósofo coreano, el cual adopta la modalidad de una psicopolítica digital (Psicopoder), con el objeto de evaluar si las vías de resistencia propuestas por Foucault siguen siendo aconsejables ante los nuevos juegos de saber-poder que plantea este diagrama de poder actual.

Byung Chul-Han retoma los planteamientos de Foucault para continuar con el análisis del poder en nuestra sociedad contemporánea. El diagrama panóptico que buscaba vigilar y controlar exteriormente las actividades de los individuos, dando lugar a una sociedad disciplinaria, cuyo funcionamiento podemos encontrar claramente en la prisión y en la escuela, por ejemplo, ahora ha sido reemplazado por un panóptico digital, un nuevo sistema de dominación y vigilancia que opera mediante un poder que ya no es opresor sino seductor, pues logra que los individuos se entreguen y se sometan por sí mismos a la observación gracias a Internet y a las redes sociales. Si Foucault señalaba que nos encontramos dentro de la máquina panóptica, prolongando los efectos de esta forma de poder, dado que somos uno de sus engranajes,⁴⁵ hoy esto se ha llevado a su radicalidad a través de los medios digitales que nos incitan a participar en la constitución y funcionamiento del nuevo panóptico digital. En su libro *Psicopolítica*, Byung-Chul Han apunta lo siguiente:

los medios sociales se equiparan cada vez más a los panópticos digitales que vigilan y explotan lo social de forma despiadada. Cuando apenas acabamos de liberarnos del panóptico disciplinario, nos adentramos en uno nuevo aún más eficiente. A los reclusos del panóptico benthamiano se los aislaba con fines disciplinarios y no se les permitía hablar entre ellos. Los residentes de panóptico digital, por el contrario, se comunican intensamente y se desnudan por su propia voluntad. Participan de forma activa en la constitución del panóptico digital.⁴⁶

⁴⁴ Byung-Chul Han, *En el enjambre*, pp. 78-79.

⁴⁵ M. Foucault, *Vigilar y Castigar*, p. 220.

⁴⁶ B. Han, *Psicopolítica*, pp. 11-12.

Esta nueva forma digital en la que opera en la sociedad contemporánea el panóptico de Bentham se caracteriza por:

- La creación de una red digital en la que los habitantes se comunican intensamente entre ellos.
- El control es posible a través del enlace en red y la hipercomunicación.
- Los habitantes se creen libres; ya no son prisioneros sino que viven en la ilusión de la libertad.
- Los individuos alimentan al panóptico digital con una inmensa cantidad de información, en la medida en que se exponen, se exhiben mediante la red.
- La vigilancia y el control son inherentes a la comunicación digital.
- Se desvanece la diferencia entre el *Big Brother* y los habitantes, pues todos se observan y vigilan entre sí.⁴⁷

Los individuos colaboran activamente en la construcción de dicho panóptico digital al comunicarse intensamente y al desnudar o exponer toda su interioridad a través de medios virtuales por propia voluntad y, en última instancia, por una necesidad interna, como en el caso de las redes sociales que funcionan de manera tal que el individuo tiene la propia necesidad de informar sobre lo que está haciendo, sintiendo, pensando, comiendo, etc. Esto es lo que Han llama la *transparencia*. Dado que toda nuestra interioridad se vuelca hacia el exterior, dejándola a la vista de los otros.

La transparencia es el actual dispositivo neoliberal que “de forma violenta vuelve todo hacia el exterior para convertirlo en información. En el mundo actual de producción inmaterial, más información y comunicación significan más productividad, aceleración y crecimiento”.⁴⁸ La sociedad de la transparencia nos lleva así a la comunicación e información total, en la que no existen lagunas de información ni de visión, pues todo es expuesto por los individuos mismos que dejan al descubierto su intimidad para que otros la consuman.

⁴⁷ B. Han, *En el enjambre*, p. 75.

⁴⁸ B. Han, *Psicopolítica*, p. 12.

Las consecuencias que trae consigo el dispositivo de transparencia son la conformidad total y la represión de desviaciones. Hay conformidad, puesto que todos actúan como si aceptaran vigilar y ser vigilados por el otro, como si entre ellos mismos existiera un acuerdo general de vigilancia intrínseca, independiente de algún servicio secreto de control y espionaje.⁴⁹ En cuanto a la prevención de desviaciones, a través del Internet, con las diversas aplicaciones que permiten tener comunicación total, se puede conseguir un efecto de sujeción: tener a los individuos conectados todo el tiempo en la red, para evitar que se apropien de espacios públicos, por mencionar un ejemplo.

Byung-Chul Han analiza la manera en que el internet y las redes sociales han transformado la esencia de la sociedad, mostrando las diferencias entre la *masa clásica* y la *nueva masa* que la revolución digital ha creado: el *enjambre digital*. Éste se compone, a diferencia de la masa clásica, de individuos aislados, se encuentra falto de un nosotros, es decir, de un espíritu de unión que busque realizar acciones en común y que se encamine hacia un objetivo. En ocasiones los individuos del enjambre digital logran configurarse como colectivos; sin embargo, no llega a ser más que una masa fugaz, volátil e inestable, que no logra construir fuertes vínculos para hacer frente a las relaciones y medios de dominación existentes, de modo que les falta poder. “A los enjambres digitales les falta esta decisión. Ellos no marchan. Se disuelven tan deprisa como han surgido”.⁵⁰ La hipercomunicación imposibilita la formación de una única voz que represente lo común, o bien del silencio, para poder reflexionar sobre nosotros mismos. Lo que percibimos es más bien ruido, sonidos constantes y sin coherencia. Esto impide que los sujetos neoliberales se organicen para constituir un contrapoder que ponga en cuestión el sistema capitalista, puesto que hay una “creciente tendencia al egoísmo y a la atomización de la sociedad (que) hace que se encojan de forma radical los espacios para la acción común”.⁵¹

Con el dispositivo de la transparencia, Byung-Chul Han plantea tanto la pérdida de la privacidad y de la intimidad de los individuos, como la fugacidad de las formaciones colectivas, a causa de una transformación en el tráfico y el procesamiento de la información que los individuos comparten en las redes virtuales. El individuo, al exteriorizarse voluntariamente, produce una suerte de espectáculo general en el que todos participan y

⁴⁹ *Ibid.*, pp. 12-13.

⁵⁰ B. Han, *En el enjambre*, p. 18.

⁵¹ *Ibid.*, pp. 19-20. Los paréntesis son míos.

fomentan. Y, en la medida en que la comunicación se ha vuelto instantánea, no hay reflexión sobre la información que nos da cuenta del medio social, sino solamente una aproximación emocional que se manifiesta con *likes*, o con la opción de *Reacciones* del Facebook que mediante *emojis* muestra otras seis reacciones además del tradicional "me gusta": "me encanta", "me divierte", "me alegra", "me asombra", "me entristece" y "me enfada". O bien, con los famosos *memes* que únicamente reaccionan de manera humorística a los acontecimientos sociales. Por otro lado, esto también conlleva a la transformación de la identidad misma del individuo.

Byung-Chul Han argumenta que la biopolítica de Foucault únicamente se enfocó en un análisis del cuerpo, de manera que a partir de tales planteamientos no da cuenta de la explotación que actualmente también se ejerce sobre la psique. Así que una de las tesis de Han es que la manera en la que se ejerce el poder en nuestra sociedad contemporánea es por medio de la programación y control psicológicos, que constituyen una nueva técnica de dominación neoliberal que él denomina como *psicopolítica*.⁵²

Por otro lado, el individuo contemporáneo sufre de una nueva enajenación, pues sin darnos cuenta nos hemos dirigido hacia una nueva forma de explotación, hacia una sociedad del rendimiento. El individuo se ha convertido en un explotador de sí mismo a causa de un desmedido afán competitivo y de éxito, mejor conocido como "realización personal", con el que uno se somete a sí mismo a un sinnúmero de actividades hasta llegar colapsar en el cansancio. El individuo se ha vuelto una fábrica de sí mismo, todo el tiempo activa, sumergida en el trabajo, ahogada en una eterna productividad. De ahí que el síntoma de nuestra sociedad sea el cansancio. En esa medida, podemos observar cómo el sistema neoliberal ha conseguido interiorizarse en cada uno de los individuos hasta el punto en que ya no se necesita un agente externo que ejerza coerción sobre los individuos, sino que éstos se presionan por sí mismos bajo la ilusión de "llegar al éxito".

En nuestra época, el sistema neoliberal ha logrado instalarse en la interioridad de los individuos, al apropiarse de la libertad como una nueva forma de coacción, pues el individuo cree ser un proyecto libre que ha dejado de estar sujeto a toda coacción y coerción externa, mas sigue sometido a "coacciones internas y coerciones propias en forma

⁵² B. Han, *Psicopolítica*, p. 23.

de una coacción al rendimiento y a la optimización”⁵³ que se presenta en el trabajo. El individuo cree que se está autorealizando mientras más trabajos y actividades realice acompañados con el sentimiento de libertad; sin embargo, lo que realmente está haciendo consigo mismo es autoexplotarse, volverse un sujeto de rendimiento. En palabras de Han:

El sujeto de rendimiento, que se pretende libre, es en realidad un esclavo. Es un *esclavo absoluto*, en la medida en que sin amo alguno se explota a sí mismo de forma voluntaria. No tiene frente a sí un amo que lo obligue a trabajar. El sujeto del rendimiento absolutiza la *mera vida y trabaja*.⁵⁴

Además, el individuo se convierte en un esclavo absoluto, pues el sistema opera de manera tal que hace posible que a todo tiempo y espacio se pueda llevar un puesto de trabajo. En otras palabras, la sociedad de rendimiento totaliza el tiempo de trabajo; no se trata del hecho de tener largas jornadas de trabajo, sino que el tiempo de trabajo va más allá de los horarios en los que hay que estar en la oficina, por ejemplo. El trabajo se ha apropiado del tiempo y “hoy no tenemos otro tiempo que el del trabajo. Y así lo llevamos con nosotros también a las vacaciones, e incluso al sueño”.⁵⁵ Así como todo tiempo se vuelve tiempo de trabajo, también todo lugar, ya que gracias a los dispositivos o aparatos digitales y al Internet es posible ponerse a trabajar en cualquier lugar. Trabajar desde casa ya es una modalidad habitual de empleo, pero también podemos observar cómo los autobuses, aviones, cafés, restaurantes, parques, centros comerciales se han transformado en espacios en los que la gente realiza sus actividades laborales. “El lugar de trabajo, al que había que desplazarse, se podía separar con claridad de los espacios de no trabajo. En la actualidad esta delimitación está suprimida por completo en muchas profesiones. El aparato digital hace móvil el trabajo mismo”.⁵⁶ En esa medida parece que la vida ha sido absorbida por la lógica del capital, pues no deja espacios para la recreación, el juego y el descanso, ya que supondrían actividades sin finalidad ni acción, es decir, improductivas, lo cual va contra el modo de operar del sistema capitalista.

Es por ello que hoy en día la libertad se halla en una situación paradójica, porque en lugar de liberarnos, da lugar a coacciones. Esto ocurre, dado que se trata de una libertad de poder hacer sin límites, uno cree que es libre mientras más actividades pueda hacer, no

⁵³ *Ibid.*, p. 7.

⁵⁴ *Idem.*

⁵⁵ B. Han, *En el enjambre*, p. 40.

⁵⁶ *Ibid.*, p. 41.

obstante, lo que sucede es que uno mismo se está coaccionando bajo la ilusión de libertad y subjetivándose como sujeto de rendimiento, que por sí mismo sin coacción externa sigue sometándose y produciendo desmesuradamente para el capital. En realidad, no trabajamos para nuestras necesidades ni para una “realización personal”, más bien nos apropiamos de las necesidades y de la realización del capital y trabajamos para ellas. En consecuencia, esta libertad decadente se expresa como enfermedad. Han menciona la depresión y el síndrome de *burnout* o el cansancio. Ambas relacionadas y producto de una carga de trabajo excesiva, puesto que el individuo gasta todas sus energías hasta caer rendido, y la falta de descanso y la acumulación de estrés por el trabajo afectan indudablemente el estado psicológico de los individuos, sumergiéndolos en un estado depresivo. A pesar de estas enfermedades, uno no puede darse por vencido y dejar de producir, porque esto representaría una derrota para uno mismo y sería mal visto ante los demás. De manera que “quien fracasa en la sociedad neoliberal del rendimiento se hace así mismo responsable y se avergüenza, en lugar de poner en duda a la sociedad o al sistema”.⁵⁷ En ese sentido, el capitalismo se vale de las emociones para optimizar a los individuos, dado que introduce en ellos una competencia emocional: mientras más produzcan tienen mayor motivación y emociones positivas gracias al éxito y la libertad; en caso contrario, el individuo experimenta emociones de fracaso y rechazo por parte de los otros.

Así pues, el poder actual se manifiesta de una manera más directa e inmediata, haciendo uso intensivo de la libertad. Como bien decía Foucault, el poder no es represivo, así que no se opone a la libertad y en nuestro tiempo ha sabido cómo explotarla para dominar a los individuos sin ejercer violencia ni quebrar su voluntad, sino haciéndolos creer que actúan libremente. Byung-Chul Han presenta una serie de características propias de la manera en que se ejerce el poder neoliberal o psicopoder:

- Actúa de forma sutil, flexible, inteligente y escapa a toda visibilidad; de modo que el individuo o sujeto del entramado de dominación neoliberal no es consciente de su sometimiento, es por ello que se siente libre.
- Procura que los individuos se sometan voluntariamente, motivándolos y optimizándolos.

⁵⁷ B. Han, *Psicopolítica*, p. 10.

- No actúa mediante la prohibición y la sustracción, sino del complacer y el colmar.
- Crea individuos dependientes.
- Es afirmativo y seductor.
- Produce emociones positivas y las explota.
- Está contra el silencio, pues exige que la gente comunique lo que hace, comparta sus opiniones, necesidades, deseos y preferencias, cuente su vida.
- Explota la libertad.
- Lee y evalúa los pensamientos conscientes e inconscientes de los individuos.
- Se apodera de las emociones para influir en las acción de de los individuos.⁵⁸

Otro fenómeno que acontece en la sociedad contemporánea, gracias a la era digital, es la cuantificación de la vida, que se hace evidente en el *Quantified Self* (ser cuantificado). Una multitud de datos se acumulan sobre nuestro cuerpo: temperatura corporal, glucosa, consumo de calorías, cantidad de tejido adiposo, pulsaciones, sensaciones, estados de ánimo, actividades cotidianas. De hecho, hay todo un abanico de aplicaciones digitales que mide la cantidad de pasos o kilómetros que uno camina a lo largo del día, el número de calorías consumidas y quemadas, la cantidad de agua que uno bebe al día y aplicaciones que organizan las actividades a realizar y dan cuenta de los días, horas, minutos que restan para efectuarlas. Todo esto con el fin de incrementar el rendimiento tanto corporal como espiritual de los individuos. Así, el *Quantified Self* no da cuenta del ser de cada uno de nosotros ni supone un verdadero autoconocimiento, sino más bien “descompone al yo en datos hasta vaciarlo de sentido”.⁵⁹

1.5. Resistencia al poder

Ahora bien, puesto que, de acuerdo con Foucault, el ejercicio del poder no se funda en la violencia, el sometimiento, el consenso o el contrato, el poder requiere de otro elemento: la libertad. Se necesitan sujetos libres y sólo en la medida que lo son puede ejercerse el poder,

⁵⁸ *Ibid.*, pp. 16-17.

⁵⁹ *Ibid.*, p. 49.

puesto que su acción está abierta a un vasto campo de posibilidades en el que pueden surgir diferentes conductas, efectos, reacciones. Y es en estos comportamientos y efectos donde va a actuar el poder, de manera que no puede existir el poder sin la libertad. Hay poder en tanto que el individuo puede moverse, desplazarse, abrir nuevas posibilidades, pues es precisamente sobre esto donde se ejerce el poder; podríamos decir que se trata de un juego o una relación dinámica entre el poder y la libertad. Si no hubiera libertad, se cerrarían las posibilidades de acción y ya no se trataría de relación de poder, sino de coerción o violencia. En *El Sujeto y el poder* Foucault señala lo siguiente:

El poder se ejerce solamente sobre sujetos libres que se enfrentan con un campo de posibilidades en el cual pueden desenvolverse varias formas de conducta, varias reacciones y diversos comportamientos. Donde determinados factores saturan la totalidad, no hay relaciones de poder; la esclavitud no es una relación de poder cuando el hombre está encadenado (en este caso se trata de una cuestión de relaciones físicas de constricción). [...] En este juego, la libertad puede aparecer como la condición para el ejercicio del poder (y al mismo tiempo su precondition, dado que la libertad debe existir para que se ejerza, y también como su soporte permanente, dado que sin la posibilidad de resistencia, el poder sería equivalente a la determinación física).⁶⁰

Sin embargo, dado que el poder se ejerce sobre la libertad, finalmente, se dirige a determinarla, por lo cual ésta tendrá que oponerse a dicho ejercicio del poder. Ahí es donde surge la resistencia al poder. En vista de que ambas partes son inseparables, siempre se está en una constante provocación. Nunca se puede estar fuera del poder, pero esto no significa que el poder lo abarque todo, pues siempre tendrá como contraparte la libertad, de modo que el “que no se pueda estar ‘fuera del poder’ no quiere decir que se está de todas formas atrapado”.⁶¹

Las relaciones de poder siempre traen consigo movimientos de retorno, es decir, resistencias, que se forman en el núcleo mismo donde se ejercen las relaciones de poder, como estrategias que permiten la producción de nuevos efectos y que tales relaciones se despliegan hacia otros dominios. *No existen relaciones de poder sin resistencias*,⁶² siempre están implicadas entre sí. En ese sentido, siempre cabe la posibilidad de resistir al poder, de subvertir las relaciones de dominación. En palabras de Foucault: “dès lors qu’il y a un rapport de pouvoir, il y a une possibilité de résistance. Nous ne sommes jamais piégés

⁶⁰ M. Foucault, “El sujeto y el poder”, en Hubert L. Dreyfus, *op. cit.*, p. 254.

⁶¹ M. Foucault, “Poderes y estrategias”, en *Microfísica del poder*, p. 170.

⁶² *Ibid.*, p. 171.

par le pouvoir : on peut toujours en modifier l'emprise, dans des conditions déterminées et selon une stratégie précise.”⁶³

Así pues, para comprender las relaciones de poder no basta con analizar cómo se establecen y ejercen, también es preciso examinar las formas de resistencia que emergen como intentos para desintegrar dichas relaciones. No es suficiente señalar que existen luchas contra la autoridad y/o el sistema económico-político, sino también es preciso indicar que existen otras que conciernen a poner en cuestión la manera en que el poder produce subjetividades.

En primer lugar, se trata de luchas que cuestionan el estatus del individuo, esto es, por un lado, dejar de pensar a los individuos de manera homogénea para concebirlos como seres que tienen el derecho a ser diferentes y a afirmarse como una singularidad; por otro lado, estas luchas buscan romper con los mecanismos que aíslan a los individuos de los otros y merman la vida en comunidad. En segundo lugar, cuestionan la manera en que circula y funciona el saber, así como sus relaciones con el poder. Por último, estas luchas se mueven en torno a la cuestión: ¿quiénes somos? Rechazan las ideas económicas, ideológicas, científicas y administrativas que determinan a cada uno de nosotros imponiéndonos una forma de ser sujetos.⁶⁴

Foucault distingue tres tipos de luchas⁶⁵:

1. Luchas que se oponen a las formas de dominación étnica, social y religiosa.
2. Luchas contra las formas de explotación que separan a los individuos del producto de su trabajo.
3. Luchas que se oponen a todo lo que ata al individuo a sí mismo y de este modo lo somete a otros. Se trata de luchas contra la sujeción, contra formas de subjetividad y de sumisión.

Cabe mencionar que el análisis de Foucault se inscribe en este último tipo de luchas, las cuales considera oportunas en la coyuntura de las sociedades normalizadas y por esta

⁶³ M. Foucault, “Non au sexe roi”, en *Dits et écrits III*, p. 267. En cuanto hay una relación de poder, hay una posibilidad de resistencia. Nunca estamos atrapados por el poder: siempre podemos modificar el dominio, en las condiciones y según una estrategia precisa.

⁶⁴ M. Foucault, “El sujeto y el poder”, en Hubert L. Dreyfus, *op. cit.*, p. 245.

⁶⁵ *Idem.*

razón cada vez han cobrado mayor importancia, y es en ellas donde es posible afrontar el tema del sujeto mismo y de las formas de subjetivación que el poder produce para gobernar a los individuos. A través de estas luchas, Foucault encuentra una alternativa para destruir al tipo de sujeto que se ha constituido mediante el biopoder, volviendo la mirada hacia las diversas técnicas y prácticas de sí de las culturas grecorromana con el fin de constituir una subjetividad política que haga frente al “gobierno de la individuación” y rompa con las prohibiciones y limitantes que conducen a producir una individualidad normalizada. A este respecto Foucault apunta:

La conclusión podría ser que el problema político, ético, social y filosófico de nuestros días no sea tratar de liberar al individuo de las instituciones del Estado, sino de liberar a ambos del Estado y del tipo de individualización vinculada con él. Tenemos que promover nuevas formas de subjetividad a través de esta especie de individualidad que se nos ha sido impuesta por varios siglos.⁶⁶

En el análisis de la coyuntura de su tiempo, Foucault muestra las formas en que el poder controla, vigila, normaliza y crea subjetividades, las cuales en nuestra actualidad continúan ejerciéndose pero ahora son producidas por un poder psicopolítico que se vale de dispositivos digitales, como señala Byung-Chul Han en su trazado del diagrama de poder actual. Ante estas formas de subjetivación y de control es preciso examinar modos de resistencia a este poder que homogeneiza y aísla a los individuos, además de que merma la vida en sociedad. Así pues, la resistencia apuesta por crear nuevas formas de subjetividad en las que el individuo regrese a sí mismo y se conciba de una manera diferente a la que le han impuesto que le permita crearse como un singularidad y, al mismo tiempo, posicionarse ante el ejercicio del poder actual. En esa medida, la propuesta de Foucault apunta hacia la creación de una ética de sí que permita formar individuos con otro tipo de experiencias sobre sí mismos, así como la producción de nuevos modos de existencia que posibiliten la creación de singularidades libres. En el siguiente capítulo se desarrollará la propuesta de una ética de sí con los elementos teóricos de análisis del sujeto moral que presenta Foucault y a partir de ellos se esbozará un esquema moral para la conformación de un sujeto ético en nuestro tiempo.

⁶⁶ *Ibid.*, p. 249

CAPÍTULO II ÉTICA DE SÍ

2.1. Modos de subjetivación y transformación de sí

Como se ha analizado en el capítulo anterior, ante la manera en que el poder se ha encargado de capturar la vida de los individuos mediante dispositivos de control y normalización, surge la cuestión de plantear una forma de resistir a estos dispositivos de poder y a los tipos de subjetivación que nos han impuesto. A tenor del diagrama de poder de las sociedades occidentales de su tiempo, la resistencia consistiría, según Foucault, en la autocreación de nuevos modos de existencia, la invención de nuevas posibilidades de vida que permitan la formación de un *ethos* mediante la transformación de la vida en una auténtica obra de arte, con el fin de producir una subjetividad política que posibilite el liberarse de la forma de individuación que nos ha implantado el poder, así como la inversión de las relaciones de poder en las que nos encontramos inmersos. Foucault advierte que ahora dicha empresa se ha convertido en una “tarea urgente, fundamental, políticamente indispensable si se acepta, pese a todo, que no existe otro punto de apoyo primero y útil de resistencia al poder político que el que se encuentra en la relación de uno para consigo mismo”.⁶⁷

Al respecto, Deleuze puntualiza que para Foucault la subjetivación que ejerce el poder actual se vale de dos formas de sujeción: la individuación y la homogeneización de los individuos, ante las cuales hay que resistir planteando nuevas formas de ser y afirmando la diferencia. En palabras de Deleuze:

La lutte pour une subjectivité moderne passe par une résistance aux deux formes actuelles d’assujettissement, l’une qui consiste à attacher chaque individu à une identité sue et connue, bien déterminée une fois pour toutes. La lutte pour la subjectivité se présente alors comme droit à la différence, et droit à la variation, à la métamorphose.⁶⁸

⁶⁷ M. Foucault, *Hermenéutica del sujeto*, p. 88.

⁶⁸ G. Deleuze, *Foucault*, p. 113: “La lucha por una subjetividad moderna pasa por una resistencia a las dos formas actuales de sujeción, una que consiste en individuarnos según las exigencias del poder, otra que consiste en vincular cada individuo a una identidad sabida y conocida, determinada de una vez por todas. La lucha por la subjetividad se presenta, entonces, como derecho a la diferencia y derecho a la variación, a la metamorfosis”.

No es extraño que Foucault tematice la relación del individuo consigo mismo, puesto que como él mismo indica, no es el poder, sino el sujeto el tema general de sus investigaciones.⁶⁹ De manera que a lo largo de la obra del autor, la cuestión del sujeto siempre está presente desde un abordaje histórico. Foucault se encarga de realizar una especie de “historia del sujeto”, la cual cambia de objetos y de metodología, de acuerdo con los desplazamientos que realiza Foucault en torno a esta cuestión, que comienzan con la *episteme*, luego pasan por los dispositivos de poder y, finalmente, abordan las prácticas de sí, esto es, “las formas y modalidades de la relación consigo mismo por las que el individuo se constituye y se reconoce como sujeto”.⁷⁰ En esta “historia del sujeto” o de la conformación de la subjetividad, el sujeto se muestra como el efecto de una constitución, es decir, la manera en que a través de distintas prácticas el sujeto se conforma como tal.

En esa medida, Foucault habla de los modos de subjetivación, que son precisamente las prácticas de constitución del sujeto.⁷¹ Cabe señalar que este concepto el autor lo utiliza en dos sentidos. En primer lugar, los modos de subjetivación aparecen como modos de objetivación del sujeto, esto es, las maneras en que el sujeto aparece como objeto en determinadas relaciones de saber y poder, tal como se trató en el capítulo anterior.⁷² En segundo lugar, los modos de subjetivación se entienden como las maneras en que el sujeto se constituye como sujeto moral mediante la actividad sobre sí mismo, lo cual puede conseguirse a través de técnicas o procedimientos que construyan la relación del sujeto consigo mismo o le permitan transformar su propio ser.

Foucault vuelve la mirada hacia la antigua cultura griega y romana, donde encuentra las técnicas de sí, a las que denomina *artes de la existencia*. Estas prácticas tuvieron una importancia considerable en las sociedades antiguas, ya que estaban relacionadas con la forma en que los individuos daban cuenta de su ser, del mundo en que vivían, de su posición o lugar en la sociedad y del modo en que se transformaban y regían a sí mismos. Foucault define las *artes de la existencia* o *técnicas de sí* de la siguiente manera: “las prácticas sensatas y voluntarias por las que los hombres no sólo se fijan reglas de conducta, sino que buscan transformarse a sí mismos, modificarse en su ser singular

⁶⁹ M. Foucault, “El sujeto y el poder”, en Hubert L. Dreyfus, *op. cit.*, p. 242.

⁷⁰ M. Foucault, *Historia de la Sexualidad II*, p. 9.

⁷¹ Edgardo Castro, *El vocabulario de Michel Foucault*, p. 518.

⁷² *Vid. supra*, pp. 22-23.

y hacer de su vida una obra que presenta ciertos valores estéticos y responde a ciertos criterios de estilo”.⁷³ A medida que estas “artes de la existencia” se integraron, en primer lugar, al cristianismo, mediante el ejercicio del poder pastoral y, posteriormente, a las prácticas médicas, psicológicas o educativas, perdieron su importancia y se subordinaron a otros fines diferentes de la relación de uno consigo mismo.

El conocimiento de sí cobró predominio sobre el cuidado de sí, debido a las profundas transformaciones que ha sufrido la moralidad en nuestra sociedad occidental. Resulta difícil construir una moralidad con principios rigurosos fundada en el cuidado de sí, ya que cuidar de uno mismo nos lleva a pensar que se trata de una estrategia para escapar a toda reglamentación. Cuidar de uno mismo parece ser, entonces, una inmoralidad dentro de una tradición que busca la renuncia de sí, para la cual se vale del conocimiento de sí que se ejerce a través de la figura del sacerdote y, posteriormente, del psicólogo o psiquiatra, quienes indagan en el interior del yo de los individuos. Por otro lado, el conocimiento de sí adquirió mayor valor debido a la filosofía teórica de Descartes a Husserl, la cual concibe al conocimiento del yo como la primera etapa de mayor importancia en la teoría del conocimiento. En conclusión, se trata de una inversión de la jerarquía de dos principios sumamente importantes en la Antigüedad: mientras que en la cultura grecorromana el conocimiento de sí era consecuencia del cuidado de sí, en la Modernidad el conocimiento de sí se coloca como el principio fundamental.⁷⁴

Ahora bien, Foucault comienza a trazar una ética en términos de prácticas de sí en la que se pone en juego la liberación del sujeto, puesto que deja de ser considerado como sujeto en el sentido de sujeción a un poder dominante. En el plano ético, el sujeto se considera en términos de procesos de subjetivación. Con respecto a esto, en *Historia de la sexualidad II*, Foucault explica dos aspectos que implica toda moral: los códigos de comportamiento y las formas de subjetivación. Ciertas morales ponen el acento en el código, el cual busca abarcar todos los casos posibles y cubrir todos los dominios del comportamiento. El tipo de subjetividad que surge de esta codificación de la experiencia moral es una subjetividad jurídica, en un sometimiento a la norma, ya que el sujeto moral se relaciona con diversas leyes a las que debe someterse y que lo exponen a castigos y

⁷³ M. Foucault, *Historia de la Sexualidad II*, pp. 13-14.

⁷⁴ M. Foucault, *Tecnologías del yo y otros textos afines*, pp. 54-55.

sanciones. Por otra parte, existen morales en las que predomina un elemento fuerte y dinámico: las formas de subjetivación y las prácticas de sí, de manera que el acento recae sobre las formas de relacionarse consigo mismo y sobre las técnicas o procedimientos a través de los cuales se elaboran ejercicios que posibilitan una transformación de sí. En estas morales no desaparece el código, únicamente se debilita, se desdibuja, se hace menos presente, de modo que “la falta de autoridad del código transfiere entonces al individuo la responsabilidad de convertirse en sujeto moral”.⁷⁵ Este tipo de experiencias morales están orientadas hacia la ética y ejemplo de ellas lo encontramos en el pensamiento de la antigua Grecia y Roma.

2.1.1. Análisis de las prácticas de constitución de un sujeto moral

De acuerdo con lo anterior, Foucault comprende la moral no sólo como un conjunto de actos conforme a leyes, reglas o valores, es decir, un código prescriptivo, sino, sobre todo, de relaciones que cada uno establece consigo mismo para constituirse como un sujeto moral. En palabras del autor:

Toda acción moral implica una relación con la realidad en la que ella se lleva a cabo, y una relación con el código al que se refiere, pero también implica una determinada relación con uno mismo; ésta no es simplemente «conciencia de sí», sino constitución de sí como sujeto moral», en la que el individuo circunscribe la parte de sí mismo que constituye el objeto de esta práctica moral, define su posición en relación con el precepto que sigue, se fija un determinado modo de ser que valdrá como cumplimiento moral de sí mismo, y para ello actúa sobre sí mismo, busca conocerse, se controla, se prueba, se perfecciona, se transforma.⁷⁶

La relación que se establece consigo mismo supone la manera en que el individuo se crea a sí mismo como un sujeto moral de sus propias acciones y comportamientos, más allá de las conductas que dicte un código. La importancia de esta relación ética consigo mismo radica en que uno mismo se toma como la materia para la constitución de sí mismo. Esto es lo que Foucault entiende como una *estética de la existencia*.

Este modo de constituirse a sí mismo como sujeto moral requiere, de acuerdo con Foucault, de cuatro aspectos principales para su análisis: la sustancia ética, el modo de

⁷⁵ Patxi Lanceros, *Avatares del hombre. El pensamiento de Michel Foucault*, p. 188.

⁷⁶ M. Foucault, *Historia de la Sexualidad II*, p. 29.

sujeción, el trabajo ético y el *telos*, los cuales Foucault trata a detalle en las dos primeras partes de *Historia de la sexualidad II*.

El primer aspecto, la *determinación de la sustancia ética*, responde a la pregunta: ¿cuál es la faceta, o la parte de mí o de mi conducta que está vinculada con la conducta moral? Se trata de identificar la parte de uno mismo que será la material principal de la conducta moral, a la cual el individuo debe darle forma. Como ejemplo Foucault señala que en nuestra sociedad la parte más relevante de nosotros mismos para la moralidad son los sentimientos; sin embargo, desde otro punto de vista, como la moral kantiana, el campo principal de la moralidad radica en las intenciones. Y si analizamos la perspectiva del Cristianismo, encontraremos que el interés se halla en el deseo. Así que la parte de nosotros mismos o de nuestra conducta que es de importancia para el juicio ético siempre es variable.

El segundo aspecto es *el modo de sujeción*, esto es, la manera en que el individuo se relaciona con las reglas o las obligaciones morales y se reconoce como vinculado con ellas y con la obligación de respetarlas. Por ejemplo, poner en práctica cierta conducta y someterse al precepto que la impone, porque se considera como una ley divina revelada en un texto, como una ley natural u orden cosmológico aplicable a todo ser vivo, como una ley racional o como el intento de darle a la existencia la forma más bella posible.⁷⁷

El tercer aspecto es *la elaboración del trabajo ético* que responde a la pregunta: ¿cuáles son los medios por los cuales podemos cambiarnos de modo de convertirnos en sujetos éticos? Es decir, ¿de qué manera operamos sobre la sustancia ética en cuestión?, ¿qué actividades o ejercicios realizamos sobre nosotros mismos para que nuestro comportamiento se ajuste a las reglas aceptadas y, sobre todo, para transformarnos a nosotros mismos en el sujeto moral de nuestra conducta? “Se trata [...] de un tejido de posibilidades o exigencias en función de las cuales el sujeto se constituye encauzando su

⁷⁷ El término *modo de sujeción* podría resultar contradictorio cuando se habla de buscar formas que contrarresten los efectos del poder en los que el individuo no es más que un sujeto sujetado a ciertas formas de ser, actuar y pensar. Sin embargo, Foucault en su estudio ético entiende el *modo de sujeción* como la manera en que el individuo se relaciona y vincula con reglas u obligaciones morales, entre ellas las que él mismo crea para sí, para su propia construcción moral; en esa medida, más que tratarse de continuar atados a determinado modo de ser, el *modo de sujeción* en ese sentido apunta a desujetarnos de la subjetividad impuesta para así crear una nueva subjetividad construida por el individuo mismo. A partir del siguiente apartado para evitar el equívoco me referiré al *modo de sujeción* como *modo de subjetivación*.

conducta”.⁷⁸ En esa medida, Foucault también denomina este aspecto “actividad auto-transformadora” (práctica de sí) o “ascetismo” en el sentido amplio del término.⁷⁹

Finalmente, el cuarto aspecto corresponde a *la teleología del sujeto moral*, que supone la pregunta: ¿cuál es la especie de ser al cual aspiramos cuando nos comportamos de una manera moral? Una acción además de ser moral en su singularidad, lo es por el lugar que posee o por el elemento que es en el conjunto de cierta conducta, de manera que dicha acción se dirige hacia dos objetivos: por un lado, a su propia realización o cumplimiento; y, en consecuencia, por medio de esto, a la formación de una conducta moral que conduzca al individuo a acciones conformes a ciertos valores o reglas y a cierto modo de ser, característico del sujeto moral. Por ejemplo, el *telos* al que podríamos aspirar sería a convertirnos en puros, o en inmortales, o en libres, o en dueños de nosotros mismos.

Así pues, en la moral existe una conducta efectiva de los individuos mediante códigos y mediante las relaciones que establecen consigo mismo de acuerdo con estos cuatro aspectos. Ahora bien, dichos aspectos se relacionan entre sí y a la vez conservan cierta independencia, puesto que podemos encontrar que la teleología está vinculada con el trabajo ético, ya que se trata de los ejercicios y actividades que permitirán alcanzar el objetivo propuesto; sin embargo, existen distintos tipos de actividades autotransformadoras que son independientes entre sí y de ciertos objetivos o sustancias éticas a trabajar.

De acuerdo con estos cuatro aspectos, Foucault presenta la forma de constitución del sujeto moral en la Antigüedad clásica. La *sustancia ética* para los griegos era la *aphrodisia*, esto es, los actos naturales que producen placer y que son susceptibles de exceso o sublevación. Hoy en día podríamos traducir dicho término por placeres del amor, relaciones sexuales, voluptuosidades o actos de la carne. A pesar de que la actividad sexual no era considerada como mala en sí, sino como natural y necesaria, era objeto de inquietud moral, dado que requería que se establecieran límites para determinar hasta qué punto y en qué medida era conveniente practicarla. El *modo de sujeción* era una elección político-estética, es decir, elegir constituir la propia existencia como una bella existencia mediante la reflexión sobre las condiciones y los efectos del propio actuar. Así, el individuo se constituye como sujeto ético “mediante una actitud y una búsqueda que individualizan su

⁷⁸ P. Lancers, *op. cit.*, p. 186.

⁷⁹ M. Foucault, “Sobre la genealogía de la ética: una visión de conjunto de un trabajo en proceso”, en Hubert L. Dreyfus, *op. cit.*, p. 273.

acción, la modulan y pueden darle un brillo singular por la estructura racional y pensada que le proporciona”.⁸⁰ En cuanto al *trabajo ético*, se hacía uso de una *tekhne* sobre uno mismo, esto es, de un entrenamiento práctico como lucha contra uno mismo para que el individuo se constituyera como sujeto moral. Y, por último, la *teleología* era el dominio de uno mismo, que se manifiesta en la relación que uno establece consigo mismo y con los demás.

También se podría aplicar este conjunto de aspectos para analizar la constitución de un sujeto ético-político en la modernidad. A lo largo del texto *Vigilar y Castigar* se encuentran elementos que nos permiten elaborar este análisis. La *sustancia ética* en la modernidad es el cuerpo y cada uno de sus movimientos que se busca manipular, dar forma, educar, volverlos obedientes y dóciles. El *modo de sujeción* es la norma que tiene por objetivo jerarquizar a los individuos según la manera en que se ajusten o se alejen de los parámetros que ésta determina para señalar lo que está bien o está mal, lo que es correcto o incorrecto. La *elaboración del trabajo ético* corresponde a la disciplina, que busca “enderezar conductas” a través de una serie de métodos que “permiten el control minucioso de las operaciones del cuerpo, que garantizan la sujeción constante de sus fuerzas y les imponen una relación de docilidad-utilidad”.⁸¹ Foucault señala que el régimen disciplinario “encauza” a los individuos mediante tres métodos: la vigilancia, la sanción y el examen. La *teleología* del sujeto moral de la Modernidad es la normalización, esto es, crear sujetos normalizados, homogeneizados que se ajustan a una misma norma.

2.2. La constitución del sujeto moral en nuestro tiempo

Foucault elabora un estudio de las morales de la Antigüedad Clásica y grecorromana por un interés político, dado que la preocupación del autor es encontrar una manera posible de resistir al poder. En esa medida, realiza un diagnóstico de lo que somos por medio de una “ontología histórica en relación con la ética a través de la cual nos constituimos a nosotros

⁸⁰ M. Foucault, *Historia de la Sexualidad II*, p. 61.

⁸¹ M. Foucault, *Vigilar y castigar*, p. 141.

como agentes morales”.⁸² con el fin no tanto de saber “quiénes somos”, ya que la pregunta ahora es otra: “¿qué debemos hacer de nosotros mismos?”. Al respecto Frédéric Gros señala atinadamente: “La pregunta de los griegos que Foucault nos revela es otra. No ya ‘quiénes somos’, sino ‘¿qué debemos hacer de nosotros mismos?’ Como si Foucault, guiñándonos el ojo y con una risotada, nos dijera: he releído a los griegos; la revolución será ética”.⁸³

Foucault encuentra que la posibilidad de resistir a los modos de subjetivación actuales reside en la ética y, más precisamente, en la reinención de la relación consigo mismo. Es importante señalar que Foucault no propone un retorno a los griegos, su interés en ellos radica en una situación de similitud de los problemas antiguos con los actuales. Los griegos en su ética, al igual que nosotros, no estaban preocupados por cuestiones religiosas, ni la asociaban con algún sistema legal o institucional. Su preocupación era conformar una ética como una *estética de la existencia*. En palabras de Foucault:

Me sorprendería si nuestro problema en estos días no fuese, de alguna manera, similar a este, dado que la mayoría de nosotros ya no cree que la ética esté fundada en la religión, ni desea que el sistema legal intervenga en nuestra moral, personal y privada. Los recientes movimientos de liberación sufren por el hecho de que no pueden encontrar ningún principio sobre el cual basar la elaboración de una nueva ética. Necesitan una ética, pero no pueden encontrar ninguna fundada en el autodeterminado conocimiento científico de lo que es el yo, lo que es el deseo, lo que es el inconsciente y demás. Estoy impresionado por esta similitud de los problemas.⁸⁴

Con esta mirada a los esquemas éticos de las culturas antiguas, Foucault pretende encontrar pautas para analizar los problemas de nuestra sociedad actual. En los griegos podemos encontrar alternativas, nuevas posibilidades de existencia; sin embargo, esto no significa reimplantar la totalidad de sus conductas morales, puesto que estaban inscritas dentro de cierto tipo de sociedad. Ahora bien, como señala Patxi Lanceros:

El modelo de subjetivación que se instala en ese esquema, la responsabilidad que al individuo se le confiere, la relativa independencia con respecto a religiones, teorías científicas, codificaciones estrechas y «fundadas», incorpora un punto de vista, una perspectiva que puede resultar oportuna cuando de lo que se trata es de los problemas actuales.⁸⁵

⁸² M. Foucault, “Sobre la genealogía de la ética: una visión de conjunto de un trabajo en proceso”, en Hubert L. Dreyfus, *op. cit.*, p. 273.

⁸³ Frédéric Gros y Carlos Lévy, *Foucault y la filosofía antigua*, p. 10.

⁸⁴ M. Foucault, “Sobre la genealogía de la ética: una visión de conjunto de un trabajo en proceso”, en Hubert L. Dreyfus, *op. cit.*, pp. 263-264.

⁸⁵ P. Lanceros, *op. cit.*, p. 189.

Si bien Foucault hace este llamado en la coyuntura de su tiempo, el cual se intentó esbozar con el análisis del esquema de poder, para Byung-Chul Han seguimos siendo presas de un cierto tipo de subjetividad impuesto por un poder más sofisticado que sigue vigilando, controlando y sometiendo a los individuos, ya no sólo a través de sus cuerpos sino por medio de sus procesos psicológicos; de modo que es preciso rechazar estas formas de individuación e impulsar nuevas maneras de concebirnos a nosotros mismos y posicionarnos ante las maneras en que se ejerce el poder en la sociedad actual.

Byung-Chul Han sugiere emprender la búsqueda de maneras que nos permitan desarticular el psicopoder que se impone con vistas a la subjetivación de los individuos, para así terminar con la dominación psicológica que se ejerce mediante el panóptico digital. El filósofo apuesta por el desarrollo de una *des-psicologización*, que posibilite la creación de individualidades, modos de ser distintos, así como el establecimiento de nuevas relaciones con los otros. En la *des-psicologización* se halla la posibilidad de resistir al poder actual y constituir una práctica de libertad.

En distintos momentos de su obra *Psicopolítica*, Byung-Chul Han sugiere que comencemos a pensar la libertad más allá de la lógica de producción y de todo tipo de coacción. Es preciso “redefinir, reinventar la libertad para escapar a la fatal dialéctica que la convierte en coacción”.⁸⁶ Esta libertad implica una completa liberación de la vida respecto del capital, esto es, dejar de pensarnos y actuar como sujetos de rendimiento, hacernos conscientes de nuestras propias necesidades y no de las del capital, volver a nosotros mismos para concebir nuestra vida más allá del trabajo y del espectáculo de las redes sociales. Conseguir apropiarnos verdaderamente de la libertad, dice Han, “sólo se podría esperar de lo otro del trabajo, de una fuerza totalmente diferente que dejara de ser fuerza productiva y no se dejara transformar en fuerza de trabajo, esto es, de una *forma de vida* que ya no es una forma de producción, sino *algo totalmente improductivo*”.⁸⁷ En esa medida, Han invita a crear una nueva forma de vida y una nueva forma de subjetivación o modo de ser que nos permita emanciparnos del sistema de explotación y consumo propio del capitalismo, para dotar a nuestra vida de sentido y afirmarnos como una singularidad, mas no como un simple dato.

⁸⁶ B. Han, *Psicopolítica*, p. 8.

⁸⁷ *Ibid.*, p. 43.

A través de los datos y los números no es posible llegar a conocerse a uno mismo, pues se trata de información que únicamente cuantifica y nos determina como un objeto más. La manera en que podemos llegar al encuentro con uno mismo es mediante la narración, como en las escuelas antiguas que utilizaban distintas técnicas o prácticas de escritura (tomar notas de sí mismo) para llevar a cabo una introspección y un cuidado de sí. Estas notas sirven para constituir una ética, a diferencia de los datos carentes de esta posibilidad, que únicamente funcionan como una técnica de autocontrol.⁸⁸

Byung-Chul Han retoma el concepto de acontecimiento para esbozar su postura contra la manera en que subjetiva y controla el psicopoder. El acontecimiento permite destruir o alterar lo válido hasta el momento y el orden existente, dado que escapa a toda predicción, a todo cálculo: es único; en esa medida, da lugar a un estado totalmente nuevo, después de un vuelco, en el que es posible extraer al sujeto de su sometimiento y abrir nuevos espacios para pensarnos de otro modo.⁸⁹

Así pues, Han, al igual que Foucault, apuesta por un arte de la vida o *estética de la existencia*, como una práctica de la libertad que haga frente a la manera en que el nuevo diagrama de poder controla, vigila, somete y determina, y a su vez produzca un modo de ser distinto al impuesto. Según Han, el arte de la vida se opone al poder de nuestro tiempo: el psicopoder a través de una *des-psicologización* de los individuos. En palabras del autor:

El arte de la vida como praxis de la libertad tiene que adoptar la forma de una des-psicologización. Desarma la psicopolítica como medio de sometimiento. Se despsicologiza y vacía al sujeto a fin de que quede libre para esa forma de vida que todavía no tiene nombre.⁹⁰

A continuación intentaré esbozar los elementos que constituirían una posible ética de sí para nuestra sociedad contemporánea, a partir de algunas “pistas” que Foucault ha dejado y de los cuatro aspectos para la constitución del sujeto moral anteriormente explicados. Es importante señalar que el interés por trazar este esquema moral radica en una inquietud básicamente política por nuestro presente. Según los cuatro aspectos de la constitución del sujeto moral, *la sustancia ética* sería la vida, *bios*, como material para una obra de arte. En esa medida, se podría pensar *el modo de sujeción* (o *modo de subjetivación*, como se

⁸⁸ *Ibid.*, p. 49.

⁸⁹ *Ibid.*, p. 61.

⁹⁰ *Ibid.*, p. 62.

entenderá a continuación), al igual que los griegos, como una existencia estética o estética de la existencia, es decir, una ética de sí para el gobierno y cuidado de sí mismo. Con respecto a *la elaboración del trabajo ético* se trataría de las artes de la existencia, esto es, una serie de prácticas y técnicas de sí como las de las culturas antiguas, pero pensadas desde nuestra realidad actual. La *teleología* sería la creación de sí mismo, que se torna como una posible respuesta para resistir a un poder subjetivante y normalizador. El *telos* de esta ética implica una nueva relación de uno consigo mismo y con los otros, así como una práctica de la libertad. A continuación se expondrá más a detalle cada uno de estos aspectos para mostrar una visión más completa de esta posible ética para nuestro presente.

2.2.1. La vida como sustancia ética

A lo largo de sus estudios sobre las morales de la cultura griega y grecorromana, Foucault se encuentra absolutamente fascinado por estas *tekhne tou biou* (técnicas de sí), que no eran simples técnicas, sino técnicas de la vida, o mejor dicho, se trataba del cómo vivir. En la Antigüedad estas técnicas sobre sí mismo no eran impuestas por una instancia externa jurídica o religiosa, sino que eran una elección del individuo mismo sobre su vida para darle ciertos valores (por ejemplo, obtener una buena reputación, reproducir ejemplos, darle brillo a su existencia). “Era una cuestión de hacer de la propia vida un objeto para una suerte de conocimiento, para una *tekhne* —para un arte—”.⁹¹ En esa medida, podemos considerar como sustancia ética de nuestro esquema moral actual a la vida, a la propia existencia, entendida como un sí mismo que se vuelve materia para la creación de una obra de arte. Foucault apunta lo siguiente:

La idea del *bios* como material para una obra de arte es algo que me fascina. También la idea de que la ética puede ser una estructura muy vigorosa de la existencia, sin ninguna relación con lo jurídico *per se*, con un sistema autoritario, con una estructura disciplinaria. Todo esto es muy interesante.⁹²

Al referirnos a la vida como sustancia ética, no la planteamos únicamente en términos de vida biológica, sino en el sentido que escribe Foucault, como *bios*, es decir, como una

⁹¹ M. Foucault, “Sobre la genealogía de la ética: una visión de conjunto de un trabajo en proceso”, en Hubert L. Dreyfus, *op. cit.*, p. 278.

⁹² *Ibid.*, p. 268.

existencia cualificada, a la que nosotros mismos le damos forma y que nos permite elaborar un “modo de vida” o una manera de vivir o un *ethos*. Hoy en día la vida es el centro de muchos conflictos y adelantos tecnocientíficos, de ahí el gran interés en el ámbito político y jurídico en torno a las cuestiones vinculadas con la vida. Sin embargo, Foucault piensa que la vida, a pesar de ser objeto de varias instancias, es una materia ética que resiste al poder, puesto que el poder mismo produce la resistencia de aquello sobre lo que se ejerce. En la cita anterior se deja entrever esta idea y también en el último apartado de *Historia de la sexualidad I*, donde Foucault escribe:

Y contra este poder, aún nuevo en el siglo XIX, las fuerzas que resisten se apoyaron en lo mismo que aquél invadía —es decir, en la vida del hombre en cuanto ser viviente—. Desde el siglo pasado, las grandes luchas que ponen en tela de juicio el sistema general de poder ya no se hacen en nombre de un retorno a los antiguos derechos [...] lo que se reivindica y sirve de objetivo es la vida, entendida como necesidades fundamentales, esencia concreta del hombre, realización de sus virtualidades, plenitud de lo posible.⁹³

2.2.2. La estética de la existencia como modo de subjetivación

En esta denominada etapa ética, Foucault nos habla, así, de su gran preocupación: el cuidar de sí, intentando esbozar una nueva ética como una estética de la existencia. Para Foucault esta propuesta radica en hacer de la vida algo artístico y enriquecedor, en otras palabras, tomar la vida como una obra de arte a producir conforme a ciertos principios estéticos mediante los cuales se exprese una visión personal, un proceso creativo de transformación individual. Este concepto de estética de la existencia en las siguientes páginas será entendido en dos sentidos: en primer lugar, como se acaba de mencionar, como la propuesta filosófica de la última etapa del pensamiento foucaultiano, la cual, pensada desde nuestro contexto, arroja las consecuencias planteadas en el Capítulo III; en segundo lugar, la estética de la existencia se entiende, de forma particular, como el modo de subjetivación del esquema moral actual que se pretende esbozar, puesto que la manera en que el sujeto se constituirá como sujeto moral es mediante el intento de darse a sí mismo la forma más bella posible.

⁹³ M. Foucault, *Historia de la sexualidad I*, p. 175.

La estética de la existencia se formula como una manera de dar estilo a la propia vida, de convertir la vida en una obra de arte. El autor se encarga de plantear y sugerir esta posibilidad, una vez que ha puesto en cuestión la manera en que determinadas instancias discursivas y no discursivas configuran, definen y constituyen al sujeto. Como afirma Patxi Lanceros: “el sujeto no es una sustancia, es una forma; consecuentemente, es posibilidad de transformación, de metamorfosis”.⁹⁴

Ahora bien, la ética como estética de la existencia no es una cuestión de norma, sino de forma: el modo de subjetivación que el sujeto mismo elige para constituirse como sujeto moral no radica en la adopción de un código, ley o norma, sino en un proceso de transformación de sí. No es una cuestión de obediencia, sino de elección sobre la propia existencia. No es cuestión de sujeción, sino de gobierno de uno mismo. La estética de la existencia como modo de subjetivación permite abrir un campo de reacciones, efectos y posibles maneras de intervenir para producirnos a nosotros mismos, para crear singularidades como respuesta a los modos de subjetivación impuestos y, en esa medida, a través de la relación consigo mismo buscar resistir a los códigos y a las estrategias de poder. Por otro lado, una ética en estos términos se basa en un principio estético que exhorta al trabajo continuo sobre uno mismo, sobre la propia vida y sobre nuestros actos para conformar una forma coherente, bella y, en última instancia, virtuosa, en el más amplio sentido de este término griego antiguo. En resumen, constituirnos como una obra de arte. Foucault se pregunta por qué no pensar el arte como algo que también concierna a la vida y no sólo a los objetos:

Lo que me sorprende es que en nuestra sociedad el arte se haya convertido en algo que sólo se relaciona con los otros objetos y no con los individuos o con la vida. Ese arte es algo especializado, o que es producido por expertos que son artistas. Pero ¿podría alguien convertir su vida en una obra de arte? ¿Por qué puede la lámpara de una casa ser un objeto artístico, pero no nuestra propia vida?⁹⁵

La estética de la existencia se ubica en dos esferas de acción política, por un lado, como resistencia al poder que intenta gobernarnos, controlarnos y normalizarnos. Foucault mismo señala que en la actualidad las luchas contra estas formas de sujeción —contra la

⁹⁴ P. Lanceros, *op. cit.*, p. 190.

⁹⁵ M. Foucault, “Sobre la genealogía de la ética: una visión de conjunto de un trabajo en proceso”, en Hubert L. Dreyfus, *op. cit.*, p. 269.

sumisión de la subjetividad— que ejerce el poder están adquiriendo cada vez más importancia.⁹⁶ Estas luchas se mueven contra, “el gobierno de la individuación”, son un rechazo de “la violencia estatal económica e ideológica que ignora quiénes somos individualmente, y también un rechazo de una inquisición científica o administrativa que determina quién es uno”.⁹⁷ Por otro lado, como *epimeleia heautou*, esto es, el cuidado y dominio de sí, que remite a la elaboración moral del periodo antiguo y helenístico, lo cual no consiste en una moral de sumisión, sino en asignarle al individuo la responsabilidad de construirse como sujeto libre. Así, “el marco en el que la *epimeleia* se inserta es político (o político-social) y en él el estilo de vida queda definido por el dominio, por la soberanía”.⁹⁸

El *epimeleia heautou* que se traduce como “cuidado de sí”, “preocupación por sí”, “sentirse preocupado o inquieto por sí”, se convirtió para los griegos en uno de los principales principios éticos y a su vez una regla primordial para la conducta de los individuos y para el arte de la vida.⁹⁹ El cuidado de uno mismo se presenta como una estética de la existencia, como un arte de vivir, que hoy en día implica ir más allá de reproducir los ejercicios espirituales de la Antigüedad. El acento recae en la posibilidad de permitir al sujeto constituirse como un ser libre, desprendido de las instancias de poder externas que lo gobiernan, como un ser capaz de dominarse, de convertirse en dueño de sí mismo, como apunta Foucault citando a Platón: “de todas las victorias que es posible conseguir, «la primera y la más gloriosa» es la que se obtiene «sobre uno mismo», mientras que «la más vergonzosa» de las derrotas, «la más ruin», «consiste en ser vencido por uno mismo»”.¹⁰⁰

En pocas palabras, el cuidado de sí “siempre se refiere a un estado político y erótico activo”.¹⁰¹ El *epimeleia heautou* no significa ocuparse o poner atención a sí mismo únicamente durante un momento de la vida, sino que se trata es una actividad permanente a lo largo de la vida para asegurar el ejercicio continuo de la libertad, no se limita a una simple actitud y atención superficial, ya que incluso abarca una preocupación por las posesiones y por la salud. El cuidado de sí “siempre es una actividad real y no sólo una

⁹⁶ M. Foucault, “El sujeto y el poder”, en Hubert L. Dreyfus, *op. cit.*, p. 231.

⁹⁷ *Ibid.*, p. 230

⁹⁸ P. Lanceros, *op. cit.*, p. 197.

⁹⁹ M. Foucault, *Tecnologías del yo y otros textos afines*, p. 50.

¹⁰⁰ M. Foucault, *Historia de la sexualidad II*, p. 67. El texto de Platón en *Leyes I*, 626 d-e.

¹⁰¹ M. Foucault, *Tecnologías del yo y otros textos afines*, p. 58.

actitud. Se usa por referencia a la actividad del labrador, que atiende a sus campos, a su rebaño, a su casa, o al trabajo del rey, que se preocupa de su ciudad y de los ciudadanos, o referido al culto a los antepasados o a los dioses, o bien, incluso, como término médico que significa el hecho del cuidado”.¹⁰²

A partir de esto surge la idea de conversión a sí o, dicho en otros términos, movimiento de retorno a sí mismo, cuyo objetivo consiste en establecer ciertas relaciones con uno mismo. Estas relaciones se conciben en analogía con dos modelos: el jurídico-político, en el que la relación de uno consigo mismo permite la formación de una ética de dominio, en la cual se busca ser soberano de uno mismo, ejercer sobre uno mismo un dominio perfecto, ser independiente, ser completamente para uno mismo; el del goce posesivo, en el que se pretende disfrutar de sí mismo, encontrar placer con uno mismo, en otros términos, se establece una relación concreta consigo mismo que permite gozar de uno mismo como de una cosa que se encuentra tanto en posesión de uno como ante nuestros ojos.¹⁰³ Esta nueva experiencia de uno mismo permite concebirnos de otro modo, porque al tener acceso a uno mismo, uno se convierte en su propio objeto de placer. Por ello no hay que buscar el gozo o la felicidad en objetos o agentes externos, ya que siempre están sujetos a la contingencia. “Aquel que ha llegado a tener finalmente acceso a sí mismo [...] no sólo se contenta con lo que es y acepta limitarse a ello, sino que «se complace» en sí mismo”.¹⁰⁴

El cuidado de sí actúa en dos niveles: en primer lugar, el cuidado de sí actúa en la manera en que uno puede modificarse a sí mismo, ya que también se trata de una determinada forma de actuar y de comportarse consigo mismo; en esa medida uno puede hacerse cargo de sí y comenzar a modificarse y a transformarse. Es aquí donde tienen lugar los diversos ejercicios y prácticas de sí. Así, el ocuparse de uno mismo conlleva a redirigir nuestra mirada, es decir, trasladarla del exterior al interior, del mundo y de los otros hacia uno mismo, lo cual no significa adoptar una actitud solipsista, sino apropiarnos de nosotros mismos. Entonces, el individuo necesita vigilar sus pensamientos. En segundo lugar, el cuidado de sí opera en la relación que uno establece consigo mismo y con los otros, puesto

¹⁰² *Idem.*

¹⁰³ M. Foucault, “L’herméneutique du sujet”, en *Dits et écrits IV*, p. 356. Cf. M. Foucault, *Historia de la Sexualidad III*, pp. 53-54.

¹⁰⁴ M. Foucault, *Historia de la Sexualidad III*, p. 77.

que implica tener una posición ante el mundo, una actitud o una determinada manera de comportarse con uno mismo, con los otros y con la sociedad.

2.2.3. Técnicas o prácticas de sí como trabajo ético

Dentro del cuidado de sí se inscribe una serie de prácticas de sí que permiten constituir al sujeto moral, de modo que la elaboración del trabajo ético del esquema moral actual podría conformarse por dichas prácticas o artes de la existencia, es decir, un conjunto de prácticas o técnicas de sí que son las operaciones que realizan los individuos sobre sí mismos, es decir, sobre su cuerpo, su conducta, su forma de ser y pensar, de manera sensata y voluntaria para transformarse a sí mismos y de este modo obtener una buena vida. Foucault las define de la siguiente manera en *Historia de la Sexualidad II*: "Son las prácticas sensatas y voluntarias por las que los hombres no sólo fijan reglas de conducta, sino que buscan transformarse a sí mismos, modificarse en su ser singular y hacer de su vida una obra que presente ciertos valores estéticos".¹⁰⁵

Cuando estas prácticas se aplican a uno mismo como ejercicio continuo a lo largo de la vida, adquieren funciones de gran importancia para la constitución del individuo como sujeto moral y para la conformación de un nuevo modo de ser. Foucault señala tres funciones¹⁰⁶:

- Función crítica: las prácticas de sí permiten eliminar todos los malos hábitos, las falsas opiniones que podemos recibir de la gente con la que nos rodeamos, de los malos maestros e incluso de nuestros padres. En última instancia, la función crítica nos impele a "desaprender" (*de-discere*), es decir, apartarnos de lo dicho o poner distancia entre lo que hemos aprendido para poder cuestionarlo. Ésta es una de las tareas más importantes de la cultura de sí.
- Función de lucha: dado que las prácticas de sí son el ejercicio de un cuidado de sí permanente a lo largo de la vida, implican una batalla o lucha constante con uno mismo y con las vicisitudes de la existencia, de modo que no sólo se trata de formar

¹⁰⁵ M. Foucault, *Historia de la Sexualidad II*, p. 13-14 Cf. M. Foucault, *Tecnologías del yo*, p. 48.

¹⁰⁶ M. Foucault, "L'herméneutique du sujet", en *Dits et écrits IV*, p. 357.

un ser valeroso para el futuro, sino también de proporcionarle las herramientas y el coraje necesario para luchar durante toda su vida.

- **Función curativa y terapéutica:** La práctica de uno mismo es concebida como un acto médico, como un acto terapéutico. De hecho, en la cultura griega era muy recurrente la analogía entre el cuidado de uno mismo y el ejercicio médico, puesto que había una correlación entre la medicina y la filosofía: así como una cura las enfermedades del cuerpo, la otra cura las enfermedades del alma. Éste era el papel principal de la filosofía entre los epicúreos, cínicos y estoicos. Incluso la analogía era tan amplia que varias expresiones se aplicaban tanto para el cuerpo como para el alma: cuidar, curar, amputar, purgar.

Es importante mencionar esta última función de las prácticas de sí, porque en la actualidad estamos padeciendo diversas enfermedades, como la depresión, producto o expresión de las formas de vida a las que somete el poder mediante la optimización y el rendimiento y a causa de “la crisis de la libertad” que nos somete a coacciones, como expone Han en el esquema de poder actual.¹⁰⁷ En ese sentido, es preciso considerar de nuevo a la filosofía como una medicina para los males de nuestro tiempo, de modo que ésta nos ayude a poner en evidencia la crisis de la libertad para darnos cuenta del origen de aquellos, y a su vez nos proporcione herramientas para reconfigurar nuestros hábitos y formas de vida que van desde el cuidado de nuestras emociones hasta el cuidado de nuestro cuerpo. Las prácticas de sí, entonces, no dejan de perder su cariz terapéutico que hoy, sin lugar a dudas, es preciso recuperar para hacer frente a la crisis moral a la que nos enfrentamos que, además de ser evidente en las relaciones que entablamos en sociedad, se manifiesta sobre todo en las relaciones enfermizas que van surgiendo en nuestra constitución tanto biológica como psicológica y espiritual.

Ahora bien, las tres funciones muestran los distintos aspectos del sí mismo en los que tienen incidencia las prácticas de sí, ya que, como se mencionó anteriormente, el cuidado de sí no es simplemente una tarea momentánea y superficial, sino un trabajo y un ejercicio constante sobre lo más profundo del sí mismo; sobre lo que uno piensa, sobre lo que uno ha aprendido, sobre nuestros hábitos, sobre nuestras proyecciones a futuro, sobre nuestra

¹⁰⁷ Vid. supra, pp. 28-30.

manera de concebir la vida y enfrentarnos a ella, sobre nuestros sentimientos y sobre nuestra materia vida, es decir, nuestro cuerpo.

En los siguientes dos subapartados se mencionarán, por un lado, las prácticas o técnicas de sí elaboradas y practicadas por la antigua cultura griega y romana; por otro lado, se presentará la relevancia de estos ejercicios éticos para la constitución de un sujeto ético en la sociedad contemporánea.

2.2.3.1. Técnicas o prácticas de sí en la Antigüedad

En la Antigüedad, en las diversas escuelas filosóficas se desarrolló una amplia variedad de prácticas designadas generalmente con el nombre de *askesis*, en las que podemos encontrar distintos tipos de ejercicios que resaltan la importancia de la escucha, de la escritura, de la meditación y del examen de sí mismo que sigue el principio socrático: *una vida sin examen no merece ser vivida*. En el período helenístico-romano el cuidado de sí adquiere mayor énfasis, dado que se considera como la solución filosófica a las dificultades y problemas de dicha época. Es por ello que escuelas como el estoicismo desarrollaron una amplia gama de este tipo de prácticas, las cuales se convirtieron en un tema filosófico fundamental y de capital importancia.

El cuidado de sí, en el caso de los estoicos, se llevaba a cabo mediante una serie de prácticas de sí como las notas diarias, las meditaciones, el examen de conciencia, el retiro, la verificación de las representaciones a medida que éstas se presentaban en la mente, entre otras. Algunas de ellas recaían principalmente en el ámbito individual, en el retorno a uno mismo para ocuparse de sí, y en algunas otras el efecto repercutía en gran medida en el otro, es decir, el impacto que podían tener las propias acciones para ayudar a los demás.

Las prácticas de sí que se enfocan en la escritura constituyen una etapa esencial en el proceso de trabajo de uno mismo sobre uno mismo, puesto que buscan convertir o elaborar los discursos recibidos y reconocidos como verdaderos en principios racionales de acción. En ese sentido la escritura concebida como parte de un entrenamiento de sí tiene una función *etho-poietica*, ya que es un operador de la transformación de la verdad en *ethos*.¹⁰⁸

¹⁰⁸ M. Foucault, “ L’écriture de soi”, en *Dits et écrits IV*, p. 418 : El “término etho-poietico” Foucault lo retoma de la filosofía de Plutarco.

Dentro de la escritura personal se encuentran las notas diarias o *hypomnēmata*. Éstas son notas que conforman una memoria material de las lecturas realizadas, las conversaciones escuchadas, las reflexiones que otros han hecho y hemos comprendido, así como las reflexiones elaboradas sobre nosotros mismos, sobre lo que sucede en nuestro interior, de modo que constituyen un tesoro acumulado de las lecturas y las meditaciones pasadas; deben ser leídas frecuentemente para recordarnos lo que contienen y así reactualizar nuestro actuar. En algunas ocasiones estas notas formaban la materia para la redacción de tratados en los que se proporcionaban argumentos y medios para luchar contra algún defecto o falta, como el caso de la ira y, en concreto, el tratado *Sobre la Ira* de Séneca, o para superar una circunstancia difícil, como la pérdida de un ser querido. Acerca de las *hypomnēmata* Marco Aurelio escribe: "Que sean preceptos breves y elementales de modo que, una vez que los hayas encontrado, te basten para disolver toda tu insatisfacción y enviarte de nuevo, sin irritación, a la vida ante la que te retiras [...] Acuérdate del retiro hacia el jardincillo de tu propio interior".¹⁰⁹

Las *hypomnēmata* son preceptos que uno mismo escribe, lee, relee, medita, y con los que uno mismo conversa. Siempre hay que tenerlas presentes para utilizarlas en la acción diaria para el dominio y control de nosotros mismos. La elaboración de dichas notas diarias no pretende perseguir lo indecible ni revelar lo escondido ni expresar lo no-dicho, sino que son un ejercicio de comprensión de lo escuchado o leído para reunirlos en frases o preceptos que nos sean significativos y nos permitan trabajar en la constitución de uno mismo. El objetivo de las *hypomnēmata* es: "faire de la récollection du logos fragmentaire et transmis par l'enseignement, l'écoute ou la lecture un moyen pour l'établissement d'un rapport de soi à soi aussi adéquat et achevé que possible".¹¹⁰

Otro ejercicio de escritura es la correspondencia, esto es, cartas o, en algunos casos, tratados dirigidos a los otros, generalmente a los amigos, en los que se les incitaba a recordar máximas de acción para que pudiesen dirigir sus actos; ejemplos de esta práctica son las cartas de Séneca. La correspondencia también da lugar a un ejercicio personal y produce la creación de múltiples relaciones sociales, puesto que se efectúa un intercambio

¹⁰⁹ Marco Aurelio, *Meditaciones*, 4.3.

¹¹⁰ M. Foucault, "L'écriture de soi", en *Dits et écrits IV*, p. 420. Hacer de la recolección del *logos* fragmentario y transmitido por la enseñanza, la escucha o la lectura un medio para el establecimiento de una relación de uno consigo mismo tan adecuada y completa como sea posible.

constante de consejos y en esta relación epistolar es posible encontrar siempre un apoyo por parte del otro. “La lettre qu’on envoie agit, par le geste même de l’écriture, sur celui que l’adresse, comme elle agit par la lecture et la relecture sur celui qui la reçoit”.¹¹¹

Las prácticas de la escucha también era de gran importancia para la constitución del sujeto moral, puesto que tenían por objetivo trabajar la capacidad de atención y de retención de los principios que los maestros enseñaban. Las prácticas de la escucha pueden rastrearse a través de diferentes autores y escuelas; por ejemplo, los estoicos y los epicúreos consideraban que el discípulo debía callarse y simplemente escuchar. En Plutarco y en Filón de Alejandría hay toda una reglamentación de la buena escucha, desde la actitud física hasta la manera de retener lo dicho.

Otra práctica común es el retiro, el cual no sólo consiste en apartarse de los otros ni de lo habitual, como en una visita al campo o a algún lugar distinto al que nos encontramos, sino también en un retiro hacia uno mismo, que es preciso realizarlo a diario con el fin de recordarnos nuestras reglas de acción y todo lo que hemos examinado en nuestras meditaciones para tener un dominio sobre nuestros estados mentales y, en última instancia, sobre nosotros mismos.

El examen de conciencia o la autoevaluación, otro ejemplo de las prácticas de sí, consistía en un examen —generalmente vespertino— de las acciones y pensamientos del individuo, así como en un recordatorio de los logros y virtudes del mismo. En este tipo de examen se trata de "ajustar lo que [se] quería hacer con lo que [se] ha hecho, y reactivar las reglas de conducta, no excavar en la culpa".¹¹² Se trata de evaluar los errores con la diferencia que se manifiesta entre las reglas de conducta que uno se ha impuesto y los actos realizados, pero no conlleva posteriormente al castigo, sino más bien es un entrenamiento de memoria de dichas reglas que buscan regular nuestro actuar. Ejemplo de ello es Séneca, quien en *Sobre la Ira* escribe: "Pues, ¿por qué voy a sentir temor ante alguno de mis fallos si puedo decir: «Mira, no vuelvas a hacer esto, ahora te perdono»?"¹¹³ De igual forma, este examen permite reflexionar sobre lo que hemos conseguido, las veces que pudimos ajustar nuestros actos con lo que tenía que haberse hecho. Al respecto, Marco Aurelio dice:

¹¹¹ *Ibid.*, p. 423. La carta que se envía actúa, por el mismo gesto de la escritura, sobre aquel que la dirige, como ella actúa por la lectura y la relectura sobre aquel que la recibe.

¹¹² M. Foucault, *Tecnologías del yo y otros textos afines*, p. 71 Los paréntesis son míos.

¹¹³ Séneca, *Sobre la Ira*, III.

"Recuerda también por qué cosas has pasado y qué cosas fuiste capaz de aguantar. También [...] cuántas hermosuras tienes vistas, cuántos placeres y penas despreciaste, de cuántas cosas tenidas en estima (por otros) pasaste de largo, ante cuántos arrogantes fuiste indulgente".¹¹⁴

La *askesis* requiere de un conjunto de ejercicios en los que el individuo se pone a sí mismo a prueba, colocándose en una situación —muchas veces difícil— para comprobar si es capaz de hacerle frente y si puede poner en práctica los conocimientos que ha adquirido. La *askesis* en los estoicos consistía en ejercicios de dos tipos: los que se efectúan en situaciones reales y que constituyen sobre todo un entrenamiento de resistencia y abstinencia; los que conforman entrenamientos en el pensamiento y por el pensamiento. Éstos últimos son los que los griegos caracterizaron con el término *melete* que significa meditación. *Melete* consiste en anticipar el pensamiento a diversos acontecimientos o situaciones, imaginando cómo se podría actuar si tal situación fuese real, de modo que se requiere pensar en ciertos argumentos y discursos que nos sean útiles para afrontar dicho evento.¹¹⁵ Así pues, la meditación se compone de un conjunto de respuestas que deben memorizarse para saber cómo reaccionar ante los sucesos reales; en esa medida, al imaginar dichas respuestas, se tiene que hacer un ejercicio de pensamiento para analizar el acontecimiento y juzgar nuestra mejor manera de actuar en el futuro, algunas de las fórmulas utilizadas son: "Supongamos que...", "Cómo reaccionaría yo si...".

Entre los estoicos el más famoso ejercicio de meditación es la *praemeditatio*, la cual consiste en una práctica imaginaria, como ya se había mencionado antes, pero también ética, pues a medida que el individuo lleva a cabo estos ejercicios, se logra constituir su ser de otro modo. La más sobresaliente es la *praemeditatio malorum*, es decir, la meditación de los males futuros. Aunque parezca una visión sombría y pesimista del futuro, realmente se trata de una experiencia distinta.¹¹⁶ En primer lugar, no se trata de imaginar el futuro según las probabilidades que tiene de producirse, sino de imaginar el peor de los escenarios posibles, aunque sea muy poco probable dicha posibilidad. Además no hay que imaginarse que estas cosas podrían producirse en un futuro lejano, sino que de hecho ya están ocurriendo, ya son actuales. Sin embargo, no se representan en su actualidad para sufrir con

¹¹⁴ Marco Aurelio, *op. cit.*, 5.31.

¹¹⁵ M. Foucault, *Tecnologías del yo y otros textos afines*, p. 74.

¹¹⁶ *Ibid.*, p. 75.

anticipación los dolores y sufrimientos que causarían, sino para convencernos de que no son males reales y únicamente la opinión que tenemos de ellos nos hace considerarlos como tal. En resumen, este ejercicio no consiste en acostumbrarse a un posible futuro de males, sino en anular tanto un futuro que nos perturba, ya que lo volvemos actual a partir de la representación, como un mal, puesto que a través del ejercicio de representación nos damos cuenta que no es eso que pensamos.

En términos generales la *praemeditatio* intenta hacer presente una situación temida o ansiada para poder experimentarla de acuerdo con la manera en que nos hemos situado ante ella. Algunos otros ejemplos de las *praemeditatio* son: la preparación del día, ésta consiste en imaginar cómo sería nuestro día para que podamos anticipar nuestras acciones y saber cómo enfrentar situaciones que podrían no ser de nuestro agrado o que no dependan de nosotros; la anticipación de las dificultades, en la que el individuo imagina los posibles problemas que se le podrían presentar y la manera en que puede actuar, de este modo no experimentará desilusión y podrá actuar con valentía. Epicteto lo expresa así: "En cada cosa mira los preceptos y las consecuencias y acércate a ello de acuerdo con eso. Si no, al principio irás animoso, como el que no ha tenido en cuenta nada de lo que va a venir; pero luego, al presentarse algunas dificultades, te apartarás bochornosamente".¹¹⁷ Y también la anticipación de la propia muerte y de la de los seres queridos, que implicaba aprender a disfrutar el momento presente y vivir como si cada día fuese el último.

En cuanto a los ejercicios que se efectúan en la realidad, estos eran conocidos por los griegos como *gymnasia*. La *gymnasia* es un entrenamiento en una situación real, aunque se haya inducido de manera artificial. Estas prácticas poseen una larga tradición y entre ellas se encuentran las prácticas de abstinencia, de privación o de resistencia física y algunos rituales de purificación.¹¹⁸ "Ils pouvaient avoir une valeur de purification, ou attester la force «démonique» de celui qui les pratiquait. Mais, dans la culture de soi, ces exercices ont un autre sens : il s'agit d'établir et de tester l'indépendance de l'individu par rapport au monde extérieur".¹¹⁹ Por ejemplo, en el *De Genio Socratis* de Plutarco, uno de los

¹¹⁷ Epicteto, *Manual*, 29.

¹¹⁸ M. Foucault, *Tecnologías del yo y otros textos afines*, p. 76.

¹¹⁹ M. Foucault, "L'herméneutique du sujet", en *Dits et écrits IV*, p. 363. Ellas podían tener un valor de purificación o atestiguar la fuerza «demoníaca» de quien las practicaba. Pero, en la cultura de sí, estos ejercicios tienen otro sentido: se trata de establecer y de probar la independencia del individuo en relación con el mundo exterior.

interlocutores expone una práctica que consiste en dedicarse a actividades deportivas que abran el apetito y después ponerse ante mesas repletas de platillos deliciosos; una vez contemplados, ofrecerlos a los esclavos mientras que uno mismo come alimentos simples y frugales. Otro ejemplo se encuentra en la *Carta 18* de Séneca, en la que relata cómo la gente se preparaba para los festejos de las Saturnales, mientras que él adoptaba una actitud opuesta y se disponía a vestir de manera sencilla y a no comer más que pan rústico. Todo esto con el objetivo de constatar que la pobreza no es un mal y que él es capaz de soportarla.

2.2.3.2. La relevancia de las técnicas o prácticas de sí en la actualidad

Indudablemente existe una gran distancia temporal y, en diversos sentidos, contextual entre la cultura griega y romana y la época actual. A pesar de ello, las prácticas y técnicas de sí previamente expuestas siguen diciéndonos algo sobre nosotros mismos, continúan haciendo un llamado al retorno hacia a uno mismo y principalmente nos muestran otras posibilidades, otros modos de ser, pensar y actuar que nos dan luz para plantearnos maneras de posicionarnos y resistir a las relaciones de dominación a las que nos someten los dispositivos del poder actual: el poder psicopolítico.

No se trata de considerar estas prácticas como una receta que hay que seguir al pie de la letra, puesto que contamos con medios y contextos distintos. Si bien nos aquejan situaciones similares, hay algunas otras que son propias de contextos específicos, como en nuestro caso la manera en que el poder se ejerce mediante los medios digitales, lo cual es inconcebible en la Antigüedad. No obstante, lo que nos une es la preocupación por construir vínculos más fuertes con nosotros mismos, con los otros que nos son más cercanos como la familia, amigos, vecinos, compañeros, y con aquellos con los que formamos una sociedad, para conseguir una vida más libre, más consciente de sí misma y de su realidad, crítica ante el mundo y con pleno sentido de ser parte de una comunidad y no una individualidad aislada.

De las prácticas de sí de la Antigüedad se pueden extraer ejercicios y dimensionarlos en nuestra sociedad contemporánea. No se puede formar un nuevo individuo con

características morales sin un trabajo ético sobre sí mismo, esto es, el tercer elemento para la conformación de sujetos éticos, como ya se había hecho mención anteriormente.

La práctica de la escritura, como pudo notarse, tenía gran relevancia en la Antigüedad y era ampliamente practicada. La escritura no deja de ser un medio para ocuparnos de nosotros mismos, claro ejemplo es el ejercicio de escribir un diario, el cual sigue siendo un ejercicio de introspección conocido y practicado por diversas personas, pero hay que notar que ha ido perdiendo importancia y practicantes en las últimas décadas. Paradójicamente, hoy en día escribimos tanto, sobre temas tan diversos, que incluyen aun lo más banal, para un público que cada vez se va haciendo más amplio, a través de los variados medios tanto físicos como electrónicos, principalmente estos últimos; se nos incita a escribir a cada momento, desde cualquier lugar, para compartirle y comunicarle al mundo lo que pensamos, lo que sentimos, lo que vivimos, lo que comemos, lo que necesitamos, los lugares donde estamos, de tal modo que parece que los dispositivos electrónicos nos ordenan que lo hagamos con el fin de revelar nuestro yo. Sin embargo, cada vez es más raro que uno escriba para sí mismo y que converse consigo mismo mediante la práctica de la escritura, intentando encontrar en este ejercicio una forma de gozo y guía para nuestro actuar en la vida cotidiana, así como un encuentro con nosotros mismos o un autoconocimiento, fuera del entramado de control y vigilancia digital. De tal forma que la escritura de sí se convierte en una manera de salir de la lógica en la que nos envuelven los medios digitales, nos permite construir un espacio propio en el cual podamos volver a nosotros mismos, reflexionar sobre nuestras conductas y meditar sobre nuestros proyectos y futuros eventos.

Asimismo, la correspondencia resulta un ejercicio que puede resultarnos de gran utilidad para construirnos a nosotros mismos y redirigir o intensificar nuestras relaciones con los otros, ya que un texto meditado puede llegar a ser más significativo y de gran interés que una línea de texto instantánea, mecánica, con poco contenido, a la que nos encaminan los medios digitales. Habría que sacar mayor provecho de las facilidades que nos aportan estos medios para construir relaciones más ricas y significativas con los otros, una forma se halla en las prácticas de escritura que nos sugiere el pensamiento antiguo.

La práctica de la escucha también es preciso reconsiderarla, porque con ella podemos ejercitarnos en la escucha de nosotros mismos, de nuestros pensamientos y nuestras

inquietudes, así como en la escucha de lo que sucede a nuestro alrededor en el mundo en que vivimos. No escuchar lo que le ocurre a los demás ni lo que acontece en nuestra sociedad es aislarnos del mundo y considerarnos como seres independientes o ajenos a la sociedad de la cual formamos parte, lo cual de ninguna manera es así, puesto que nuestras acciones tienen repercusiones en los otros y en la medida en que más nos detengamos a poner atención a los demás mediante la escucha, podremos generar cambios en nuestra vida como miembros de una colectividad.

En cuanto a los ejercicios *melete* y *gymnasia*, ambos pueden permitirnos plantear nuevas maneras de concebir nuestra vida y nuestros deseos. Como se mencionaba en el capítulo anterior, en la sociedad contemporánea, de acuerdo con los análisis de Han, el individuo se ha convertido a sí mismo en un sujeto de rendimiento, en un sujeto que se explota a sí mismo para sostener al capital; si no alcanza los parámetros de productividad y fracasa, se hace a sí mismo responsable y se avergüenza, en lugar de poner en cuestión el sistema laboral en el que se encuentra.¹²⁰ Dado este panorama, los ejercicios de meditación podrían constituirse como una forma de resistencia ante estas situaciones actuales para desestructurar las ideas de los males que nos han hecho creer o que nos han inducido a crear, así como una manera de pensar posibilidades de resistir o ponernos al margen de la sociedad de rendimiento. En esa medida uno podría ser capaz de distinguir entre lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros para así liberarse de preocupaciones y malestares, ya que cuando nos apropiamos de lo que no depende de nosotros, como dice Han, surge la enfermedad como la depresión, al estar siempre a la deriva de las contingencias y exigencias del capital.

Respecto a la *gymnasia*, nos permitiría pensar cuáles son realmente nuestras necesidades y cuáles son las que de forma errónea consideramos como propias, pero que en realidad pertenecen al capital. Una vez realizada dicha reflexión, intentar mostrar independencia con respecto a las necesidades que nos induce el capital. Una de las mayores aspiraciones es la riqueza, en términos de grandes cantidades de dinero o un gran poder adquisitivo. No obstante, es posible resistir a estas ideas al reflexionar que la falta o privación de dicho objeto no es tan crucial como creemos o nos ha hecho creer. Vivir de una manera sencilla y no poseer grandes riquezas materiales no es ningún mal, puesto que

¹²⁰ B. Han, *Psicopolítica*, pp. 7 y 10.

la verdadera riqueza radica en la felicidad y el bienestar que nos brinda el estar en paz y armonía con nosotros mismos, con los otros y con el mundo en que vivimos.

2.2.4. Creación de sí mismo como teleología del sujeto moral

Todas las prácticas de sí ya explicadas pueden encontrarse en una serie de textos “prácticos” de los pensadores antiguos hechos para además de ser leídos, para ser meditados, utilizados, puestos a prueba en situaciones reales con el propósito de constituir un sostén o soporte de la conducta diaria. Estos textos y las prácticas de sí que albergan tienen por objetivo permitir que el individuo se interroge sobre sí mismo, vele por sí mismo, se forme y constituya como un sujeto ético. Los resultados de los análisis de Foucault sobre los filósofos helenísticos y romanos confirman este hecho, dado que dichos filósofos “procuran concebir un «modo de saber» que aporte reglas de acción y medios para transformar al sujeto, un saber «etho-poético»”.¹²¹ En suma, las prácticas de sí que conforman la estética de la existencia tienen una función “etho-poética”, es decir, de creación de un sujeto ético, la cual viene a ser *la teleología* del esquema moral que se ha intentado trazar a lo largo de estas últimas páginas.

Esta ética como estética de la existencia consiste en saber cómo gobernar la propia vida para darle la forma que sea la más bella posible tanto para los demás, para las generaciones futuras y, sobre todo, para uno mismo. Y gracias a la cual el individuo “a pour objectif de se constituer soi-même comme l’ouvrier de la beauté de sa propre vie”.¹²² Es todo un arte de la vida ampliamente conocido y aplicado en la antigüedad para la formación de cierta conducta moral. Hoy en día podríamos intentar poner a prueba una ética de sí fundada en la estética de la existencia para posibilitar un retorno a nosotros mismos y a su vez crearnos a nosotros mismos como algo otro de lo que el poder ha hecho e intenta hacer de nosotros, en otras palabras, esta ética de sí para los tiempos actuales permite la creación de nuevos modos de ser, de nuevos modos de vida como respuesta al poder que se ejerce sobre los individuos y a la subjetividad que intenta imponer.

¹²¹ Frédéric Gros y Carlos Lévy, *op. cit.*, p. 36.

¹²² M. Foucault, “Le souci de la vérité”, en *Dits et écrits IV*, p. 671. Tiene por objetivo constituirse a sí mismo como el obrero de la belleza de su propia vida.

Si a lo largo de su estudio sobre la moral de la Antigüedad, Foucault insiste en que ésta no se dirige a la codificación de los actos y conductas ni hacía un desciframiento del sujeto, sino más bien de una estilización de la existencia que va más allá de un conjunto de restricciones codificadas y sistematizadas, puesto que actúa en un amplio campo de formas de subjetivación que el individuo ejerce sobre sí mismo: las prácticas o artes de la existencia, ello no significa que la estética de la existencia no consista en una simple salida estetizante de la cuestión del sujeto, gracias a un retorno a las culturas antiguas, dado que una ética como la que se ha intentando exponer en estas líneas apunta esencialmente hacia una dimensión política. Por otro lado, esto no significa que debamos copiar lo que los antiguos hicieron, pues aunque nuestras situaciones convergen en diversos puntos, existen también diferencias importantes, dadas nuestras determinaciones históricas; pero al pensar en modelos éticos, como el estoico constituidos, en gran parte, por una serie de ejercicios y prácticas de sí, se hace patente la importancia de pensarnos de otro modo en una dimensión tanto ética como política. El objetivo no es:

suggérer que ces techniques, héritées pour la plupart du passé – et même d’un passé très éloigné –, devraient être « réactivées » aujourd’hui en tant que telles, mais de mettre en lumière l’existence d’une tradition dans la pensée occidentale (très souvent négligée) qui insiste sur l’importance à la fois éthique et politique de l’élaboration d’un certain rapport avec soi-même, avec son propre corps, ses propres représentations, sa manière ordinaire de parler, de se conduire et de vivre.¹²³

En ese sentido, Foucault emprende su tarea de regresar a los griegos como un "ensayo" del pensamiento que nos dé pauta para contemplar otras vías de acción, mas no como una apropiación de la filosofía griega. Así, dicho "ensayo", nos dice Foucault, hay que entenderlo "como una prueba modificadora de sí mismo en el juego de la verdad y no como una apropiación simplificadora del otro con fines de comunicación".¹²⁴

Dado que no somos seres estáticos, nuestra naturaleza es movimiento, es devenir, por esta condición humana tenemos la capacidad de hacernos a nosotros mismos, de desarrollarnos y de autocrearnos; podemos abrirnos a ser de otro modo y a pensarnos a

¹²³ Daniele Lorenzini, *Éthique et politique de soi*, p. 12. Sugerir que estas técnicas heredadas por gran parte del pasado —e incluso de un pasado muy alejado—, deberían ser «reactivadas» hoy en tanto que tales, sino subrayar la existencia de una tradición en el pensamiento occidental (muy a menudo descuidada) que insiste en la importancia a la vez ética y política de la elaboración de una cierta relación consigo mismo, con su propio cuerpo, sus propias representaciones, su manera ordinaria de hablar, de conducirse y de vivir.

¹²⁴ M. Foucault, *Historia de la Sexualidad II*, p. 12.

nosotros mismos y a nuestro entorno de otra manera. En esa medida, cobra sentido el hablar de un *ethos* y de una ética que le permita a cada individuo forjar el suyo y que tenga como finalidad esbozar cómo asegurar el ejercicio continuo de la libertad respecto de las estructuras de dominación y del poder que nos normaliza y codifica. A su vez, como en los griegos, esto se convierte en una práctica de la libertad, ya que podemos dejar de estar sujetos a lo que se nos imponga y construir una subjetividad propia dejando de lado la impuesta. Así pues, el individuo se crea a sí mismo como un "sujeto moral": "el individuo [...] define su posición en relación con el precepto que sigue, se fija un determinado modo de ser que valdrá como cumplimiento moral de sí mismo, busca conocerse, se controla, se prueba, se perfecciona, se transforma."¹²⁵ En definitiva, una ética de sí como estética de la existencia gira en torno a la cuestión de la libertad y la resistencia: ¿cómo resistir a las relaciones de dominación y subjetivación? ¿cómo podemos constituirnos en otros de lo que somos?

En resumen, las técnicas y prácticas de sí desarrolladas en el periodo helenístico-romano conforman un trabajo sobre uno mismo con miras a la formación de un sujeto moral. Esto no es más que una estética de la existencia, la cual descubre en nuestros días la posibilidad de volver a fundar la moral en términos estéticos como una manera de crear nuevas formas de subjetivación fuera del control de las relaciones de dominación actuales. El sujeto abandona, así, una posición de sujeción y a partir del hecho de elegir y trabajar sobre su propia existencia, da lugar a una nueva forma de subjetivación. En el siguiente capítulo se profundizará con mayor detalle en las consecuencias de esta ética como estética de la existencia. Si como bien ya se ha mostrado, esta propuesta ética apunta a la conformación de una práctica de la libertad para resistir a los mecanismos y dispositivos de poder, de igual forma, nos conduce a relacionarnos de modos distintos con los otros, así como a incidir en nuestra sociedad para lograr cambios con la ayuda de una actitud ética y política.

¹²⁵ *Ibid.*, p. 29.

CAPÍTULO III

ESTÉTICA DE LA EXISTENCIA COMO PRINCIPIO POLÍTICO

Según lo expuesto en el capítulo anterior, la estética de la existencia invita a la adopción de prácticas inmersas en la vida cotidiana con el fin de combatir los efectos del poder normalizante y, de este modo, convertirse en motor de una posible resistencia. En esa medida, la estética de la existencia se constituye como un principio político, puesto que el individuo busca maneras para hacer frente a los efectos del diagrama del poder en el que se encuentra inmerso, las cuales implican forjar nuevas y distintas relaciones no sólo con uno mismo, sino con los otros y que, en última instancia, permitan construir espacios para impulsar cambios en nuestra sociedad.

Dichas consecuencias de la propuesta de la estética de la existencia nos proporcionan elementos para aclarar los diversos malentendidos que giran en torno a ella, entre ellos y quizás el más discutido es el hecho de pensar esta ética como una copia de la moral de la antigua de Grecia y Roma o como un simple regreso a la Antigüedad. Sin embargo, el estudio de la ética antigua no le sirve a Foucault de modelo, incluso él mismo no la encuentra, desde una perspectiva ética, digna de ser admirada, puesto que estaba limitada a un pequeño círculo de individuos e incluía elementos tales como la esclavitud y el dominio de las mujeres. Mas su estudio revela a Foucault un trabajo mucho más arduo y atractivo que consiste en configurar una ética según criterios quizá todavía no expresables, es decir, mostrar la posibilidad de encaminar los esfuerzos del pensamiento y la acción hacia un nuevo modo de existencia que todavía se encuentra en construcción.¹²⁶ De este modo, es pertinente señalar que la estética de la existencia a través de la relación de uno consigo mismo plantea una posible ética para nuestro tiempo, una ética que supone tres elementos: la inmanencia, la vigilancia y la distancia, como apunta Frédéric Gros,¹²⁷ los cuales nos introducen en las repercusiones éticas y políticas de esta propuesta como una respuesta y posicionamiento frente a las formas de subjetivación impuestas por el poder actual. Asimismo esta ética caracterizada tal como señala Gros permite dilucidar tanto la

¹²⁶ P. Lanceros, *op. cit.*, pp. 216-217.

¹²⁷ Frédéric Gros, "Situación del curso", en Michel Foucault, *La Hermenéutica del sujeto*, p. 501.

actualidad de la propuesta foucaultiana como su cariz político, y, a su vez, apartar los malentendidos. A continuación se expondrán dichos elementos que señala Gros respecto a la estética de la existencia, en los que comienza a perfilarse esta ética como una práctica de la libertad, así como las repercusiones en la construcción de una relación con el otro y en el ámbito político.

La estética de la existencia se comprende como una ética de la inmanencia, en la medida en que Foucault encuentra en el pensamiento ético de los antiguos una manera de adoptar un orden en la propia vida sin basarlo en valores trascendentes ni normas sociales. Se trata de un problema de elección personal en el que se respeta el carácter estrictamente individual de la conducta y en el que la propia existencia se constituye como una obra mediante el trabajo sobre sí mismo independiente de toda coacción, ley, código o imposición de un agente externo. “Esta ética exige ejercicios, regularidades, trabajo; pero sin efecto de coacción anónima [...] No es una obligación para todos, es una elección personal de existencia”.¹²⁸ Tales ejercicios permiten establecer una relación estable consigo mismo que, en analogía con el modelo jurídico, podría pensarse como tener propiedad plena de sí mismo. Así pues, dicha ética no adquiere un cariz prescriptivo, salvo de un modo permeable en el consejo y en la asesoría del otro.¹²⁹ Este aspecto resulta interesante, porque señala el lugar de la relación con los otros y a su vez nos permite hallar en la Antigüedad un consejo para nuestro propio presente, valiéndonos de conceptos o ideas de la cultura antigua para crear nuevos estilos o formas de existencia. “C’est la proximité et la différence qu’il s’agit de faire apparaître et, à travers leur jeu, de montrer comment le même conseil donné par la morale ancienne peut jouer différemment dans un style de morale contemporain”.¹³⁰

La estética de la existencia es una ética de la vigilancia de uno sobre sí mismo, porque mediante el cuidado de sí pretende conseguir un dominio de sí mismo, para lo cual hay que mantener siempre una actitud vigilante que trate de no perder el control de nuestras representaciones y nuestros deseos. En este esquema de relación consigo mismo uno ejerce

¹²⁸ *Ibid.*, p. 502.

¹²⁹ Wilhelm Schmid, *En busca de un nuevo arte de vivir. La pregunta por el fundamento y la nueva fundamentación de la ética en Foucault*, p. 214.

¹³⁰ M. Foucault, “Le retour de la morale”, en *Dits et écrits IV*, p. 701. Se trata de hacer aparecer la proximidad y la diferencia y, a través de su juego, de mostrar cómo el mismo consejo dado por la moral antigua puede desempeñar un papel diferente en un estilo de moral contemporánea.

un control y un dominio constante tanto en el transcurso de la vida cotidiana como en el flujo de las representaciones. El interés de Foucault en este aspecto radica, pues, en mostrar que el sujeto, para ejercer un gobierno sobre sí mismo no tiene que adherirse a esquemas sociales de dominación, sino que debe ocuparse de sí mediante una vigilancia constante y permanente de sus propios afectos y pensamientos.

Finalmente, la estética de la existencia como ética de la distancia permite aclarar diversos malentendidos. El primer lugar, esta ética no supone un ejercicio en soledad, sino que es pensada como una práctica social, intensificadora de las relaciones sociales, de manera que se inscribe en un horizonte político donde existe la necesidad de un otro. Por tanto, el cuidado o inquietud de sí no implica una separación del mundo ni una interrupción de nuestras actividades. El denominado retiro no consiste para el sabio en alejarse del mundo para vivir en soledad, la verdadera y auténtica retirada supone adoptar otra perspectiva de nuestras acciones: hacernos conscientes de las actividades en las que nos encontramos al mismo tiempo que las efectuamos con el objetivo de conservar entre ellas y nosotros mismos una distancia que posibilite un estado de vigilancia constante. La inquietud de sí no pretende aislar al sujeto del mundo, sino transformarlo en un sujeto racional de acción ante los acontecimientos del mundo. En segundo lugar, la estética de la existencia invita a la acción, esto es, a actuar bien y a constituirnos como verdaderos sujetos de nuestros actos. En relación con la idea del retiro, esta ética no sugiere aislarnos del mundo, sino posicionarnos de la mejor manera en él con plena consciencia del lugar que ocupamos y de nuestras necesidades para actuar como corresponde. Así, esta ética del cuidado de sí, en lugar de aislarnos de la comunidad humana de la cual somos parte, nos vincula más con ella, puesto que en la medida en que uno puede relacionarse consigo mismo, es posible entender los lazos que nos unen con los demás miembros de dicha comunidad tanto como seres de la misma especie, como individuos sociales. De este modo, el sujeto no se concibe como un individuo aislado, sino al igual que en la filosofía helenística, como un individuo cosmopolita, o mejor dicho, como un ciudadano del mundo.

La estética de la existencia comprendida desde estos aspectos se muestra indudablemente como una cuestión práctica que cada uno podría ensayar para descubrir diferentes estilos de existencia alejados de la obediencia a un código en el que se funde una moral aceptable y aplicable a todos. En esa medida, ya no se trata de la búsqueda de un *qué*

de la moral, esto es, de una instancia o de un fundamento moral que permita constituir un código sobre el cual establecer una ética; en la actualidad, el énfasis se encuentra en el *cómo*, es decir, en responder a la pregunta: “¿cómo ha de constituirse el individuo en sujeto moral de sus propias acciones?”¹³¹ Esta interrogante despliega los matices con los que debe pensarse esta ética. En primer lugar, posee un fundamento móvil y con capacidad de transformación constante, pues no se ancla a una normatividad, sino que el individuo se conforma como sujeto moral a través de un ejercicio individual y permanente. En segundo lugar, supone aceptar la variabilidad y la diversidad, dado que cada uno se constituye según sus acciones. El individuo posee la libertad de crearse a sí mismo como su propia obra.¹³² Dados estos elementos se puede concluir que el objetivo de la ética como estética de la existencia radica en constituir una actitud y conducir un comportamiento, dicho de otro modo, en la manera en cómo nos formamos a nosotros mismos y actuamos.

3.1. La formación de un *ethos*

Constituirse a sí mismo de acuerdo con esta ética implica todo un trabajo de sí sobre sí, el cual deriva en la construcción de un *ethos*. El *ethos* entendido como un modo de gestionar la vida conjuntando actitud y ejercicio¹³³ desde la reflexión misma del individuo que se posiciona como el dueño de su propia existencia y el responsable de sus elecciones. De tal modo que el *ethos* es un acto de autoconstitución en el que el individuo elige la forma que se va a dar a sí mismo y el tipo de relación que entablará consigo, con los otros y con su entorno.

Por otro, el *ethos* en estos términos implica una tarea fundamental: un ejercicio constante de interrogación crítica acometido por el individuo. Este *ethos* filosófico consiste en realizar una crítica permanente de nuestra realidad presente y, por supuesto, una crítica incesante de nosotros mismos que interroge por lo que decimos, pensamos y hacemos. Esta actitud ética no sólo está inspirada en la moral antigua griega, sino también en la reflexión de uno de los textos fundadores de la modernidad, a saber, *Was ist Aufklärung?*

¹³¹ P. Lanceros, *op. cit.*, p. 217.

¹³² *Idem.*

¹³³ *Ibid.*, p. 222.

de Immanuel Kant. Pequeño texto en el cual Kant define a la Ilustración como “la liberación del hombre de su culpable incapacidad”,¹³⁴ que significa tener la madurez y el valor para asumir y tomar las propias decisiones sin tener que servirse de la guía o tutela del otro, llámese una autoridad o un dogma. En pocas palabras: “¡Tener el valor de servirte de tu propia razón!”.¹³⁵ El llamado de la Ilustración al invitar a pensar por uno mismo, manifiesta una actitud crítica, ya que el individuo reflexiona sobre sí mismo, sobre el lugar que ocupa en su contexto y sobre las ideas y pensamientos de su actualidad para analizarlas y posicionarse ante ellas. Indudablemente la decisión y la reflexión más importante dentro de este llamado ilustrado es la que atañe a la forma de vida que cada individuo elige y que conlleva relaciones con los otros. En esa medida, asumir este principio rector de la modernidad en nuestro presente significa establecer las condiciones para que el individuo sea artista o artífice de su propio *ethos*.¹³⁶

Cabe señalar que la actitud crítica en la actualidad es diferente de la de Kant, puesto que no refiere a una crítica trascendental orientada hacia estructuras formales universales desde las cuales deducir las condiciones de posibilidad del conocimiento y de la acción, sino que se trata de una crítica dirigida a mostrar las contingencias que nos han convertido en lo que somos hoy con el fin de hacer posible una resistencia y de descubrir nuevos modos de existencia que nos constituyan como sujetos libres. Dicha crítica heredada de los inicios del pensamiento moderno, Foucault la denomina *ontología histórica de nosotros mismos*, esto es, una crítica que abre la posibilidad de dejar de ser lo que hemos llegado a ser, de transformar nuestros actos y pensamientos para dar paso a otro modo de ser construido por nosotros mismos.

Ese *ethos* filosófico que consiste en una *ontología histórica de nosotros mismos* se caracteriza por dos actitudes fundamentales: la actitud-límite y la actitud experimental, como indica Patxi Lanceros.¹³⁷ La actitud-límite supone un análisis crítico de los límites que se nos imponen con el propósito de descubrir cuáles son las partes de nosotros mismos, es decir, de nuestros pensamientos, de nuestras ideas y de nuestro actuar que son contingentes y arbitrarias, pero que nos han hecho creer y hemos interiorizado como

¹³⁴ Immanuel Kant, “¿Qué es la Ilustración?”, en *Filosofía de la historia*, p. 25.

¹³⁵ *Idem*.

¹³⁶ P. Lanceros, *op. cit.*, p. 218.

¹³⁷ *Ibid.*, p. 222.

universales y necesarias. En esa medida, se necesita indagar en nuestro devenir histórico, intentando hallar los discursos en los que nos hemos reconocido y que articulan nuestro pensamiento, decir y actuar. El resultado de esta empresa es poner en evidencia el carácter contingente de nuestro ser y cómo es que se ha ido construyendo a partir de instancias externas a nosotros, de tal forma que se abre la posibilidad de elegir que queremos hacer con lo que han hecho de nosotros y de comenzar a plantear posibles vías de acción para la constitución de un modo propio de vivir alejado de todo intento por homogeneizar a los individuos y sus comportamientos bajo fundamentos con pretensión de universalidad.

Por otro lado, la actitud experimental complementa el análisis crítico de nuestros límites con un trabajo de experimentación susceptible de transgredirlos y, a su vez, dirigido a constituirnos como seres libres. En esa medida el trabajo filosófico de Foucault recorre ambas actitudes, puesto que comienza por un análisis de los ejes en los que se constituye el sujeto: el saber, el poder y la ética, y posteriormente comprende que en tales dominios también se ejercen prácticas concretas tanto de dominación como de libertad.¹³⁸ Así pues, la apuesta filosófica del autor consiste en ligar la reflexión histórico-crítica, que nos indica cómo nos hemos constituido con la praxis como sujetos de conocimiento, como sujetos atravesados por relaciones de poder y finalmente como sujetos morales de nuestras propias acciones, a través de una serie de prácticas con las que hay que ensayar para forjar una actitud experimental que confronte y ponga en cuestión constantemente lo que se dice y se piensa con el propio pensar y actuar buscando darse forma como un sujeto libre. En resumen, “para esta filosofía entendida como *ethos* el presente es contingencia que nos configura y posibilidad de transgresión”.¹³⁹ Transgresión que pretende ir más allá de las ideas, discursos y prácticas que se instalan como necesarias para abrirnos hacia una forma de vida en la que predomine el ejercicio de la libertad.

La estética de la existencia fundada en dicho *ethos* filosófico también se caracteriza por la crítica y la experimentación. En lo que respecta a la cuestión crítica, la estética de la existencia cuestiona el sistema de relaciones de saber y poder que condicionan nuestra experiencia bajo una pretensión de legitimidad, haciéndonos creer que ciertas ideas, creencias, valores son necesarios e inmutables. En esa medida, esta propuesta ética nos

¹³⁸ *Ibid.*, p. 223.

¹³⁹ *Ibid.*, p. 224.

permite poner en evidencia el carácter contingente de los límites a partir de los cuales nos hemos o han formado y posteriormente pensarlos como lugares de transgresión posible. Desde esta perspectiva, no es posible realizar un cambio en nuestro modo de ser o crear una resistencia sin antes analizar las condiciones en las que se encuentra nuestra experiencia en relación con nosotros mismos, los otros, la verdad y nuestro entorno.

En cuanto al aspecto experimental de la estética de la existencia, una vez realizada la crítica de los límites impuestos a nuestra experiencia, es preciso desplazar nuestros límites y prácticas para conformar nuevos modos de existencia que nos permitan construir una relación diferente con nosotros mismos y con los otros, así como la formación de una práctica de libertad que se constituya como una resistencia a las formas de subjetivación que produce el poder en nuestra sociedad contemporánea. En los siguientes apartados se expondrán más a detalle las consecuencias éticas y políticas del aspecto experimental de la estética de la existencia: la práctica de la libertad, las repercusiones de la construcción de uno mismo en la relación con el otro y la incidencia política de esta propuesta ética.

3.2. Práctica de libertad

La formación del *ethos* es una práctica en la que se juega la libertad, puesto que el individuo se configura a sí mismo de acuerdo con sus propias elecciones y sus propios criterios a través de un trabajo de sí sobre sí mismo que él escoge para sí, desprovisto de la coacción de una autoridad externa o de un código al que deba sujetarse. De modo que la estética de la existencia tiene por preocupación fundamental la libertad. Aquí el interés por la libertad no radica en estudiar o hallar su esencia ni establecer sus límites o considerarla como un tipo de derecho. La ética, señala Foucault es la reflexión de la libertad en su práctica misma. Pregunta el autor: “¿qué es la ética sino la práctica de la libertad, la práctica reflexiva de la libertad?”¹⁴⁰ Lo que significa que la libertad es la condición y el objeto de la ética, porque “la libertad es la condición ontológica de la ética; pero la ética es la forma reflexiva que adopta la libertad”.¹⁴¹

¹⁴⁰ M. Foucault, “La ética del cuidado de uno mismo como práctica de la libertad”, en *Hermenéutica del sujeto*, p. 111. Las citas de este texto refieren a la edición de La Piqueta.

¹⁴¹ *Idem.*

La estética de la existencia conlleva a un modo de vida reflexionado cuyo interés primordial es el arte de la libertad. Asimismo, ésta se compone de cuatro elementos esenciales que desembocan en una forma reflexiva que adopta la libertad: arte, reflexión, libertad y confrontación con las relaciones de poder. Estos elementos se encuentran estrechamente vinculados, puesto que en primer lugar, la estética de la existencia es un *arte*, cuya dimensión fundamental es la *reflexión*; asimismo pretende conseguir una *libertad*, que constantemente afirma y construye en la *confrontación con ciertas relaciones de poder*.¹⁴²

Ahora bien, la manera en que la libertad ha sido pensada como ética en el mundo antiguo es mediante el cuidado de uno mismo, el cual ha permeado toda la reflexión moral de la Antigüedad y en la actualidad sigue mostrándonos una perspectiva vigente del modo de constituir sujetos éticos. En cuanto a los griegos, éstos problematizaban la libertad para convertirla en un problema de reflexión ética. La ética la entendían como *ethos*, esto era para ellos una manera de ser y de conducirse, es decir, un cierto modo de ser sujeto y un determinado comportamiento que caracterizaba al individuo y que era perceptible por los demás. Hablar del *ethos* de alguien significaba lo que este individuo expresaba en su aspecto, en su forma de vestir, de andar, de actuar ante ciertos sucesos.¹⁴³ En pocas palabras, se entendía el *ethos* como el carácter del individuo y como morada, es decir, la forma de habitarse a sí mismo, la construcción de la propia casa interior. En esto consistía para los griegos la libertad en su forma concreta y en su problematización, de modo que quien mostraba tener un *ethos* noble, digno de ser admirado y citado, era alguien que ejercía cierta forma de la libertad. Así pues, la libertad era directamente problematizada como *ethos*, mas para que dicho *ethos* adquiriera una forma bella, estimable y honorable, era preciso todo un trabajo de sí sobre mismo¹⁴⁴ conformado por un conjunto de prácticas encaminadas a moldear un sujeto ético.

Por otro lado, es preciso mencionar que para los griegos la libertad significaba la no-esclavitud, lo cual se encuentra alejado de nuestra concepción actual de libertad. Sin embargo, seguir planteándonos la libertad en el sentido de no-esclavitud muestra la

¹⁴² W. Schmid, *op. cit.*, pp. 267-268.

¹⁴³ ¹⁴³ M. Foucault, "La ética del cuidado de uno mismo como práctica de la libertad", en *Hermenéutica del sujeto*, p. 115.

¹⁴⁴ *Idem*.

dimensión política que adquiere la libertad, puesto que el punto en cuestión es la formación de una relación dominio que nos aleje de ser esclavos tanto de nuestras pasiones como de instancias externas. En primer lugar, para no ser presas de la esclavitud que ejercen nuestras propias pasiones y apetitos es preciso establecer una relación consigo mismo de dominio, esto es, volvernos dueños de nosotros mismos mediante ejercicios que nos permitan tanto conocernos como cuidar de nosotros mismos, al ejercer un control de nuestras pasiones y al conducir nuestros actos y comportamientos de manera reflexionada y prudente.

En segundo lugar, para combatir la esclavitud que ejercen sobre nosotros mismos las instancias externas que nos determinan y subjetivizan, es preciso que el individuo regrese a sí mismo a través de un trabajo de sí sobre sí mismo y de reflexión crítica que lo vuelva consciente de la manera en que es conducido a actuar y a pensar según un cierto tipo de subjetividad que buscan formar los dispositivos de poder. En la actualidad, como sugiere el análisis de Han, dicha subjetividad es una subjetividad normalizada, controlada y vigilada por los panópticos digitales y la psicologización que explota a los individuos en aras de un mayor rendimiento para el beneficio del capital. El encuentro con nosotros mismos nos permite liberarnos de la vida anclada en el capital y en un fin extrínseco impuesto por el poder vigente al ejercer un gobierno de nosotros mismos. Así, considero que es posible restablecer la forma de relacionarnos con nosotros mismos y construir un modo de vida distinto en el que ya no produzcamos ni deseemos lo que el capital impone, sino que comencemos a pensar por nosotros mismos y a dirigirnos hacia nuestros propios deseos y aspiraciones. En esa medida, el ejercicio de la libertad permite liberar al individuo de las formas de subjetivación que crean e implantan las relaciones de poder en turno.

Si todo el cuerpo social se encuentra atravesado por relaciones de poder es porque de igual forma existen posibilidades de libertad en todas partes. Esto pudiera no resultar evidente, ya que algunas relaciones de poder llegan a fijarse y volverse disimétricas creando así un estado de dominación que adquiere un margen de libertad bastante limitado. En ese sentido, “no hay una confrontación cara a cara entre poder y libertad, que sea mutuamente exclusiva (la libertad desaparece allí donde se ejerce el poder) sino una interrelación mucho más compleja. En este juego la libertad aparece como la condición

para el ejercicio del poder”.¹⁴⁵ El poder se ejerce sobre sujetos libres que disponen de un vasto campo de conductas y acciones posibles.

Así pues, la resistencia, al igual que el poder, no hay que concebirla como una sustancia contraria a una sustancia del poder. En ambos casos se trata de relaciones: donde “il y une relation de pouvoir, il y a une possibilité de résistance”¹⁴⁶ La libertad entonces ya debe dejar de ser considerada como un derecho y se concibe como un poder: un poder contrario o de resistencia a las relaciones de sometimiento. En lo que respecta a nuestra problemática actual, para modificar y transgredir las formas de subjetivación y relaciones de dominio que instala el poder psicopolítico de hoy en día, es preciso recurrir a la formación de un *ethos*, esto es, la creación y el ejercicio de un modo de ser que genere una nueva relación con nosotros mismos y con otras individualidades al margen de las formas de vida impuestas. En esa medida, el *ethos* como práctica de la libertad se convierte en una forma de producción de singularidades y, en última instancia, en una resistencia al poder que va a tener como fin encargarse de ocupar espacios en el campo de las relaciones de poder, de modo que no quede ningún espacio del cual se pueda apropiarse el poder para adoptarlo como un punto desde el cual comenzar erigir una relación de dominio mediante un poder subjetivante y de control.

Cabe señalar que esta práctica de la libertad es un ejercicio constante, siempre construyéndose, puesto que requiere de un proceso continuo de reflexión, práctica y actitud de uno sobre sí mismo y al mismo tiempo de reflexión y de postura crítica ante el mundo que nos rodea. Finalmente, el objeto de este ejercicio y práctica no es más que el sujeto, dado que nosotros mismos somos seres determinados históricamente por relaciones de poder-saber, así como seres capaces de cambiar nuestros comportamientos y sobrepasar nuestros propios límites por medio de un gobierno de sí que exige un arduo trabajo de uno sobre uno mismo y de un ejercicio práctico-crítico, sobre los cuales se erige la estética de la existencia. En resumen, el sujeto, al estar limitado a la contingencia que en sí misma alberga su transformabilidad, puede constituirse y transformarse como sujeto moral a través de un ejercicio práctico y crítico de sí sobre sí mismo para hacer resistencia a las formas de subjetivación y de control del psicopoder. La praxis de la libertad cobra una dimensión

¹⁴⁵ M. Foucault, “El sujeto y el poder”, en Hubert L. Dreyfus, *op. cit.*, p. 254.

¹⁴⁶ M. Foucault, “Non au sexe roi”, en *Dits et écrits III*, p. 267. Hay una relación de poder, hay una posibilidad de resistencia.

meramente social y política en la medida en que “la constitución de una sociedad libre sólo puede fundarse sobre la capacidad de los individuos para constituirse y conducirse a sí mismos”.¹⁴⁷

El *ethos* como práctica de la libertad también implica el cuidado de los otros, es decir, establecer relaciones complejas con otras individualidades en la medida en que al ocuparnos de nosotros mismos también nos ocupamos de los demás. En ese sentido, “ser libre no significa otra cosa que realizarse mutuamente”.¹⁴⁸ Se requiere, sin lugar a dudas, de establecer una relación con el otro. Por ello es importante que el individuo aprenda a gobernarse a sí mismo, para que así pueda entablar una mejor relación con sus semejantes. En la Antigüedad el *ethos* en relación con la otredad implicaba dos dimensiones. Por un lado, al ejercer la facultad de dirigirse a sí mismo libremente, el individuo se volvía capaz de ocupar en diversos ámbitos (ciudad, comunidad, diversas relaciones) el lugar adecuado para gobernar a los otros o para establecer vínculos afectivos. Por otro lado, la práctica del *ethos* de la libertad en relación con el otro se manifestaba en la escucha de las lecciones de un maestro, un guía, un consejero o un amigo que ayudaba al individuo en su trabajo de cuidado y conocimiento de sí.

Asimismo, en la actualidad, me parece que la libertad entendida como *ethos* y en su dimensión con la otredad nos invita a pensar cómo establecer vínculos con los miembros de nuestra familia, escuela, trabajo, ciudad, etc., que posibiliten la formación de un sentido de comunidad con vistas a descubrir en los otros medios para un fin común: una forma de vida libre y crítica que rechace todo individualismo y ensimismamiento al que nos intente conducir el poder. Conseguir este fin requiere plantearnos ejercicios y prácticas como las prácticas de sí de las culturas antiguas en las que el otro, llámese maestro, guía o amigo, adquiere un papel fundamental en la formación de una nueva subjetividad libre y en un modo de vida en constante confrontación con las formas en las que se ejerce el poder. En el siguiente apartado se abordarán más a detalle las consecuencias de la estética de la existencia en relación con el otro.

¹⁴⁷ W. Schmid, *op. cit.*, p. 242.

¹⁴⁸ B. Han, *Psicopolítica*, p. 8.

3.3. Repercusiones de la construcción de uno mismo en la relación con el otro.

La actualidad de la estética de la existencia radica en la apertura hacia la otredad, es decir, considerar al otro como un individuo que forma parte de nuestra propio proceso de constitución y autorreflexión, así como un signo de modificación: al entrar en contacto y confrontación con una alteridad, el individuo consigue una experiencia de modificación de sí mismo.¹⁴⁹ Como señala Foucault: “para que la práctica de sí llegue a ese yo al que apunta, es indispensable el otro”.¹⁵⁰

La relación de uno consigo mismo en ningún momento se encuentra desvinculada de un extenso y complejo campo de relaciones con los otros. Si el sujeto no es más que un punto en todo el entramado de relaciones de poder, entonces a través de él también circulan relaciones que implican a otros individuos y que lo determinan en todo momento. De manera que el surgimiento de una subjetividad no significa que ésta deba ser entendida como una existencia autónoma, sino como una subjetividad determinada por una red de relaciones con la otredad.

Así, la ética refiere no sólo a la relación de uno consigo mismo, sino también a las relaciones que se establecen con los demás. En ambos vínculos es preciso de la intervención de la reflexión. La reflexión del yo sobre sí mismo no supone una reflexión que se vuelva sobre sí misma, sino de una que se dirija a lo otro, a lo extraño, a fin de encontrarse a sí mismo en la confrontación con el otro. Por tanto, la reflexión desde la alteridad posibilita examinarnos y ponernos a prueba desde un afuera, desde un otro.

En consecuencia, la reflexión del yo o el cuidado de uno mismo, a pesar de evocar imágenes que remiten a un trabajo solipsista y de ensimismamiento, en realidad hace un llamado a considerar de manera efectiva y necesaria el vínculo que existe entre el cuidado de uno mismo y el cuidado de los otros que se hace patente en las prácticas de sí. Las prácticas del cuidado de sí son prácticas colectivas que se producen a la luz de un trabajo dirigido sobre uno mismo al mismo tiempo que colocan su atención en el otro. En ese sentido, considero que no hay que entenderlas como un aislamiento de la vida social y política, sino como una posibilidad para crear nuevas experiencias con los miembros de los distintos entornos en los que nos desarrollamos y, de este modo, dar paso a la formación de

¹⁴⁹ W. Schmid, *op. cit.*, p. 223.

¹⁵⁰ M. Foucault, *La Hermenéutica del sujeto*, p. 131.

otro modo de ser social y político con capacidad para una acción común y con plena consciencia de un sentido de comunidad. Así pues, ésta es una forma de crear sujetos éticos y políticos que se relacionen consigo mismos y dentro de un ejercicio colectivo se constituye como una resistencia a los modos de subjetivación que intenta establecer el poder tanto en la actualidad de Foucault como en la de nuestra sociedad contemporánea, donde impera el poder psicopolítico, como indica Byung-Chul Han.

Esta manera de producir sujetos éticos y políticos es la que interesa a Foucault cuando recurre al estudio de la moral estoica. En Epicteto, señala el autor francés, se pueden encontrar dos niveles de la relación entre el cuidado de sí y el cuidado de los otros: el nivel natural o providencial y el nivel reflexivo.¹⁵¹ En cuanto al primero, se trata de concebir el orden del mundo “organizado de tal manera que todos los seres vivos, cualesquiera sean buscan su propio bien”.¹⁵² Cuando uno de estos seres busca su propio bien, también lo hace sin darse cuenta por el bien de los otros. El segundo nivel denota el carácter racional del ser humano que aparece cuando éste queda confiado a sí mismo y destinado a ocuparse de su existencia. En esa medida, el ser humano se toma como objeto de su propia inquietud y adopta una actitud constante de interrogación sobre su ser, sobre lo que depende y no depende de él, lo que le conviene y lo que no le conviene hacer. Con este ejercicio el individuo sabrá cumplir los deberes que le corresponden en tanto que forma parte de una comunidad de individuos.¹⁵³

En la reflexión sobre uno mismo se requiere siempre de dos principios de acuerdo con Séneca. En primer lugar, un entrenamiento incesante a lo largo de toda la vida. Y en segundo lugar, la ayuda del otro en la elaboración del alma misma.¹⁵⁴ Así pues, en el cuidado de sí es imprescindible la presencia de un otro que nos ayude en el trabajo de uno mismo sobre uno mismo, ya que como bien señalaba Galeno “el hombre se ama demasiado a sí mismo para poder curarse solo de sus pasiones”.¹⁵⁵ Al comienzo de este entrenamiento de uno mismo es fundamental el otro en tanto que se convierte en una guía para dirigirnos en nuestro trabajo de sí. No obstante, así como dicho trabajo es un ejercicio que tiene lugar a lo largo de toda la vida, de igual forma la ayuda del otro es necesaria hasta el final de

¹⁵¹ *Ibid.*, p. 195.

¹⁵² *Idem.*

¹⁵³ *Ibid.*, p. 196.

¹⁵⁴ M. Foucault, “L’écriture de soi”, *Dits et écrits IV*, p. 424.

¹⁵⁵ M. Foucault, *La Hermenéutica del sujeto*, p. 471.

nuestra existencia. En consecuencia, de toda esta práctica de uno mismo surge una “multiplicidad de relaciones sociales que pueden servirle de apoyo” al individuo.¹⁵⁶

Dentro de la práctica del cuidado de sí en la Antigüedad se pueden encontrar ejemplos del estrecho vínculo con los otros en diversos tipos de relaciones, actividades y técnicas, de tal forma que se podría decir que constituyen un “servicio de almas”,¹⁵⁷ el cual se realiza mediante una red de relaciones sociales múltiples construida gracias al propio ejercicio de la reflexión y el cuidado sobre uno mismo.

Un ejemplo de ello son las organizaciones escolares, como la escuela de Epicteto que aceptaba a todo tipo de gente que deseara practicar la cultura de sí, desde los auditores temporales, pasando por los alumnos que permanecían por períodos más largos hasta los estudiantes decididos a consagrarse a la filosofía. A pesar de la distribución y organización estricta, esta escuela era un espacio de vinculación y confrontación con el otro en una relación maestro-alumno para formarse en el cuidado de sí. Otra escuela importante es el Jardín de Epicuro, la cual, más que ser una institución, se trataba de una comunidad entre amigos dedicada al retiro hacia uno mismo en lugar de la investigación teórica y científica.

La relación con el otro también se hacía patente a través de la figura del consejero, sobre todo en Roma. El consejero privado se instalaba cerca de un gran personaje al que guiaba y aconsejaba tanto en sus asuntos públicos como privados, también formaba parte de grupos en los que proporcionaba puntos de vista políticos, se encargaba de dirigir la educación de los jóvenes y ayudaba en las circunstancias de la vida cotidiana.¹⁵⁸

Asimismo, en la dirección del alma se ejercían otras formas de relacionarse con los otros que implicaban relaciones muy diversas, como las relaciones familiares, relaciones de protección y de consejo, relaciones de amistad, relaciones con personas con cargos públicos sobresalientes, en las que se valían de técnicas y prácticas para cumplir con la tarea de asistir al otro en su propio trabajo ético.

Una práctica que vale la pena mencionar porque es fundamental para un ejercicio constante sobre uno mismo es la correspondencia. La correspondencia aconseja, exhorta, amonesta y consuela al otro, mientras que ambas partes se ejercitan en la reflexión y el cuidado de sí, dado que se realiza un ejercicio de lectura para uno y de escritura para otro.

¹⁵⁶ *Idem.*

¹⁵⁷ *Ibid.*, p. 472.

¹⁵⁸ *Idem.*

Mas no se trata de una relación epistolar cerrada entre dos personas, porque siempre cabe la posibilidad de ayudar a un tercero al compartir la lectura de esta correspondencia. Así, “l’écriture qui aide le destinataire arme le scripteur —et éventuellement les tiers que la lisent”.¹⁵⁹

Cabe señalar que la correspondencia no debe considerarse como una simple extensión de la práctica de las *hypomnēmata*, puesto que en el ejercicio epistolar el centro de atención es el otro. Por medio de los consejos y puntos de vista compartidos con el destinatario se conforma un manera de manifestar nuestro propio ser ante nosotros mismos y ante los otros, puesto que al escribir sobre nuestras experiencias e ideas logramos reflexionar sobre una parte de nuestra existencia y, a su vez, se pone a prueba el valor que tenemos para mostrarnos a nosotros mismos ante los demás. Por otro lado, con la lectura de la correspondencia el otro no sólo encuentra consejos, exhortaciones o amonestaciones, sino también recordatorios de máximas que hay que tener siempre presentes o recordatorios de nuestros pensamientos y actos pasados que pueden ayudarnos a actuar en el presente, así como planteamientos de nuevos caminos o posibilidades de acción y pensamiento por medio del reflejo en los actos de quien dirige la misiva.

A pesar de que este ejercicio supone una distancia física con el otro, consigue franquear los límites tanto espaciales y materiales como los límites de la interioridad y subjetividad, dado que esta última decide abrirse a la otredad para permitir un intercambio *etho-poietico*. En esa medida, se manifiesta la presencia del escritor en la carta, en cada una de sus letras, que no sólo informan o reportan, sino que dejan mostrar la profundidad del ser del escritor y nos acogen como si el autor estuviera ahí junto a nosotros, haciéndonos compañía mientras nos relata sus experiencias y expresa su sentir.

La escritura en el ejercicio de correspondencia es desvelar nuestro ser al otro, dejarnos penetrar por una mirada extraña y al mismo tiempo mirarnos a nosotros mismos a través del otro. “Escribir es entonces mostrarse, hacerse ver, hacer aparecer su propia cara al lado del otro. Y, por allí, hay que comprender que la carta es a la vez una mirada que se dirige hacia el destinatario (por la misiva que recibe, se siente mirado) y una manera de darse a su mirada por lo que dice de sí mismo”.¹⁶⁰ En este intercambio de miradas y fragmentos de

¹⁵⁹ M. Foucault, “L’écriture de soi”, *Dits et écrits IV*, p. 424. La escritura que ayuda al destinatario arma al escritor y posiblemente a los terceros que la leen.

¹⁶⁰ *Ibid.*, p. 425.

nuestro ser develados en palabras se crea un proceso recíproco de constitución de sí mismo y, en última instancia, se da paso a la formación de fuertes lazos con los otros.

3.3.1. El papel de la amistad

Las relaciones de amistad juegan un papel sumamente importante en el cuidado de sí y en la transformación de uno mismo, porque el amigo, además de ser nuestro apoyo, se convierte en un consejero, un guía y un espejo. Con el amigo se pueden llevar a cabo prácticas como la correspondencia o los ejercicios de escucha. Por un lado, nuestros maestros, guías o consejeros espirituales, en algún momento pueden llegar a convertirse en nuestros amigos, dado que los vínculos entre ambos se van estrechando a lo largo del trabajo de sí que emprenden en conjunto y, por otro lado, siempre tiene lugar un ejercicio de abrirse y mostrarse al otro, susceptible de crear relaciones recíprocas entre los involucrados.

En mi opinión, es preciso revalorizar la amistad para comprenderla no como una simple cualidad o afecto entre los individuos, sino como una manera de replantearnos nuestras relaciones con los demás, de manera que abran la posibilidad a considerar nuevos modos de ser y nuevas formas de vida en comunidad. En esa medida, como afirma Schmid, “la amistad supone una forma de relación más prometedora con el otro; un modo de vivir que puede ser compartido por diferentes individuos y que, asimismo, puede conformar una posición de mediación dentro de la conexión entre individuo y sociedad”.¹⁶¹

Así pues, a través de la amistad se pueden reinventar las maneras de relacionarnos con las personas que nos son más cercanas como la familia y la pareja para dar lugar a relaciones más estrechas, variadas y polimorfos, más allá de los modos de vida establecidos que indican bajo qué normatividad relacionarnos con los otros, muchas veces sin tomar al otro como un espejo de uno mismo, sino únicamente como un individuo con quien hay que entablar cierta relación porque así lo estipula la moral tradicional familiar o conyugal. Siguiendo la reflexión foucaultiana, al reconocer el carácter contingente de las cosas y que nuestros pensamientos e ideas se forman históricamente, se muestra que no existe ninguna

¹⁶¹ W. Schmid, *op. cit.*, p. 315.

necesidad en los modos de convivencia institucionalizados: el modo de relacionarnos con los demás también se construye históricamente, por lo que siempre se encuentra sujeto al cambio y a la invención. De acuerdo con esto, considero que pensar las relaciones familiares y conyugales desde la amistad no significa minimizar o despreciar el significado de estos vínculos; a decir verdad, la amistad exige una mayor intensidad y un mayor compromiso en nuestra relación con los demás, puesto que se trata de trabajar en la construcción de espacios posibles, tanto para la constitución de uno mismo, como la de nuestro prójimo, y que esto se convierta en modos de vida distintos, si bien no enraizados en las tradiciones que puedan desplegarse a través de ellas.

La amistad abre todo un campo de modos de existencia que posibilitan estrechar vínculos con individuos de características diversas, tanto culturales como sociales, para así dar lugar a otras formas de convivencia entre los miembros de la comunidad humana que somos en las que predomine el sentido de lo común, punto clave en la formación de una ética. Respecto a la amistad como modo de vida, Foucault apunta:

Cette notion de mode de vie me paraît importante. Est-ce qu'il n'y aurait pas à introduire une diversification autre que celle qui est due aux classes sociales, aux différences de profession, aux niveaux culturels, une diversification qui serait aussi une force de relation, et qui serait le «mode de vie»? Un mode de vie peut se partager entre des individus d'âge, de statut, d'activité sociale différents. Il peut donner lieu à des relations intenses que ne ressemblent à aucune de celles qui sont institutionnalisées et il me semble qu'un mode de vie peut donner lieu à une culture, et à une éthique.¹⁶²

Podríamos concluir que la amistad es un elemento esencial en la estética de la existencia, puesto que implica la formación de relaciones entre individuos a partir de su propia elección personal. Una ética basada en la amistad se rige entonces por la capacidad para reconocer al otro como un sujeto autónomo y con la decisión de imponernos a nosotros mismos una ley, a saber, la amistad. La amistad como modo de existencia se distingue por producir una red de relaciones recíprocas entre individuos, de modo que den paso a la configuración de una comunidad en la que las diferencias concebidas como

¹⁶² M. Foucault, "De l'amitié comme mode de vie", *Dits et écrits IV*, p. 165. Esta noción de modo de vida me parece importante. ¿Acaso no habría que introducir otra diversificación que aquella que se debe a las clases sociales, a las diferencias de profesión, a los niveles culturales, una diversificación que sería también una forma de relación y que sería el "modo de vida"? Un modo de vida puede compartirse entre individuos de edad, estatus, actividad social diferentes. Puede dar lugar a relaciones intensas que no se parecen a ninguna de las que son institucionalizadas. Me parece que un modo de vida puede dar lugar a una cultura y a una ética.

obstáculo se anulen y más bien se constituyan como un motor para encarar los desafíos que enfrenta cada individuo en particular, así como las demandas de la comunidad misma. Cuando la amistad es verdaderamente una relación recíproca, se torna en una garantía para evitar toda perturbación, ya sea interna o por causas externas. En definitiva, desde las redes de amistad es posible hacer frente a toda posible determinación ajena que se pretenda imponer. En palabras de Schmid: “en la actualidad, la amistad podría ser la piedra angular de un contramovimiento resistente frente al poder de las instituciones anónimas”.¹⁶³

3.3.2. La parrhesía

También resulta interesante mencionar la figura del amigo o del otro en el marco de un tema de gran interés para Foucault, a saber, la *parrhesía*. La *parrhesía* era concebida en la Antigüedad como la aptitud para hablar con el otro de forma franca y sincera, decirle la verdad y reconocer su existencia bajo las exigencias de esta verdad. De tal modo que la presencia de un amigo era fundamental para exponerse y confiarse a sí mismo al juicio del otro. Este ejercicio supone cierta confianza entre ambas partes y con la verdad misma, puesto que la propia existencia aparece ante la mirada del otro y éste la refleja en sí mismo. La *parrhesía* hoy sigue siendo fundamental en la relación de uno consigo mismo, así como en la relación de uno con los otros. Aunque de suyo la *parrhesía* requiere de un otro con quien se hablará, la figura de la otredad cobra suma importancia en esta praxis, dado que invita a configurar vínculos éticos con los otros basados en el decir veraz de uno mismo y a estrechar los lazos de amistad, intensificando el apoyo y la presencia del amigo que escucha, exhorta y habla.

Etimológicamente, *parrhesía* significa “decirlo todo”. Sin embargo, no se trata de “decir todo”, lo fundamental radica en la franqueza, la libertad y la apertura para hablar, que permiten que digamos lo que tenemos que decir, cuando tengamos ganas de decirlo y en la forma en que creamos necesario decirlo. En esa medida, la *parrhesía* se encuentra

¹⁶³ W. Schmid, *op. cit.*, p. 317.

ligada a una cuestión de libertad, de libre elección y decisión. Por ello, en latín se traduce como *libertas*, es decir, la libertad de quien habla.¹⁶⁴

El ejercicio de la *parrhesía* implica tres elementos indispensables para hablar con verdad o transmitir el discurso de verdad a quien lo requiere para la constitución de su propio ser. En primer lugar, se trata de un *ethos* o de una cualidad moral que se manifiesta en nuestro actuar y que es preciso seguir construyendo. En segundo lugar, se trata de un deber que se muestra ante distintas situaciones y casos en los que uno debe hablar con franqueza por las consecuencias que implica en nuestra relación con los otros, pero a su vez también conlleva un deber con uno mismo en constituirnos como sujetos éticos capaces de decir la verdad al otro y a uno mismo. En tercer lugar, la *parrhesía* es una técnica, un procedimiento técnico que es preciso aprender y saber cómo aplicarlo. Así pues, la *parrhesía* es una virtud y una técnica que debe caracterizar a los individuos que se encuentran a cargo de dirigirse a sí mismos y a los otros en su esfuerzo por constituir una relación consciente, reflexiva y productiva consigo mismos en la que la verdad juegue un papel importante, tanto en el cuidado de uno mismo, como en los vínculos que se pretende desarrollar con los otros.

Como se ha intentado señalar a lo largo de este apartado, el cuidado de sí mismo no significa una preocupación exclusiva por uno mismo, al contrario, implica siempre una relación con el otro, quien al apoyarnos en la constitución de nuestro ser también se construye a sí mismo. En esta relación con el otro la *parrhesía* se coloca como una cualidad y un ejercicio esencial. Evidentemente, el papel del amigo resulta fundamental en la *parrhesía*, mas es preciso señalar que también son de gran importancia la figura del maestro, del guía, del consejero, quienes nos dirigen en nuestra formación espiritual. Ahora bien, si se amplía el ejercicio de la *parrhesía*, la actitud y el deber del hablar franco se podrá aplicar al interactuar con cualquier otro individuo, estableciendo así otro tipo de relaciones sociales y nuevos comportamientos entre los miembros de una sociedad. Al respecto, Wilhelm Schmid señala: “la relación parresiástica con la verdad estimula el planteamiento de la crítica y es susceptible de transformar el comportamiento con uno mismo, con los otros y en las relaciones sociales”.¹⁶⁵

¹⁶⁴ M. Foucault, *La Hermenéutica del sujeto*, p. 354.

¹⁶⁵ W. Schmid, *op. cit.*, p. 350.

La *parrhesía*, además de la franqueza en el discurso, necesita de la acción del individuo, esto decir, hacer efectivas afirmaciones en la práctica, en los actos que realiza, y de este modo constituirse como un sujeto ético en completud con un pensar crítico y franco, así como con un comportamiento y modo de vida que sirva de modelo ético para los otros. De este modo, la *parrhesía*, la verdad que se dice, debe hacerse notar y confirmarse en la conducta del sujeto que se habla, porque es en la acción propia donde puede cobrar una mayor resonancia para generar cambios, tanto en el entorno en que nos desarrollamos, como en las conductas de los otros, puesto que se verán motivados y contagiados por poner a pruebas otras actitudes.

La *parrhesía* es, en el fondo, una “*adequatio* entre el sujeto que habla y dice la verdad y el sujeto que se comporta como lo que quiere esa verdad”.¹⁶⁶ La *parrhesía* es entonces una práctica alejada de toda retórica y de una simple discursividad que intente adaptarse al individuo, es una técnica, una actitud y un modo de ser que implica reflexión dentro del ejercicio del hablar franco para poder adaptarse a las situaciones, a las inquietudes del otro, y en cuanto al hablante, implica un serio compromiso con lo que pronuncia y con la manera en que actúa. “El sujeto que habla se compromete. En el momento mismo en que dice “digo la verdad”, se compromete a hacer lo que dice y a ser sujeto de una conducta obediente punto por punto a la verdad que formula”.¹⁶⁷ Asimismo, se compromete con el lazo o vínculo que comienza a establecer con el otro, ya que siempre se espera franqueza y sensatez por parte del otro y dentro de una relación recíproca.

En resumen, la constitución de uno mismo como sujeto moral requiere y repercute ampliamente en la relación con los otros, puesto que sin el otro no hay punto de confrontación con uno mismo para constituirnos de otro modo ni un apoyo o guía que nos dirija en el arduo trabajo de sí para sí mismo. Paralelamente, el otro también se transforma a sí mismo mediante este ejercicio. Al cuidar de uno mismo, se cuida del otro y a su vez deja de parecernos como un individuo ajeno o extraño, se convierte en un compañero de existencia con quien es posible compartir inquietudes, trabajar sobre uno mismo y, en última instancia, construir nuevas formas de vida y modos de ser que nos permitan resistir a las formas de subjetivación que intenta instalar el poder, así como conformar espacios de

¹⁶⁶ M. Foucault, *La Hermenéutica del sujeto*, p. 386.

¹⁶⁷ *Ibid.*, p. 387.

producción de lo común, de vida en comunidad, fundadas en el pleno ejercicio de la libertad.

3.4. Incidencia política

La estética de la existencia, al plantear la resistencia al poder mediante la relación con uno mismo y sus respectivas consecuencias en la relación y el cuidado de los otros, abre la posibilidad para pensar una nueva dimensión ético-política del sujeto, esto es, una nueva experiencia del sujeto en tanto sujeto ético y político mediante el gobierno que ejerce sobre sí mismo y la ley que él mismo se impone en el ejercicio de la libertad, y no por una relación de poder que lo normalice y lo controle con la ayuda de dispositivos de subjetivación propios del poder dominante. La ética como estética de la existencia, gracias al cuidado de sí y al trabajo crítico sobre uno mismo, logra invertir las relaciones políticas en las que nos encontramos sumergidos con tan sólo plantear un retorno consciente a uno mismo y emprender la tarea de transformar, tanto la relación consigo mismo, como con el prójimo.

En la Antigua Roma, la actitud moral que se plantea tiene lugar en las condiciones inestables de la formación de un Imperio, por lo que se problematiza a partir de concebir al ser humano como ser político y no como sugiriere la idea ampliamente difundida de concebir a la reflexión helenístico-romana como un retiro de la vida política y social. La actividad política y moral se convirtió en una de las principales preocupaciones de la reflexión de este periodo y en la actualidad conserva su vigencia y nos invita a repensar el fuerte vínculo entre la moral y la política, puesto que la política no es más que la manera de relacionarse y convivir con los otros dentro de una comunidad o conjunto social. En los estoicos, por ejemplo, encontramos algunos ejercicios, actitudes e ideas que muestran la relación entre el ejercicio moral y la política, los cuales, insisto, puede darnos luz para pensar nuestro tiempo y nuestro contexto desde esta dimensión.

Los estoicos promovían el cultivo de las acciones morales, puesto que postulaban que como seres humanos tenemos una tendencia natural hacia el bien, en otras palabras, a actuar moralmente. Esta tendencia es tan natural como nuestro instinto de conservación, pero se

presenta en un segundo momento, cuando hemos llegado a una etapa —por así decirlo— adulta. Así, según los estoicos hay que consagrar nuestra vida a las buenas acciones, que en gran parte se dirigen hacia los otros y, en esa medida, alcanzaremos un modo de vida comunitario. Este sentido comunitario, que Marco Aurelio lo llama razón social,¹⁶⁸ es posible alcanzarlo cuando se ha dejado atrás la niñez y comienza la edad adulta, sin embargo, se requiere un entrenamiento para darnos cuenta que nuestra naturaleza es esa y podamos salir del estadio infantil que implica el egoísmo.

De tal modo que dicho sentido comunitario nos da pauta para pensar que, a medida que lleguemos a tal estadio, podemos comprender que nuestro actuar moral también posee una dimensión eminentemente política, dado que tenemos la capacidad para asociarnos y colaborar socialmente. Llegar a esta concepción es posible gracias a la reflexión y al examen que es preciso realizar todos los días para evaluar nuestras acciones, así como la relación y el impacto que éstas tienen sobre los otros. Buen ejemplo de esto es lo que escribe Marco Aurelio en sus *Meditaciones*: "Igual que están los miembros del cuerpo en seres que son uno, esa relación tienen los seres sociales, aunque estén separados, por estar constituidos para una cierta colaboración. Esta reflexión se te ocurrirá más si te dices muchas veces: «soy miembro de un conjunto formado por seres racionales»".¹⁶⁹

En esa medida, esta razón social conlleva un cosmopolitismo, es decir, una ciudadanía del mundo, que significa que cualquier lugar es nuestra casa, porque podemos entender su ley en cualquier lugar que estemos. Asimismo, comprendemos que los demás son nuestros hermanos por su misma condición de ser hombres y, por ello, merecen nuestra preocupación y cuidado.

De igual forma, los estoicos señalan que es necesaria la acción política y que corresponde al sabio participar en la política. Una vez que alcancemos a comprender la razón social, es preciso que ayudemos a la comunidad más allá del oficio o la profesión que tengamos, que ayudemos a los demás a pensar, a forjar una actitud crítica y sobre todo a crearse a sí mismos; y, en la medida de nuestras posibilidades, es preciso intentar educar a los otros.

¹⁶⁸ Marco Aurelio, *Meditaciones*, 4.4.

¹⁶⁹ *Ibid.*, 7.13.

Una meditación con este sentido social y aun político es la meditación cosmopolita de Hierocles, la cual consiste en contemplarnos circunscritos por diversos círculos, algunos de ellos nos son muy próximos como nuestra mente y nuestro cuerpo (ambos conforman el primer círculo), el siguiente círculo que abarca al primero comprende a la familia nuclear: padres, hermanos, hijos, cónyuge; el siguiente círculo corresponde a los tíos, abuelos, sobrinos; posteriormente el círculo que comprende al resto de los parientes; después sigue el que contiene a los conocidos; luego el de los ciudadanos; sigue el de los habitantes de las zonas vecinas; y así hasta comprender a toda la humanidad.

Considero que este ejercicio de meditación permite mostrar claramente cómo el trabajo de uno mismo sobre sí mismo nos lleva a ocuparnos también de nuestras relaciones con los otros así como reflexionar sobre la manera en que podemos acercar los círculos más lejanos y concebir a los otros como miembros de una gran familia con quienes adquirimos cierta responsabilidad y compromiso moral.

Es así como el cuidado de sí nos brinda la posibilidad de hacernos cargo de nosotros mismos, en otras palabras, de ejercer un gobierno sobre uno mismo y, a su vez, construirnos como sujetos morales a partir de una actitud ética con nosotros mismos y con los otros; en esa medida, el cuidado de sí posee también una dimensión política, puesto que se trata de un acto personal de reflexión y acción sobre sí mismo y los demás, anclado en la propia configuración que el sujeto se ha dado y que manifiesta su postura ante los modos de ser que imponen las estrategias de poder-saber. Así pues, como señala Foucault, "no se puede gobernar a los otros, no se les puede gobernar bien, no es posible transformar los propios privilegios en acción política sobre los otros, en acción racional, si uno no se ha preocupado por sí mismo".¹⁷⁰

Los nuevos lazos que se crean con los otros mediante prácticas y técnicas, que al mismo tiempo que se dirigen al trabajo sobre uno mismo, prestan atención y cuidado al otro, son la clave para dar lugar a cambios en nuestra sociedad y en las relaciones socio-políticas en las que nos desarrollamos. De tal forma que no hay un único lugar desde el cual invertir y resistir a las relaciones de poder que nos atraviesan, puesto que éstas se encuentran configurando nuestros modos de ser y actuar en los vínculos y lugares más comunes y cercanos, como la familia. Así que si buscamos un cambio en nuestra sociedad,

¹⁷⁰ M. Foucault, *La Hermenéutica del sujeto*, p. 51.

hay que comenzar por cambiarnos a nosotros mismos así como nuestras propias relaciones familiares, conyugales, sexuales, de amistad, e incluso las relaciones que sostenemos entre individuos del mismo y diferente sexo, pues ahí donde el poder resulta imperceptible es en donde comienza a configurarnos de cierta manera. En palabras de Foucault: “Le pouvoir n’opère pas en un seul lieu, mais dans des lieux multiples: la famille, la vie sexuelle, la manière dont on traite les fous, l’exclusion des homosexuels, les rapports entre les hommes et les femmes...tous ces rapports sont des rapports politiques. Nous ne pouvons pas changer la société qu’à condition de changer ces rapports”.¹⁷¹

La ética como estética de la existencia convierte a la interioridad en una forma de exterioridad, porque valiéndose de las prácticas de sí retomadas y replanteadas de la filosofía antigua griega y romana, se ejerce en el ámbito particular del individuo con un trabajo que alberga gran resonancia en el plano externo, esto es, en nuestro vínculo con los otros y con el entorno en que nos desarrollamos, de manera tal que abre la posibilidad para pensar una “política de nosotros mismos”: una manera de ser en la que el individuo se constituye como sujeto político que al partir de su propia experiencia, construye caminos para una posible transformación que no se queda en lo individual, sino que atraviesa sus relaciones con los otros y, en esa medida, apunta también hacia un cambio en la sociedad. Esto supone que la estética de la existencia encierra una práctica colectiva que invita a recrear el plano social en el que vivimos a través de nuevos modos de ser, pensar y actuar.

La creación de nuevos modos de existencia tiene lugar a partir de las elecciones que hacemos sobre las relaciones que establecemos y la manera en que dirigimos nuestro actuar; en pocas palabras, se trata de elecciones éticas, las cuales adquieren un carácter político al vincularse con las luchas inmediatas que acontecen en el ámbito social, es decir, en las luchas de resistencia ante las ideas y las prácticas que se busca instalar en nuestro cuerpo, pensamiento y conducta, para mantenernos sometidos a cierta forma de poder. La estética de la existencia procura descubrir espacios otros en los cuales inventar nuevas posibilidades de vida, valiéndonos de nuestras libres y reflexionadas elecciones. Sin duda, el trabajo primordial de esta propuesta es transformarnos y crearnos a nosotros mismos

¹⁷¹ M. Foucault, “Dialogue sur le pouvoir”, en *Dits et écrits III*, p. 473. El poder no opera en un sólo lugar, sino en lugares múltiples: la familia, la vida sexual, la manera en que se trata a los locos, la exclusión de los homosexuales, las relaciones entre hombres y mujeres...todas estas relaciones son relaciones políticas. No podemos cambiar la sociedad que a condición de cambiar estas relaciones.

como sujetos éticos, pero el punto decisivo radica, en mi opinión, en dar origen a una subjetividad política comprometida con su sociedad y que mediante sus acciones pretenda descubrir nuevas posibilidades de acción para el desarrollo de otros modos de vida y maneras de ser en constante resistencia a las formas de subjetivación que produce el poder.

En consecuencia, la ética como estética de la existencia es, sin lugar a dudas, un trabajo arduo de uno para consigo mismo y con los otros. En esta propuesta ética radica la posibilidad de conformar una resistencia al poder que se ejerce en nuestra sociedad actual, mediante la formación de un *ethos*, que además de plantear la necesidad de regresar a nosotros mismos y trabajar en la relación que tenemos con nuestro propio ser: pensamientos, afecciones, cuerpo, etc., vuelva la mirada hacia el vínculo que nos liga a los otros, puesto que no podemos generar un cambio social y político sin antes modificar las relaciones con nuestra interioridad que nos es más próxima y con la exterioridad con la que interactuamos y nos desarrollamos día con día.

En esa medida, la forma principal de lucha contra las maneras de subjetivación que utiliza el biopoder es para Foucault la formación de un *ethos*, de un carácter, que nos permita hacer frente a las formas de ser que se nos intenten imponer, lo que también es aplicable al poder psicopolítico de nuestro tiempo. En palabras de Foucault:

La conclusión podría ser que el problema político, ético, social y filosófico de nuestros días no sea tratar de liberar al individuo de las instituciones del Estado, sino de liberar a ambos del Estado y del tipo de individualización vinculada con él. Tenemos que promover nuevas formas de subjetividad a través de esta especie de individualidad que se nos ha sido impuesta por varios siglos.¹⁷²

En suma, la estética de la existencia al replantear la moral de los antiguos griegos y romanos nos exhorta a salir de las relaciones de dominación en las que nos encontramos, regresando a nosotros mismos, mediante un conjunto de prácticas y técnicas que buscan crear un sujeto ético y que se gobierne a sí mismo y que se dirija según su propia ley. La primera consecuencia es devolver la libertad al individuo para determinarse y constituirse como una singularidad y no como una subjetividad controlada y normalizada producto del poder. La segunda consecuencia radica en que esta ética como estética de la existencia alberga un amplio sentido y compromiso con el otro, puesto que al restablecer la relación

¹⁷² M. Foucault, "El sujeto y el poder", en Hubert L. Dreyfus, *op. cit.*, p. 249.

con uno mismo, el otro cobra vital importancia para ayudarnos en este ejercicio y al mismo tiempo aparecen nuevas maneras de intensificar y entablar relaciones con los otros para generar cambios. Con ello se muestra el carácter social de esta propuesta. Finalmente, la tercera consecuencia es que la estética de la existencia fundada en el cuidado de sí nos brinda herramientas para que a la vez que se forje nuestro propio *ethos*, se creen nuevos modos de existencia que inviten a vivir de otro modo, al margen de los modos de ser impuestos y controlados por las relaciones de dominación; en esa medida se constituye una subjetividad política que busca transformar su sociedad y mantenerse en una resistencia continua.

CONCLUSIONES

A lo largo de este trabajo se intentó mostrar, en contra de las lecturas de la obra de Foucault que consideran su propuesta ética como un repliegue en la interioridad, sin efecto político, la relevancia de la propuesta ética de Michel Foucault como práctica de resistencia política en el contexto de nuestra sociedad contemporánea. El llamado al regreso a uno mismo sigue siendo vigente, aunque el diagrama de poder haya cambiado y ahora nos encontremos atravesados y subjetivados por un poder psicopolítico que hace uso de grandes dispositivos digitales, como apunta Byung-Chul Han. El mismo filósofo coreano deja entrever en sus planteamientos la preocupación por la conformación de una ética en la que el individuo se libere del régimen de la subjetivación que nos han impuesto. En esa medida, la ética como una estética de la existencia si bien invita al retorno hacia uno mismo para producirnos como sujetos éticos, es con el fin de posicionarnos frente a las formas en que se ejerce el poder, mediante un ejercicio de libertad. Asimismo, la producción de uno mismo como sujeto ético permite que el individuo mismo conforme nuevos modos de existencia en los que establezca otra relación consigo mismo y con los otros, para así dar lugar a un sentido de comunidad y, en última instancia, a la formación de una subjetividad, no sólo ética, sino eminentemente política.

En el primer capítulo se elaboró un análisis del poder, porque ello resulta indispensable para comprender el panorama desde el cual surge la necesidad de plantear una ética como estética de la existencia, no sólo desde el contexto del propio Foucault, sino desde nuestra actualidad, en la que dicha propuesta sigue mostrándonos diversas posibilidades de acción para una transformación política. De modo que en este capítulo se planteó un diagnóstico de la manera de actuar del poder en nuestros tiempos para producir subjetividades a partir de movimientos tan sutiles e imperceptibles.

Dicho diagnóstico presenta las condiciones en las que se encuentra tanto el individuo mismo así como la sociedad contemporánea, en tanto que se tornan en el objeto de un poder que al mismo tiempo que produce conductas, ideas y modos de ser, se encarga de controlar y vigilar cada uno de nuestros movimientos, pensamientos y deseos. Si bien, Foucault traza el diagrama de poder de su tiempo en el que descubre una sociedad donde reina el biopoder, esto es, el poder sobre la vida a través del control, la vigilancia y la regulación,

para sacar mayor provecho de la fuerza de los cuerpos en el proceso de producción y fortalecer el Estado, los mecanismos que este poder utiliza siguen siendo vigentes para el diagrama de poder actual, en el que de igual forma se busca el control de los individuos y de las poblaciones. Sin embargo, Foucault no logró presenciar la llegada de los dispositivos digitales propios de nuestro tiempo con los cuales se sigue ejerciendo control. Por ello, se perfila en este análisis el filósofo Byung-Chul Han con sus planteamientos sobre la era digital y el psicopoder que se esconde detrás de todo el arsenal de dispositivos digitales que nos ofrece y pone a disposición el mundo contemporáneo. De modo que el análisis se desplaza a mostrar cómo los planteamientos foucaultianos conservan su núcleo pero las formas en las que vivimos y nos organizamos hoy en día han transformado las maneras de ejercer control y homogeneizar a los individuos al explotar la libertad a través de mecanismos psicológicos y al someter al individuo a un sistema de rendimiento y de optimización.

Dado este diagnóstico político y social, resulta necesario pensar en maneras de trastocar estas relaciones de poder que han comenzado a transformarse en relaciones de dominación. Indudablemente surge la pregunta: ¿cómo podemos resistir ante las formas en las que se ejerce el poder? No se puede escapar ni salir del poder, pero sí modificar las condiciones de las relaciones en las que nos encontramos inmersos. En esa medida, es preciso plantear una solución filosófica que proporcione las herramientas para posibles luchas contra las formas de subjetivación impuestas que nos permitan des-psicologizarnos para crear individualidades a partir de nuevas relaciones que establezcamos con nosotros mismos y con los otros.

Así llegamos a la segunda parte de este trabajo, la cual comprende los capítulos II y III, cuyo objetivo es el despliegue de la solución filosófica a esta problemática. Dada la crisis en la que se encuentra el individuo y la sociedad por el ejercicio del poder a través de dispositivos que controlan y subjetivan, diluyendo y fragmentando al mismo tiempo estos dos cuerpos, es preciso pensar nuestra realidad desde una dimensión ética y política que se posicione frente a las formas actuales de subjetivación producto del poder actual. El centro de la propuesta filosófica radica en repensar la estética de la existencia de Michel Foucault como un mapa para trazar una ética para nuestro tiempo, la cual conciba la posibilidad de

una resistencia a través de la autocreación de nuevos modos de existencia que permitan la formación de un *ethos*.

Para ello, Foucault vuelve la mirada a la antigua cultura griega y romana, la cual desarrolló un conjunto de prácticas o técnicas de sí para que los individuos se transformaran a sí mismos sin recurrir a normas o códigos, sino únicamente al cuidado y al trabajo de sí. Esta ética permite pensar otros modos de producirnos a nosotros mismos en tanto singularidades, como una respuesta a la subjetividad y a los códigos impuestos por el poder. La ética fundada en un principio estético exhorta a un trabajo constante sobre uno mismo, sobre nuestra vida y nuestros actos para dar lugar a una existencia coherente y bella. De ahí la necesidad de pensar en una serie de prácticas o técnicas de sí con las que el individuo trabaje sobre su cuerpo, su comportamiento, su forma de ser y pensar para transformarse a sí mismo.

La apuesta consiste en pensar esta propuesta ética como una posible solución a las problemáticas actuales que plantea el diagrama de poder de nuestro tiempo. Sin duda, recuperar estas otras maneras de relacionarnos con nosotros mismos mediante ejercicios éticos nos permiten concebarnos como seres autónomos y críticos que piensan y actúan por sí mismos fuera de la coacción psicológica que el poder intenta insertar en nuestro pensamiento y nuestro actuar. Evidentemente, es mucha la distancia entre las culturas antiguas y la nuestra, pero poner en práctica ciertos ejercicios con los medios que tenemos ahora podría ayudarnos a regresar a nosotros mismos y a cuidar de nuestro ser, pensamientos y actos, así como los de los otros. En esta era donde el individuo se encuentra diluido y volcado hacia el exterior, la mejor resistencia es regresar al interior, es decir, comenzar a conformarnos a nosotros mismos y hacernos verdaderamente dueños de sí, aprendiendo a vivir al margen de la lógica del rendimiento, la optimización, el consumo y el ensimismamiento, en otras palabras, intentando vivir en comunión con nosotros mismos y con nuestros semejantes.

La ética entendida en estos términos trae consigo diversas repercusiones en la relación con los otros y es ahí donde se encuentre la fuerza de esta propuesta, puesto que el otro resulta fundamental para la constitución y transformación de uno mismo. De modo que en el capítulo III se muestra que una ética entendida en estos términos por ningún motivo invita al repliegue sobre uno mismo ni al aislamiento social, sino todo lo contrario, en la

medida en que uno comienza a ocuparse de sí mismo y a establecer otra relación consigo mismo, puede transformar su manera de relacionarse con los otros. No podemos cambiarnos sin salir de nosotros mismos, sin duda se requiere de un otro, alguien externo que nos sirva de punto de confrontación. Así pues, la ética en este sentido permite intensificar las relaciones con los demás, ya que juntos trabajan en darse forma a sí mismos. En esa medida, se trata de una práctica colectiva: al crear nuevas formas de relacionarnos con los otros es posible lograr cambios en nuestra sociedad, dado que surge un sentido de comunidad en el que a través del apoyo mutuo se puede hacer frente a los obstáculos y a las relaciones de dominación que intentan establecer el poder dentro del cuerpo social.

Es en esa medida que el estudio de las prácticas o técnicas de sí antiguas nos muestra posibles maneras de formarnos a nosotros mismos, así como se constituían éticamente los individuos en la Antigüedad sin otra ley más que la propia. Se tratan de prácticas que buscan no sólo formar comportamientos, sino también cuidar de nuestro cuerpo, de nuestros pensamientos, de la relación con los otros, la verdad y la libertad. En esa medida, en la experiencia y experimentación con prácticas que nos vuelvan a ligar a nosotros mismos se abre una oportunidad para reflexionar sobre nuestro propio ser y, en última instancia, constituirnos como seres únicos y ya no como un producto más del poder subjetivante.

En resumen, este trabajo se desarrolló en dos partes, las cuales presentan dos hechos. En primer lugar, un diagnóstico de la situación sociopolítica de nuestro tiempo mediante el instrumental teórico de Michel Foucault y el análisis del diagrama de poder actual que elabora Byung-Chul Han aterrizando los planteamientos foucaultianos a las formas actuales en que actúan los dispositivos de poder, a saber, mediante un psicopoder en un enjambre digital. En segundo lugar, una vez expuesta la problemática con sus diversas implicaciones tanto en el ámbito individual como colectivo, se intentó esbozar una solución filosófica anclada en una ética de la existencia para hacer frente a las formas en que el poder controla y produce subjetividades. La apuesta es regresar al individuo a sí mismo, a que conforme una especie de comunidad consigo mismo, la cual, en última instancia, se verá reflejada a nivel social en la conformación de una comunidad entre individuos. En esa medida, habría que pensar cómo hacer uso intensivo de los dispositivos digitales para fortalecer los vínculos comunitarios en un mundo digital aún más propenso a capturas.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía primaria

Dreyfus, Hubert L. y Rabinow, Paul. *Michel Foucault: más allá del estructuralismo y la hermenéutica*. Trad. y notas de Corina Iturbe. Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión, 2001. 303 pp.

Foucault, Michel, *Dits et écrits III y IV*. Paris, Gallimard, 1994.

-----, *La hermenéutica del sujeto*. Frédéric Gros, ed., Trad. de Horacio Pons. México, FCE, 2002. 539 pp.

-----, *Hermenéutica del Sujeto*. Ed. y Trad. de Fernando Álvarez-Uría. Madrid, La Piqueta, 1994. 142 pp.

-----, *Historia de la sexualidad I*. 29ª ed. Trad. de Ulises Guñazú. México, Siglo XXI Editores, 2002. 194 pp.

-----, *Historia de la sexualidad II*. 15ª ed. Trad. de Martí Soler. México, Siglo XXI Editores, 2003. 238 pp.

-----, *Historia de la sexualidad III*. 2ª ed. Trad. de Tomás Segovia. México, Siglo XXI Editores, 2010. 269 pp.

-----, *Microfísica del poder*. Ed. y Trad. de Julia Valera y Fernando Álvarez-Uría. Madrid, La Piqueta, 1992. 192 pp.

-----, *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Trad. de Mercedes Allende Salazar. Buenos Aires, Paidós, 2008. 150 pp.

-----, *Vigilar y castigar. El nacimiento de la prisión*. 35ª ed. Trad. de Aurelio Garzón del Camino. México, Siglo XXI Editores, 2003. 314 pp.

Gros, Frédéric y Lévy, Carlos (dir), *Foucault y la filosofía antigua*. Trad. de Elena Marengo. Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión, 2004. 174 pp.

Han, Byung-Chul, *Psicopolítica. Neoliberalismo y nuevas técnicas de poder*. Trad. de Alfredo Bergés. Barcelona, Herder, 2014. 70 pp.

-----, *En el enjambre*. Trad. de Raúl Gabás. Barcelona, Herder, 2014. 85 pp.

Lanceros, Patxi, *Avatares del hombre. El pensamiento de Michel Foucault*. Bilbao, Universidad de Deusto, 1996. 232 pp.

Schmid, Wilhelm. *En busca de un nuevo arte de vivir: la pregunta por el fundamento y la nueva fundamentación de la ética en Foucault*. Trad. de Germán Cano. Valencia, Pre-Textos, 2002. 399 pp.

Bibliografía secundaria

Castro, Edgardo, *El vocabulario de Michel Foucault. Un recorrido alfabético por sus temas, conceptos y autores*. Bernal, Universidad Nacional de Quilmes, 2005. 608 pp.

Deleuze, Gilles, *Foucault*. París, Les Éditions de Minuit, 1986. 141 pp.

Eagleton, Terry, *La estética como ideología*. Trad. de Germán Cano y Jorge Cano. Madrid, Trotta, 2006. 509 pp.

Epicteto, *Manual*. Introd., trad., y notas de Paloma Ortiz García. Madrid, Gredos, 1995. 250 pp

Foucault, Michel, *Defender la sociedad. Curso en el Collège de France (1975-1976)*. Trad. de Horacio Pons. Buenos Aires, FCE, 2001. 285 pp

-----, *La verdad y las formas jurídicas*. Trad. de Enrique Lynch. Barcelona, Gedisa, 1996. 174 pp.

-----, *Nacimiento de la biopolítica: curso en el Collège de France: 1978-1979*. Trad. de Horacio Pons. Buenos Aires, FCE, 2007. 401 pp.

Kant, Emmanuel, *Filosofía de la historia*. 2ª. ed. Trad. de Eugenio Ímaz. México, Fondo de Cultura Económica, 1979. 151 pp.

Lorenzini, Daniel, *Éthique et politique de soi*. Paris, Librairie philosophique, 2015.

Marco Aurelio, *Meditaciones*. Trad. y notas de Ramón Bach Pellicer. Madrid, Gredos, 2005. 225 pp.

Séneca, *Sobre la Ira*. Introd., trad., y notas de Enrique Otón Sobrino. Madrid, Alianza, 2000.