



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

SUBJETIVIDAD, EMPODERAMIENTO Y PRÁCTICAS DE LIBERTAD:

Revisión teórica del empoderamiento y la hermenéutica del sujeto de

Foucault

TESIS DOCUMENTAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA PRESENTA:

JOSÉ ANTONIO SÁNCHEZ ROLDÁN.

Directora: Doctora María del Carmen Legorreta Díaz

Revisor: Maestro Juan Carlos Huidobro Márquez.

Ciudad Universitaria, Ciudad de México, diciembre 2022.





Universidad Nacional
Autónoma de México



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.

Agradecimientos

A Sol, mi madre, por siempre darme ánimo para continuar desarrollándome profesionalmente. A José, mi padre, por enseñarme que lo más auténtico es siempre seguir los ideales propios. A ambos por su cariño que ha sido impulso para construir mi vida y por su esfuerzo en brindarme lo mejor en este largo camino, por eso y mucho más, infinitas gracias.

A mi hermana Ana y mi hermano Fernando, por ser ejemplo, refugio, cariño y cúmulo de alegrías que demuestran lo inspirador de la vida, por compartir ideales y por supuesto, por compartir la vida.

A la Universidad Pública, la UNAM, por la oportunidad de poder adentrarme en el maravillo mundo del conocimiento y por la posibilidad de conocer nuevas realidades y empaparme con su sentido social.

A mi directora de tesis Dra. María del Carmen Legorreta, por ser faro en éste mar de travesías; por ayudarme a demostrarme a mí mismo que soy capaz de continuar mi trayectoria académica y que aún me resta mucho por explorar.

Al Mtro. Carlos Huidobro, por sus aportaciones, comentarios y recomendaciones que sirvieron de mucho para la consumación de este proyecto.

A mis amistades de la Facultad de Psicología, en especial a Alma, Ingrid, América y Fernanda por siempre apoyarme y alentarme a confiar en mí. Infinitas gracias por las vivencias y sobre todo por los debates que inspiran y contribuyen al conocimiento.

A quienes participaron en el seminario del CEIICH: Poder, Subjetividad y Cultura, por inspirar este trabajo, una muestra de que el conocimiento nunca es individual siempre es colectivo.

“No es posible despertar la consciencia sin dolor. La gente es capaz de hacer cualquier cosa, por absurda que sea, para evitar enfrentarse a su propia alma. Nadie se ilumina imaginando figuras de luz, sino por hacer consciente la oscuridad.”

Carl G. Jung.

ÍNDICE.

Resumen	1
Introducción.....	2
Capítulo 1. Las relaciones de poder y los elementos psicopolíticos; una perspectiva foucaultiana.....	7
Capítulo 2. Prácticas emancipadoras.....	40
Capítulo 3. La ética del cuidado de sí como práctica justa del poder.....	52
Capítulo 4. Elementos Psicológicos en el Empoderamiento.	62
Reflexiones finales.	116
Referencias Bibliográficas.....	124

Resumen

A lo largo del trabajo de investigación se sostiene, de manera teórica, que los factores psicológicos de las personas inciden en el ejercicio del poder y en los estados de liberación. Con base en los postulados de Foucault del cuidado de sí y las teorías de empoderamiento, principalmente estadounidenses, se realiza un análisis teórico con la finalidad de reflexionar en alternativas para la promoción de cambios sociales y personales con base en un cuidado de sí y prácticas de empoderamiento. Para tal fin se utiliza como guía la pregunta ¿influyen las emociones (elementos subjetivos de las personas) en las relaciones de dominación/subordinación y/o en las de libertad? Mediante la lectura y análisis del texto *La hermenéutica del sujeto* de Foucault, se retoma la relevancia que tuvo el precepto de *cuidado de sí* en la época Antigua como forma de promover relaciones justas y que se relaciona con un cuidado de las emociones. Esto es similar a lo que se explica en las teorías de empoderamiento que se analizaron, de tal manera que mediante un *cuidado de sí* y prácticas de empoderamiento se promueven relaciones más justas y con oportunidades para practicar la libertad. Como complemento, se citan ejemplos que dan cuenta de la importancia de las emociones en las relaciones de justicia y bienestar, dichos ejemplos son principalmente de trabajos académicos en comunidades donde predominan situaciones de abuso de poder y en los cuales, poniendo en práctica acciones de empoderamiento se promueven relaciones justas. Finalmente se realizan reflexiones finales al análisis hecho, logrando responder a la pregunta de investigación y sosteniendo que un cuidado de sí y empoderamiento permiten un equilibrado uso del poder.

Palabras clave: poder, dominación, cuidado de sí, empoderamiento, justicia, liberación.

Introducción.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo explicar cómo ciertos elementos psicológicos de las personas (emociones, creencias, pensamientos, afectos) inciden en el ejercicio del poder; y cómo es que un equilibrio y conocimiento de dichos elementos conlleva un proceso de transformación de las personas que a su vez se traduce en autonomía y cambio social.

Asimismo, se tiene el interés en abonar a los procesos de cambio social que promuevan un bienestar justo de las personas y las sociedades, así como dar cuenta de lo poderoso que son los elementos subjetivos demostrando que cada persona tiene una gran capacidad de promover su propio bienestar, independientemente de la situación de opresión o dominación/subordinación en la que se encuentre, y por consiguiente promover relaciones sociales más justas y equilibradas.

Se presenta, como cuestión principal, que las emociones, deseos, creencias, afectos y percepciones, los cuales, para fines de esta investigación, se comprenden como elementos psicológicos y subjetivos, inciden en cómo las personas ejercen poder tanto para promover un bienestar personal y una transformación social, como para perpetuar estados de dominación/subordinación; es decir, el poder para promover cambios necesarios nace de un poder infinito que las personas poseen al cual se accede, como es la intención de demostrar en el presente trabajo, mediante la *práctica del empoderamiento* y el *cuidado de sí*.

Más allá de definirlo con conceptos de empoderamiento o cuidado de sí, se trata de un trabajo a nivel personal que dote a las personas de autonomía, lo cual sólo se logra por medio de los elementos más íntimos como lo son las emociones, ideas, creencias, etc.

Es importante aclarar que, aunque no se aborda alguna problemática social en particular, el planteamiento de este trabajo abona de una manera general a las distintas situaciones de injusticia que se viven, en particular, en la sociedad

mexicana, como lo es el machismo, la discriminación, el abuso de autoridad, relaciones de dominación, etc., sosteniendo que por medio de conductas emancipadoras por parte de las personas es posible contrarrestar dichas situaciones. Es importante aclarar que no se considera a las personas del todo responsables de dichas circunstancias, más bien, el análisis que se realizó en este trabajo se enfoca en cómo actúan ante dichas circunstancias. Por ello el objetivo consiste en identificar qué elementos logran hacer que las personas actúen para modificar sus relaciones de injusticia.

Para tal fin, se exponen, en principio, los postulados de Michel Foucault en cuanto al poder, ya que se considera un concepto fundamental para este análisis; también se exponen sus ideas del *cuidado de sí* para sustentar que los elementos subjetivos inciden en el bienestar de las personas y por lo tanto se promueve un bienestar social.

En una segunda parte, se retoman algunas teorías del empoderamiento que explican la manera en que los factores psicológicos son elementos fundamentales en promover relaciones con justicia y, por el contrario, un desequilibrio en estos se traduce en relaciones sin justicia.

A continuación, se realiza una comparación entre estas teorías (empoderamiento y *cuidado de sí*), con la finalidad de sustentar que ambas coinciden en la relevancia de los elementos subjetivos en el ejercicio del poder para la promoción de estados de bienestar y de libertad.

Finalmente, se presentan algunas consideraciones para acceder a los recursos internos de poder, los cuales son ilimitados, y que permiten un constante cambio social y personal favoreciendo las relaciones sanas, justas y libres.

Se puede afirmar que el tema del poder ha sido de especial interés en las ciencias sociales, en donde se han desarrollado diversas teorías en torno a este concepto. Es de destacar que en años recientes se han incorporado el concepto de poder y el del empoderamiento en las teorías y prácticas de la psicología social. Sin

embargo, existe mucha confusión y polémica sobre el sentido y los alcances del concepto del poder, así como su relación con las emociones y la subjetividad.

Por tal motivo, la justificación del presente trabajo se centra en contribuir a comprender o esclarecer esta relación. Mediante una revisión de los principales teóricos del empoderamiento, así como la Hermenéutica del Sujeto (1994) y de la Ética del Cuidado de Sí de Michel Foucault (1994), se analizarán los conceptos de relaciones de poder y empoderamiento y cómo su vínculo con las emociones y creencias (subjetividad) puede considerarse un factor clave para establecer relaciones sociales y de poder más justas y con menos desigualdades. Con ello busco aportar elementos que contribuyan a que la psicología y en particular la psicología social promueva prácticas e intervenciones con mayor y mejor impacto social.

El objetivo general del presente trabajo consiste en realizar un análisis teórico de cómo las creencias, emociones pensamientos, afectos, etc., (subjetividad) intervienen en las relaciones de dominación-subordinación y en las prácticas de libertad, mediante una revisión de la relación entre subjetividad y relaciones de poder, tanto en los análisis sobre el sujeto y los procesos de subjetivación de Foucault, como en la teoría del empoderamiento.

Como objetivos específicos se pretende: 1) examinar la relación que la teoría del empoderamiento de la psicología comunitaria desarrollada en Estados Unidos encuentra entre las emociones y el poder, así como el vínculo de éstas con las relaciones de dominación-subordinación y su superación; 2) examinar la relación entre subjetividad y poder que establece Foucault en los textos la Hermenéutica del Sujeto (1994), la Ética del Cuidado de Sí (1994) y Sujeto y Poder (1988); así como su vínculo con las prácticas de libertad o la dominación-subordinación y 3) reflexionar, a la luz de las aportaciones de la literatura analizada de la teoría del empoderamiento y de Foucault, cómo interviene la subjetividad (creencias, emociones, afectos, pensamientos) en la permanencia de relaciones de dominación-subordinación o en su transformación a través de procesos de empoderamiento o prácticas de libertad; así como reflexionar sobre la

trascendencia del manejo de la subjetividad en la transformación de la dominación.

De acuerdo con los análisis de Foucault sobre el sujeto y su hermenéutica, y la teoría del empoderamiento, la pregunta de investigación que guía el trabajo es: ¿Cómo intervienen las creencias y las emociones en las relaciones de dominación-subordinación, así como en las prácticas de la libertad y el empoderamiento?

Los principales conceptos que rigen la investigación documental, la selección y sistematización de la información, y que serán definidos a lo largo del contenido de la tesis, son:

- Emociones y creencias
- Poder y relaciones de poder
- Cuidado de sí mismo.
- Dominación/ Subordinación.
- Empoderamiento.
- Liberación y prácticas de libertad

Considerando el tema de la investigación y por el interés de que el análisis contribuya al cambio social hacia la justicia y equidad, la metodología utilizada consistió en obtener, analizar, comparar e interpretar definiciones de conceptos y argumentos sobre los temas de empoderamiento y relaciones de poder.

Para ello se llevó a cabo una primera identificación de los principales teóricos y textos de la teoría del empoderamiento de la psicología comunitaria de Estados Unidos y posteriormente se seleccionó los más representativos, así como los que presentaban contribuciones y aclaraciones al enfoque teórico de este concepto.

Respecto al tema del poder, se seleccionó a Michel Foucault debido a la profundidad y aportaciones que ha hecho este autor al tema; posteriormente se seleccionaron tres textos de Foucault: La Hermenéutica del Sujeto (1994) Sujeto y Poder (1988), La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad (1994)

porque en ellos, entre otros, el autor aborda de forma directa el estrecho vínculo existente entre las creencias, las emociones y las relaciones de poder, así como con las prácticas de libertad. Se consideró que retomando estas dos corrientes teóricas: empoderamiento; relaciones de poder, se puede lograr la respuesta a la pregunta de investigación, así como a los objetivos de la tesis.

Una vez realizada la selección, se hizo una lectura crítica y analítica, y organizando los conceptos e ideas principales se extrajeron las citas que parecen representativas de los mensajes centrales. Con este material se logró estructurar, en un ir y venir entre la lectura crítica y analítica y la reorganización que se hizo de ella, el índice de la tesis y de cada uno de los capítulos y subcapítulos. Así mismo, mediante la lectura reflexiva se avanzó en la creación de las opiniones, reflexiones y deducciones y con el conjunto de estos materiales se fue estructurando la redacción de cada parte.

Finalmente, las reflexiones centrales que se tenían del tema se separaron para las conclusiones. Cabe también aclarar que en la medida en que se realizó las lecturas, el análisis, la interpretación, se afinó y ajustó progresivamente los objetivos, la pregunta, así como las conclusiones. Todo este proceso se realizó bajo la dirección y sucesivas revisiones de la directora de esta tesis.

Capítulo 1. Las relaciones de poder y los elementos psicopolíticos; una perspectiva foucaultiana.

Foucault es uno de los pensadores más reconocidos de los últimos tiempos por sus contribuciones al análisis del poder. Su amplio trabajo, primero en el campo de la psiquiatría, posteriormente en los sistemas penitenciarios de Francia, así como sus aportes en el ámbito de la sexualidad, todos estos atravesados por el poder, lo han convertido en un autor obligatorio en la academia cuando se quiere reflexionar sobre el poder y sus múltiples implicaciones.

Como el propio Foucault lo comentó en entrevistas y en sus últimos escritos, si bien el acercamiento al ejercicio del poder lo realizó, en un primer momento, por medio de los sistemas penitenciarios, la psiquiatría, etc., concluyó que el ejercicio del poder es más que la representación de instituciones y Estados. Una contribución relevante a sus análisis corresponde a la incorporación de la subjetividad para reflexionar acerca del ejercicio del poder; dichas reflexiones las podemos encontrar, entre otros documentos, en sus clases dictadas en el *Collège de France* durante los años 1981-1982, y en una entrevista brindada en 1984 titulada *La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad*.

Como se comentó, en el presente trabajo se retoman dichos textos para sustentar de manera teórica que nuestros elementos subjetivos (emociones, creencias, etc.), intervienen en el ejercicio del poder, en la dominación/subordinación y en el ejercicio de la libertad. Dichos elementos son fundamentales para consolidar formas de ejercer el poder de manera justa. De igual manera, todo el análisis realizado por Foucault nos permite comprender en qué consiste el poder.

De acuerdo con Foucault, en una entrevista en el año 1972 con Gilles Deleuze, es necesario saber cómo se ejerce el poder, sus conexiones y las instancias por las cuales se ejerce. En ese sentido, es de suma importancia reconocer los elementos subjetivos en el ejercicio del poder para encontrar nuevas formas de resistencia y eventual transformación a los estados de dominación/subordinación y encontrar formas verdaderas de practicar la libertad.

Con la finalidad de contribuir a este análisis teórico, se presenta un breve resumen de los ocho capítulos del libro *La hermenéutica del sujeto*, así como del prólogo, ya que en dicho prólogo se presenta una sucinta compilación de las ideas de Foucault, del artículo *Sujeto y Poder* así como de la entrevista titulada *La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad*. Con ello se trabajó en una recopilación de las ideas que argumenten que el *cuidado de sí* permite un ejercicio justo del poder, así como formas constructivas de practicar la libertad, y por consiguiente un rechazo a los estados de dominación/subordinación. Además de cómo un no *cuidado de sí* se traduce en un ejercicio abusivo de poder y/o subordinación que mantiene estados de dominación sin posibilidad de practicar la libertad.

En la introducción, de Fernando Álvarez-Uría, al libro *La Hermenéutica del Sujeto*, se brindan elementos para comprender mejor los análisis de Foucault. Es un recorrido desde el pensamiento greco-romano hasta la constitución del Estado Moderno Europeo y las diferencias entre éstos. Al mismo tiempo que permite identificar las ideas de Foucault y su afinidad con otros pensadores como Max Weber, Karl Marx, Platón, Sócrates y sociólogos contemporáneos que planteaban una nueva genealogía de la moral que puede motivar al sujeto a cuestionar lo establecido y una nueva manera de formación del sujeto sustentada en la libertad.

Para Álvarez-Uría, el interés de Foucault es contribuir a esta nueva formación de sujetos mediante el análisis de cómo las personas se constituyen en sujetos libres, retomando del pensamiento greco-romano un interesante planteamiento: el *cuidado de sí* y el *conocimiento de sí*. Dichos conceptos, de acuerdo con Foucault, brindan al sujeto la oportunidad de formarse en libertad, ideas que, en la antigüedad, tenían un importante reconocimiento y eran consideradas como una ética por medio de la cual se debían regir los sujetos.

Con un amplio análisis, Álvarez-Uría (1987) expone a lo largo del prólogo (tal como lo llegó a plantear Foucault), cómo es que con la formación del Estado Moderno Europeo se impusieron valores y verdades bajo una moralidad cristiana

y un poder pastoral que, apoyadas por instituciones como el Estado, la familia, la ciencia etc., instruyeron una verdad única acerca de los sujetos y una errónea noción de libertad e incidieron en la conformación de gobiernos totalitarios que empeñaron la libertad de las personas. Es en este punto en el que recae el análisis de Foucault, el cual propone que para superar dichas ataduras es necesario un trabajo que emane del sujeto.

El trabajo de Foucault se centró en analizar y proponer una nueva subjetividad donde el sujeto tenga más control sobre sí, se libere de las ataduras que se le han impuesto. Por eso se realiza todo este recorrido histórico desde los filósofos greco-romanos hasta la constitución del Estado Moderno Europeo, para dar cuenta de que todas las ideas que se creen como verdades han sido constructos, de los cuales será necesario realizar una reflexión para transformar la vida de las personas y evitar que se interioricen dichas ideas provocando que las personas se despojen de su libertad.

Como se comentó, un aspecto que resalta Foucault de esta moralidad cristiana es el poder pastoral, el cual se desarrolló como pensamiento hegemónico posterior a la época greco-romana. Esta nueva moral cristiana implicó, para los sujetos, otras formas de relacionarse, pues se instauró la creación de un examen de conciencia y de valores cristianos como la salvación, la verdad, la obediencia y el pastorado; de esta última se desprende el poder pastoral. De acuerdo con Álvarez-Uría (1987), el concepto de “pastorado o pastor”, desde una perspectiva cristiana, implica servir a los demás, sacrificarse por los demás. También corresponde a una nueva forma de poder pues el pastor es quien guía a las personas en este proceso de formación individual, por lo que todo mundo aspira a que los guíe el pastor, así como a guiar a otros en el camino de la moral cristiana.

De acuerdo con Foucault, y en su entendimiento de las ideas cristianas, el objetivo del pastor es asegurar la salvación en el otro mundo; es decir, gestionar un poder para incidir en las conductas de las personas y que, cuando sea el momento (la muerte), puedan salvarse e ir al cielo. El pastor será quien procure a

las personas, quien les enseñe, les ilumine o les guíe, les diga qué está bien y qué está mal bajo la idea de la salvación y la promesa de una vida eterna en el más allá. El poder pastoral corresponde al dominio de los sujetos en su proceso de formación como sujetos, en donde el pastor es quien se encarga de que los sujetos adopten toda una serie de creencias, ideas, conceptos, verdades y actitudes sin oportunidad de reflexionarlas o cuestionarlas. Foucault denominó a este tipo de poder, poder pastoral porque para él el poder es la capacidad de incidir en las conductas de las personas y es lo que hace la figura del pastor, de acuerdo con las ideas del cristianismo.

Álvarez-Uría (1987) relata, de acuerdo con Foucault, que este poder pastoral fue retomado en la conformación de instituciones del Estado Moderno y posteriormente en la adopción de un modelo capitalista, no como una idea de pastor para la evangelización, sino en la conformación de instituciones como la escuela, por medio de la cual se guía a los estudiantes para un determinado comportamiento, o de la psiquiatría donde resalta que este campo de estudio ha contribuido a determinar quién está sano mentalmente y quién no, considerando que ésta incide en determinar quién sirve para producir y quién no acorde a un modelo capitalista. Otra institución importante que se conforma a la par con el Estado Moderno es la familia. Álvarez-Uría, retomando a Karl Marx, sostiene que la familia tiene como finalidad dar certeza en las negociaciones económicas, y esto se logra cuando la familia es afín a cierto grupo religioso, ya que el pertenecer a un grupo religioso se interpreta como símbolo de compromiso y, por ende, da más confianza a los acuerdos económicos.

Como lo sostiene Foucault en sus análisis del poder, otras varias instituciones que se conformaron con el Estado Moderno retoman esta idea de poder pastoral para formar a los sujetos de acuerdo con un determinado *ethos*, utilizando este poder pastoral para poder incidir en la construcción de ideas, creencias, actitudes, emociones etc., de los sujetos. Al igual que el cristianismo lo hizo, el capitalismo y el Estado Moderno Europeo, apoyado por las distintas instituciones que le

conforman, siguieron el ejemplo del poder pastoral¹ para imponer determinadas creencias, actitudes, deseos, emociones y verdades a los sujetos las cuales llegan a ser individualizantes² y sometedoras.

¿Cómo fue que pasamos de un pensamiento que pone especial interés en un ejercicio reflexivo, filosófico y espiritual del sujeto, que le da oportunidad de cuidar de sí, de construir un conocimiento de sí para tener relaciones sanas, a un modo de formación de sujeto donde se individualiza y se inserta al sujeto en verdades que condicionan su libertad? De acuerdo con Foucault, podemos entender este cambio mediante el uso del poder pastoral. El poder pastoral tenía como finalidad adoctrinar a los seguidores que pertenecían a un grupo religioso. Pero pronto este adoctrinamiento fue retomado por otras instituciones económicas y sociales que ponen al sujeto en estados de dominación/subordinación y limitan su libertad, creando verdades de las cuales será necesario que el sujeto se libere. A lo largo del prólogo, Álvarez-Uría sostiene que el actual modelo capitalista, que adoptaron sociedades europeas (y continua como modelo político económico en varios países), echó mano de este modelo de adoctrinamiento cristiano basado en el poder pastoral, para imponerse e imponer una manera de relacionarse con el sujeto y se creó un prototipo del ser del sujeto basado en una conducta individualista y en un ejercicio desproporcionado del poder que somete y destruye.

De acuerdo con Max Weber, Friedrich Nietzsche y otros teóricos, para que un sujeto se construya en libertad debe cuestionar lo establecido, cuestionar los valores morales, su ética y debe ser agente de su vida y de su ser (Álvarez-Uría, 1987). En ese ejercicio de cuestionar lo establecido podrá acceder a lo que los filósofos griegos llamaban el *conocimiento de uno mismo*, el cual se fundamenta

¹ No es el único tipo de poder que define Foucault, en otras obras analiza otro tipo de poderes como lo es el poder de la medicina o la clínica. Sin embargo, de acuerdo con lo citado, el poder pastoral se refiere al poder que se utilizó para la conformación de los grupos sociales.

² Se entiende por individualizantes aquello que despoja al sujeto de poder construir por sí mismo su subjetividad. No se reconoce que el sujeto forma parte de un sistema que se relaciona entre sí, se construye al sujeto bajo una calidad única de sujeto cognitivo sin considerar que los sujetos somos seres bio-psico, sociales y también políticos.

en conocernos a nosotros mismos mediante un *cuidado de sí* que les permita a las personas una gubernamentalidad³ propia para poder practicar la libertad.

El acceder a la verdad le proporciona a los sujetos la capacidad de practicar la libertad. Retomando los postulados del pensamiento greco-romano, se accede a la verdad mediante una autotransformación basada en un *cuidado de sí*, en un *conocimiento de sí*, se profundizará al respecto en los siguientes capítulos. Los sujetos, para transformarse en sujetos, deberán conocerse a sí mismos, conocer sus deseos, creencias, valores, impulsos, etc., y tener el poder de controlarse a sí mismos. El trabajo que implica esta transformación no repara únicamente en acceder a la verdad de sí mismos ni practicar la libertad también, corresponde a una cuestión que es importantísima: el modo en el que los sujetos accionan las distintas maneras de resistencia al abuso de poder, esto incluye los elementos subjetivos.

Tal como lo expone Álvarez-Uría, Foucault, muy afín a las ideas de Nietzsche y Weber, pretendía teorizar acerca de una genealogía de la moral que instruya sujetos libres, con una moral y ética propia. Esta nueva genealogía pretende dar cuenta de que las ideas que el Estado Moderno adoptó son resultado de constructos establecidos para perpetuar el abuso de poder de una élite, por ello pretende invitar al sujeto a cuestionar lo establecido, a cuestionar sus ideas, plantea una nueva manera de subjetivación a partir del propio sujeto, pues con el poder pastoral y la conformación del Estado Moderno dicha práctica de reflexividad se vió desplazada, las personas se despojaron del acceso disciplinado a su subjetividad. Esta nueva genealogía de la moral corresponde a todo el trabajo que distintos pensadores realizaron para dotar al sujeto de poder que le permita formarse por sí mismo y no caer en verdades ni adoptar creencias y actitudes que comprometan su libertad. En ese sentido, Álvarez-Uría nos muestra las coincidencias entre Foucault y Weber quien pretendía hacer

³ De acuerdo con el pensamiento filosófico griego, corresponde a tener la capacidad de ejercer sobre nosotros mismos un auto control, un gobierno de nuestras conductas, emociones, deseos. Se podría interpretar como autonomía.

conscientes a los sujetos para conocer las ataduras invisibles y visibles que comprometen su libertad.

Como se ha comentado, el Estado Moderno en Europa se constituyó por medio del adoctrinamiento de conductas basado en una moralidad cristiana que promueve la renuncia a uno mismo, la obediencia, el acatamiento y la sumisión. Dichos aspectos propiciaron que otros poderes se inmiscuyeran en la vida social y política de las sociedades teniendo como consecuencia gobiernos totalitarios. Sin embargo, las ideas de estos pensadores no estaban encaminadas (o por lo menos no se expone así en el prólogo) a derrocar al Estado Moderno y al modelo económico que se adaptó (capitalismo) o hacerlo ver como el gran enemigo, sino más bien invitan a un trabajo reflexivo del sujeto para cuestionar lo establecido; no es liberar al sujeto del Estado, es liberar a los sujetos de un tipo de creencias y verdades que individualizan, someten y se han impuesto durante años; en otras palabras, el objetivo es no permitir en la medida de lo posible un abuso de poder.

La intención de retomar el prólogo de Álvarez-Uría al libro *La Hermenéutica del Sujeto de Foucault* es, de manera breve y que a la vez sirva como introducción para exponer las ideas que Foucault sostuvo a lo largo de sus clases en el *Collège de France*, comprender el modo en que los sujetos pueden formarse con capacidad para establecer relaciones justas y de no dominación/subordinación mediante un control de las subjetividades como lo son las creencias y emociones. Es por esto que se considera necesario realizar un trabajo de autorreflexión que permita al sujeto conocerse a sí mismo y poder tener una gobernanza de sí mismo, que le posibilite no caer en juegos de verdad que empeñen o limiten su libertad, así como cuestionar aquellos valores y creencias que fueron adoptadas y que establecen un control que ponen a los sujetos en estados de dominación/subordinación internos y externos (abuso de poder). La apuesta de este planteamiento teórico es por una nueva forma de subjetividad que transforme el tipo de individualidad que durante años ha sido impuesta, dotando al sujeto de un poder capaz de controlar su vida, practicar la libertad y ejercer poder de una manera equilibrada.

Los argumentos que Foucault brindó a lo largo de su curso en el *Collège de France*, son de importancia porque demuestran que algunas ideas y creencias que se adoptan como verdaderas dentro de nuestras sociedades corresponde a constructos que fueron creados para un cierto fin: tener control y dominio sobre las personas. No es el control o el dominio el problema, pues resulta comprensible entender que en la formación de sociedades es necesario seguir ciertas normas y reglas; el problema consiste en la manera en que se utilizó ese control, en la cual se les despojó a los sujetos de formarse por medio de libertad para beneficiar a otros. Estas creencias y verdades han sustentado condiciones de opresión e injusticias de las cuales es necesario que los sujetos se den cuenta por sí mismos, mediante su subjetividad para poder cambiar o salir de dichas situaciones y construir sociedades e individuos sustentados en la justicia, la libertad y en un ejercicio ético del poder.

1.1 El cuidado de uno mismo y el conocimiento de uno mismo.

Durante los cursos impartidos en el *Collège de France*, así como en varios de sus escritos, Michel Foucault aborda, con especial interés, la relación entre sujeto y verdad mediante un análisis que va desde el período de la antigüedad griega con filósofos como Sócrates, Platón o Epicuro, hasta los primeros siglos del cristianismo. Su intención es crear una historización de los modos por los cuales los sujetos se constituyen como tal y plantear la historia de las subjetivaciones y cómo se han ido transformado a lo largo de la historia hasta la modernidad.

Como abordaje principal para su análisis, Foucault retoma un concepto de singular importancia: la *inquiétude de sí* o el *cuidado de sí mismo*, que en la antigüedad griega era conocido como *epiméleia heautou*. Foucault encuentra en el concepto de *epiméleia heautou* una herramienta que dota a los sujetos de elementos que le permitirán acceder a la verdad, es por ello por lo que el concepto de *epiméleia* retoma importancia para Foucault ya que, de acuerdo con

él, serán estas prácticas las que permitan una transformación en los sujetos con miras a acceder a la verdad y fundamentarse en libertad (Foucault, 1994).

De acuerdo con Foucault (1994), la *epiméleia heautou*, como principio filosófico, predominó en el pensamiento griego, helenístico y romano antes de Cristo tanto bajo el concepto de *inquietud de sí*, como bajo el precepto del Oráculo de Delfos: *ocúpate de ti mismo*. La *epiméleia* concierne a una reflexión filosófica y moral que conlleva una serie de transformaciones en el sujeto. Implica una nueva mirada hacia uno mismo, un examen de conciencia, es decir, conocerse a sí mismo, conocer los deseos, impulsos, emociones. También implica un autogobierno, una nueva manera de ver el mundo y verse a uno mismo; son una serie de prácticas que le permitan al sujeto acceder a su verdad, en suma: es una determinada forma de subjetivación.

Este concepto de *epiméleia*, entendido como una serie de prácticas para acceder a la verdad, estuvo muy presente en el modo de pensamiento antiguo hasta los primeros siglos del cristianismo, momento en donde se vio modificado (Foucault, 1994).

Si bien el cristianismo retoma, de la *epiméleia*, el concepto de *cuidado de sí*, lo hace bajo la visión cristiana, por lo que elimina aspectos importantes del concepto griego. La filosofía occidental moderna también transforma este concepto, pues, al igual que el cristianismo, concibe a la preocupación por uno mismo como algo egoísta; más adelante profundizaré acerca de esta diferencia entre cómo era concebida la *epimeleia* en la antigüedad y cómo es concebida en la modernidad.

La *epiméleia* articula, como se ha mencionado, una serie de prácticas que apuntan a un autodomínio de los sujetos. Encontramos, en la *epiméleia*, los siguientes aspectos (Foucault, 1994):

- 1) Es una actitud y modo de enfrentarse con el mundo, con uno mismo y con los otros (relaciones individuales y sociales, ejercicio de poder).

- 2) Implica una mirada hacia uno mismo, de preocuparse por uno mismo de lo que piensa y hace (auto reflexión y conocimiento de uno mismo).
- 3) Conlleva una responsabilidad para hacerse cargo de uno mismo (agencia).
- 4) Implica la creación de una manera de ser, de un nuevo ser (transformación).

Para practicar la *epiméleia* se requiere de tres aspectos fundamentales: *preocupación por uno mismo*, *conocimiento de uno mismo* y *cuidado de uno mismo*. El *cuidado de uno mismo* y *conocimiento de uno mismo* requiere de sujetos activos, de un ejercicio de pensamiento reflexivo acerca de lo que se es y lo que se quiere llegar a ser, de reflexionar filosóficamente nuestras conductas, emociones, pulsiones y deseos. El *cuidado de uno mismo* conlleva una acción política y un ejercicio de poder al relacionarse con nuestro modo de actuar, con nuestras pulsiones y deseos. Es una acción política en tanto que, al tener preocupación por uno mismo, se constituye un sujeto activo que tiene interés en transformarse a sí mismo para tener un autodomínio y es una relación de poder en tanto que se requiere el ejercicio de un poder para controlarse a sí mismo. Esa es la importancia de practicar la *epiméleia heautou*, dotar a los sujetos de herramientas que le permitan acceder a un poder para tener dominio de sí y controlarse a sí mismo, mejorando sus relaciones y conductas transformándolas en relaciones sanas y en conductas que permitan al sujeto acceder a la verdad mediante la libertad y el no abuso de poder (Foucault, 1994).

En la actualidad existe una interpretación distinta al concepto de *epiméleia*. Se instauró en las sociedades modernas, con el advenimiento del cristianismo y el cartesianismo, que el conocimiento, y en particular el conocimiento científicista, es la única vía de acceso a la verdad (Foucault, 1994). Sin embargo, en la antigüedad se consideraba que el conocimiento por sí mismo no le da al sujeto la oportunidad de acceder a la verdad. ¿Cómo podría el conocimiento por sí mismo ser productor de la verdad? Por sí solo el conocimiento no le da al sujeto la verdad para lo cual, en la antigüedad era necesario utilizar ese conocimiento para

llevar a cabo las transformaciones que requiere el practicar la *epiméleia*, es decir, qué sucede una vez que se tiene el conocimiento y que lo relevante está en las acciones que se llevan a cabo cuando se accede a la verdad.

En ese sentido Foucault destaca, del concepto de *epiméleia*, dos aspectos relevantes: el filosófico que corresponde al modo de pensamiento que permite al sujeto la oportunidad de conocer, conocerse a sí mismo y conocer lo verdadero; y lo espiritual que corresponde a todo el trabajo que el sujeto realiza sobre sí mismo para tener acceso a la verdad, tales como la práctica de conversión de mirada, la práctica del examen de conciencia, de renuncia, de *ascesis*, etc. (Foucault, 1994).

Este ejercicio de reflexión, filosófico y espiritual, dota a los sujetos de elementos que les permite una construcción de sí mismos más apegada a la verdad y basada en libertad. Para que los sujetos puedan acceder a la verdad implica todo un proceso de transformación. ya que la verdad no le es concedida al sujeto como derecho, sino que el sujeto debe llevar a cabo un proceso de transformación, de trabajo de sí mismo para acceder a la verdad (Foucault,1994).

Por lo tanto, es necesario que los sujetos se fundamenten en el *conocimiento de sí mismos* y puedan formarse en sujetos activos que practican la *epiméleia*, que se conozcan y cuestionen a sí mismos, a los valores e ideas impuestos, que conozcan y controlen sus deseos e impulsos, que ejerzan, sobre sí y los otros, un poder que permita construir relaciones con libertad y justicia.

De acuerdo con Foucault, una práctica importante de transformación en la *epiméleía heautou* corresponde a la *ascesis*. Primero, hay que distinguir la *ascesis* griega y la *ascesis* cristiana. La *ascesis* cristiana se da por medio de la renuncia a uno mismo y no es hasta la superación del matrimonio y el paso de la vida a la muerte que puede lograrse la *ascesis* (Foucault,1994). En ese sentido la *ascesis* cristiana es producida por un elemento externo al sujeto. Por el contrario, Foucault (1994) sostiene que la *ascesis* filosófica griega es un impulso que nutre el trabajo propio del sujeto hacia sí mismo, este impulso corresponde a un *eros* o

a un amor, un amor propio del sujeto hacia sí mismo. La *ascesis* es transformación, es hacer del sujeto un sujeto activo que ejerce libertad y accede a la verdad, un sujeto con autonomía. No existe elemento externo que dote al sujeto de poder y valor para lograr una transfiguración en sí mismo, el impulso surge del propio sujeto y es así como se vuelve fuente inagotable de amor y poder que brindan al sujeto la oportunidad de acceder a la verdad y a la libertad. Este ejercicio que realiza el sujeto sobre sí mismo es de vital importancia ya que será la única forma posible de revertir a fondo cualquier situación de injusticia social donde se ejerza un abuso de poder.

Acorde con lo expuesto por Foucault (1994), toda práctica de transformación en la *epiméleia* conduce a una situación constante de reflexión del sujeto hacia el sujeto, por lo cual es necesario llevar a cabo varias transformaciones en el sujeto guiadas por este impulso del amor. Si reconocemos que el impulso de la *ascesis* viene de un sentimiento de amor, lo contrario de la *ascesis* sería el odio; si la *ascesis* corresponde a una nueva formación del sujeto, lo contrario sería una destrucción del propio sujeto, un descontrol total de sus emociones, pasiones y deseos, un sujeto inactivo que busca en el exterior algo que le brinde libertad, desconociendo que la libertad emana de sí mismo y por ende el poder para lograr un control sobre sí también emana de sí mismo.

¿Por qué se necesita de una transformación del sujeto para acceder a la verdad y a la libertad? La cuestión de verdad implica tanto conocimiento como un trabajo que transforme al sujeto. Cuidar de nosotros mismos y practicar la libertad se relaciona directamente con lo que somos, con lo que hacemos, con nuestros comportamientos y sentimientos. Para que los sujetos accedan a la verdad y se formen en libertad es necesario realizar un trabajo reflexivo y de acciones acerca del sujeto, de lo que es, de lo que piensa y de lo que hace. Es un análisis para conocerse a sí mismo y conocer sus pasiones, deseos, impulsos, para lograr un control de estos. Aunque el conocimiento de dichos elementos es importante, no es el fin último de acceso a la verdad. Para una transformación en el sujeto es necesario que todo el ejercicio reflexivo que se lleva a cabo y todo el

conocimiento generado, produzca en el sujeto la capacidad de transformación. Se requiere, entonces, generar un conocimiento que conlleve un trabajo de transformación en el sujeto para acceder a la verdad y a la libertad. Es la transformación interna y no solo la información la que le permite descubrir al sujeto la verdad sobre sí mismo y la verdad en general. Además porque es el sujeto quien practica la libertad y accede a la verdad.

Con la Edad Moderna y el cartesianismo la idea de verdad y conocimiento se vieron modificados. Foucault destaca una diferencia importante entre el pensamiento antiguo y el moderno: En la Modernidad no se requiere, para acceder a la verdad, una conversión del sujeto, se elimina el elemento espiritual de la inquietud de sí para exaltar el conocimiento teórico, el saber será ahora un elemento social donde el sujeto actúe sobre la verdad y no la verdad sobre el sujeto, asimismo se produce una concepción distinta de la preocupación por uno mismo (Foucault, 1994).

De acuerdo con lo anterior, con el desarrollo de algunas ideas capitalistas, pareciera que preocuparse por uno mismo es entendido como la satisfacción inmediata de los deseos, impulsos, de un no control de nuestras emociones, sin pensar en los demás ni en las consecuencias de dicha conducta. A diferencia de la época greco-romana, ya no es tan común que las personas realicen un trabajo sobre sí que les dote de la capacidad de autocontrol. Por ejemplo, dentro de las ideas promovidas por el capitalismo, algunas personas tienen conductas desreguladas en donde todos los deseos, como la acumulación de riqueza, la satisfacción sexual, de comida, etc., se complacen sin pensar en uno mismo ni en los demás, lo mismo sucede con las emociones.

Con lo anterior, podemos encontrar una diferencia entre la concepción de la *epiméleia heautou* en la antigüedad y en la actualidad. En tanto que en la antigüedad la preocupación por uno mismo radicaba en un autocontrol, en un trabajo espiritual de uno mismo, un trabajo a nivel del alma del sujeto, con el devenir de algunas ideas de la modernidad, lo espiritual tiende a considerarse en un segundo plano, ya no hay autocontrol, nos dejamos llevar por nuestros deseos,

emociones, pasiones, dejamos que sea eso lo que tome el control de nuestras vidas, lo que se traduce, como se verá cuando se aborden algunas teorías de empoderamiento, en un desempoderamiento de las personas, desempoderamiento porque se le da a los impulsos y deseos el poder de controlar nuestras conductas; entonces, los sujetos buscan su satisfacción inmediata sin medir las consecuencias y sin reflexionar en que esas conductas (que son propias) los colocan en un estado de dominación/subordinación en la dimensión personal y social.

Tal como lo expresa Foucault (1994), el acceso al conocimiento, en la antigüedad, no era posible si no iba acompañado de una serie de prácticas que operarán una transformación en el sujeto que garantice el acceso a la verdad. Situación contraria en el cartesianismo, que se instauró en varias teorías y filosofías donde el conocimiento comprende seguir una serie de pasos que garantizan el acceso a la verdad (Foucault, 1994). Ya no se requiere un trabajo espiritual sobre sí, el conocimiento objetivo es visto como dador de verdad, el sujeto sólo debe conocer para saber la verdad, la subjetivación propia del sujeto se ve desgajada y olvidada.

El análisis y comparación que hace Foucault del pensamiento antiguo, de la *epiméleía heautou*, con el pensamiento moderno y la transformación de dicho concepto no debe ser entendido como solución a las situaciones actuales, sino como elemento que incite a la reflexión y cuestionamiento de lo establecido. Puesto que bajo esta idea de conocimiento y de crear más conocimiento como elemento dador de verdad se han perpetuado las más terribles injusticias que la humanidad ha visto y que, lejos de dotar al sujeto de verdades y libertades, lo somete a trampas de verdad que empañan la libertad de los sujetos bajo ideas falsas de libertad. Podría ser que la satisfacción de nuestros impulsos se entienda, ahora en la Modernidad, como una capacidad de ser libre y hasta cierto punto lo es si se lleva a cabo por medio de un control. Sin embargo, como se ha comentado, esta satisfacción de placeres inmediatos nos coloca en una dominación/subordinación ante nuestras propios deseos, impulso y emociones y

nos facilita subordinarnos y depender de factores y sujetos externos que satisfacen esos deseos. El sujeto ha perdido u olvidado todo este trabajo espiritual que implica practicar la *epiméleia* para que sea el sujeto mismo quien controle sus deseos, impulsos y emociones y obtenga, a lo largo de las transformaciones, el control de su vida, su libertad y su verdad, pero también practicar la *epiméleia* dota a los sujetos de capacidades para no subordinarse ni dejarse dominar por los impulsos y deseos de otros.

Retomar este análisis de Foucault nos permite dar cuenta del olvido en el que se deja a un elemento crucial: el trabajo espiritual que el sujeto necesita hacer para acceder a la verdad. Como veremos más adelante, dicho trabajo corresponde a una serie de prácticas de transformación a nivel del alma de los sujetos. Para los filósofos griegos en eso recae el que los sujetos puedan acceder a la verdad, en un trabajo de sí mismo que pueda hacer el sujeto para transformarse, para constituirse como un sujeto que accede a la verdad y pueda ser sujeto que practique la libertad.

Se puede considerar que en la actualidad el trabajo de sí mismo, mediante el cual el sujeto se transforma en un sujeto libre y con poder sobre sí, puede ser entendido como la intervención terapéutica que desarrolla la psicología y las diferentes maneras en que las personas se empoderan. La psicología busca el bienestar del sujeto mediante un autodescubrimiento del propio sujeto. Diversas aptitudes y habilidades desarrolladas en intervenciones psicológicas, tanto individuales como sociales, brindan al sujeto la oportunidad de acceder a una verdad de sí mismo o en otras palabras a un empoderamiento.

1.2 *Chrésis* y alma-sujeto.

Se ha destacado la importancia de la *epiméleia heautou* en la antigüedad griega como práctica para tener acceso a la verdad sobre quién es uno mismo y dotar de herramientas a los sujetos para que se descubran y en consecuencia se formen en libertad.

Encontramos en el Alcibiades de Platón nuevamente la importancia de estas prácticas para transformar el modo de ser del sujeto. Sin embargo, Foucault (1994) señala que, con anterioridad a Platón, ya existía la idea de que era necesario implementar una serie de prácticas hacia uno mismo para tener acceso a la verdad. Estas son: la *práctica de concentración del alma*, la *práctica del retiro* y la *práctica de endurecimiento*. La propuesta de Platón radica en una teoría global del *cuidado de uno mismo* en la cual es necesario, como se ha descrito, que el sujeto se transfigure, porque “se concebía que no se podía alcanzar la verdad sin un conjunto de prácticas muy específicas que transformaran el modo de ser de los sujetos, que los cualificaran transfigurándolos” (Foucault, 1994, pág. 45).

Como Foucault lo menciona, parte de la teoría de Platón fue incorporar todos estos elementos de las prácticas anteriores al *cuidado de sí* y conferirle una serie de continuidad a las *prácticas de cuidado de sí*. Un elemento para destacar de la teoría de Platón es que orienta su teoría del *cuidado de sí* al gobierno de los otros. De acuerdo con Foucault, Platón expresa que si se es capaz de cuidar de mí tengo la capacidad, la *techné*⁴ de saber gobernar a los otros. Es por lo que el cuidado de uno mismo debe ser de tal fuerza que permita ser gobernante de uno mismo y gobernante de los otros (Foucault, 1994).

Esto significa que los sujetos no pueden convertirse en alguien que pueda dirigir, gobernar, influir y dar dirección a los demás si no se sabe dirigir y gobernar a sí mismo. Esto también significa que el comportamiento político y público depende del comportamiento con uno mismo. Por consiguiente, se establece un orden o una jerarquía que señala que lo público depende de lo privado, que el comportamiento político correcto depende del control personal y psicológico (subjetivo).

Para que los sujetos logren una transformación en su modo de ser es necesario un trabajo consigo mismos. Foucault, retomando a los griegos, menciona que

⁴Techné en griego que significa técnica. Es decir, tener las habilidades, la técnica, el saber de gobernar a otros.

ocuparse de uno mismo significa ocuparse del alma: “yo soy mi alma en tanto que sujeto de acción” (Foucault, 1994, pág. 46).

Los sujetos se apoyan del cuerpo para realizar acciones corporales y de lenguaje, sin embargo, es el alma quien rige al cuerpo y al sujeto, es por ello que para los griegos el alma es sujeto de acción. El alma que también se puede entender como la psique, corresponde a lo intangible del sujeto como lo son las emociones, el cual es el elemento central del trabajo del *cuidado de uno mismo* (Foucault, 1994).

Platón utiliza el término *chresis* para indicar esta relación entre alma-sujeto, pero esta relación no es meramente relacional, sino que por el contrario corresponde a la “pasión singular, trascendente del sujeto en relación con lo que lo rodea, los objetos de los que dispone y también a aquellos otros con los cuales tiene relación, su cuerpo mismo y, en fin, a uno mismo” (Foucault, 1994, pág. 48).

Podemos sostener que practicar la *chresis* corresponde a lograr una forma trascendente de relaciones individuales y sociales. Es descubrirse a sí mismo de manera auténtica y significativa para lograr una auto realización y también una transformación profunda no sólo a nivel individual sino también social, pues se puede considerar que las transformaciones de los sujetos generan poco a poco cambios estructurales. La importancia de la *chresis* radica en que confiere al sujeto la capacidad para lograr cambios para sí mismo y en consecuencia para sus relaciones.

Foucault destaca una distinción que para Sócrates era importante; la diferenciación entre lo corporal, que corresponde al conjunto de elementos que le permiten al sujeto llevar a cabo acciones como lo son el habla, conductas y emociones y el alma, que es quien activa y rige dichas acciones (Foucault, 1994). Por consiguiente, existe una relación entre alma y sujeto. En ese sentido, las *prácticas de cuidado de sí*, de *preocupación de sí*, de *inquietud de sí*, de *conocimiento de sí*, están orientadas a un elemento espiritual del sujeto que en la actualidad está olvidada: el alma.

Podemos asumir que el hecho de que el alma se encuentre un tanto olvidada en la actualidad corresponde a que es un concepto muy poco objetivo. Sin embargo, para fines de la interpretación de Foucault, podemos asumir que el alma corresponde a nuestra esencia, lo que verdaderamente somos.

Cuando Foucault retoma el concepto de cuidado de uno mismo, ocupación de uno mismo, etc., valdría la pena preguntarnos ¿Quién es ese uno mismo? Retomando el concepto de *chresis*, se puede decir que uno mismo es esa relación trascendente de uno para consigo mismo, es un modo de auto encuentro, de tal manera que *ocuparse de uno mismo* corresponde a una autorrealización. El alma, entonces, es lo que nos guiará a ese auto encuentro y autorrealización.

Foucault menciona que la teoría de Platón acerca del *cuidado de sí* está orientada a ocuparse del alma y para cuidar de uno mismo es importante cuidar del alma, es decir lo espiritual y del cuerpo. Una práctica adecuada conlleva el cuidado de lo espiritual y lo corporal, no sólo del cuerpo o del alma.

Estas prácticas del *cuidado de sí* que propone Platón se articulan bajo tres elementos (Foucault,1994):

1. La dietética: Relación del cuidado de uno mismo y la existencia del cuerpo y alma.
2. La economía: Relación entre el cuidado de uno mismo y la actividad social.
3. La erótica: Relación entre el cuidado de uno mismo y la relación amorosa.

Se puede entender la cuestión dietética en un ejemplo que brinda Foucault:

¿Una persona con conocimientos de medicina se ocupa de sí cuando enferma y aplica para sí un tratamiento basado en sus conocimientos? No. Para llevar a cabo una práctica de cuidado de sí es necesario, como se ha mencionado, cuidar del alma y el médico cuando se aplica un tratamiento para sí no está cuidado de su alma sólo de su cuerpo. Ocuparse de uno mismo por medio de la dietética corresponde a ocuparse del alma, el alma como sujeto de acción de emociones, pulsiones y deseos, de aquello que

caracteriza al sujeto. Para ocuparse del alma el sujeto realiza un procedimiento distinto al que haría el médico para curarse, el médico aplica para sí un conocimiento teórico que no requiere de transformación. En cambio, para ocuparse del alma el conocimiento a aplicar es un conocimiento fruto de un trabajo reflexivo sobre uno mismo y que produce en el sujeto una transformación de sí mismo. (Foucault, 1994, pág. 49).

En la relación económica, nuevamente Foucault plantea una cuestión interesante: “¿Se ocupa de sí el señor de la casa cuando se ocupa de sus riquezas y el bienestar de los suyos? No” (Foucault, 1994, pág. 49). Si bien se ocupa de lo que le pertenece no se está ocupando de sí mismo ni de su alma. La relación económica corresponde a cuidar de sí para poder cuidar lo que le pertenece al sujeto Finalmente, en la cuestión erótica resulta similar la idea. Para Foucault no es necesario ocuparse del cuerpo del amado porque es bello, sino de su alma en tanto que sujeto de sus acciones y en tanto que se sirve del cuerpo y de sus facultades. Es decir, valorar y amar a la persona de la que se está enamorado por su esencia. Cuidar de uno mismo por medio de la erótica corresponde también al cuidado de los otros, de nuestras relaciones con los otros (Foucault, 1994).

Existe una relación entre la dietética, la economía, la erótica y la práctica del cuidado de uno mismo. De acuerdo con Foucault, a partir de la preocupación de uno mismo por medio de la dietética, se deriva la práctica erótica y económica de la preocupación por uno mismo (Foucault, 1994).

En esta relación de la dietética, economía y erótica, queda de manifiesto la relación transcendental de cuando uno mismo se ocupa de sí. Vemos la relación de uno para sí mismo y para lo que lo rodea, entendiéndose lo económico y lo erótico con los seres queridos y las relaciones sociales. De tal modo que el cuidar de sí mismo corresponde a una búsqueda de realización del sujeto de forma significativa para sí mismo y su entorno.

En la práctica de la preocupación por uno mismo, es importante tener la guía de un maestro que contribuya a esta práctica. El maestro es quien se encarga del cuidado del sujeto y encuentra, en la relación que tiene con su discípulo, la posibilidad de incidir en el cuidado que el discípulo tiene de sí mismo. La figura del maestro también es vista como ejemplo, el discípulo ve en el maestro alguien en quien puede convertirse, para lo cual necesita dotarse de herramientas similares a las del maestro (Foucault, 1994).

Para poder tener una transformación encontramos aquí y en la relación de la dietética, la economía y erótica que la evolución del cuidado de uno mismo no es únicamente un proceso individual, sino que también conlleva y se ve relacionada con nuestras relaciones con los otros, está implícito que no podemos alejar al sujeto del elemento social ya que este es necesario para el proceso del cuidado de sí, un elemento importante que se destaca en las teorías de empoderamiento.

Para Foucault (1994), el cuidado de uno mismo presenta, al mismo tiempo, una relación con tres aspectos importantes: acción política, pedagogía y erótica. El cuidado de uno mismo se relaciona con la acción política en primer lugar porque, de acuerdo con Platón, es un imperativo y privilegio para los gobernantes, es una acción política en tanto que incide en la formación y transformación de los sujetos, y además incide en nuestras relaciones y en el poder que ejercemos en dichas relaciones.

Sin embargo, se menciona que el cuidado de sí como acción política sólo puede ser llevado a cabo por la élite⁵. Se propone que dicha consideración no es del todo válida pues las distintas prácticas de transformación que brindan la capacidad del cuidado de uno mismo pueden ser logradas por todas las personas independientemente de su condición social, económica o cultural. También se considera que el imperativo de cuidado de uno mismo puede ser explícito para

⁵ Para Foucault la élite son las personas que se distinguen de la muchedumbre, quienes tienen la capacidad cultural, económica y social, dichas características son propias de una "élite moral".

cualquier persona que lo deseé y tenga el valor de llevar a cabo el proceso de transformación que ello implica. Estamos hablando de un proceso que por el simple hecho de ser seres humanos podemos llevar a cabo. Asimismo, se afirma, y será el argumento a lo largo del análisis, que esta práctica de cuidado de sí es un elemento que permite a los sujetos formar relaciones justas y lograr transformaciones estructurales a nivel individual y social, pues como menciona Foucault: “ocuparse de uno mismo y ocuparse de la justicia viene a ser lo mismo” (Foucault, 1994, pág. 52).

Ello implica relaciones de no dominación/subordinación, un ejercicio justo del poder y reconocer en el otro sus características individuales que le hacen único. El cuidado de uno mismo requiere de cuidar hasta el más mínimo detalle. Condición por la cual la pedagogía resulta insuficiente, no se trata sólo de aprender por mero proceso cognitivo, sino que se requiere de estar toda la vida en constante desarrollo y prácticas de transformación.

De acuerdo con Foucault (1994), la juventud debe prepararse para la edad adulta y en la edad adulta prepararse para la vejez y que para ocuparse de uno mismo es necesario conocerse y contemplarse a uno mismo; en ese sentido, es necesario conocer lo divino para conocerse a sí mismo y reconocerse como algo divino (Foucault, 1994).

El cuidado de uno mismo conduce a la sabiduría, una sabiduría para el alma y hacia el alma. El alma en tanto que sujeto de acción, como se ha descrito, podrá distinguir lo verdadero de lo falso, sabrá cómo comportarse correctamente, dominará los deseos e impulsos. De acuerdo con la tradición platónica y neoplatónica, la preocupación por uno mismo conlleva al cuidado de uno mismo para lograr un conocimiento de uno mismo y prácticas de autocontrol, que a su vez permiten acceder a la verdad personal y a la verdad en general (Foucault, 1994).

La práctica de uno mismo nos permite deshacernos de los errores, de malos hábitos, de deformaciones y dependencias. Corresponde a todo el trabajo que se realiza en el alma del sujeto (las *prácticas de cuidado de sí*) y a la liberación que brinda dicho trabajo. Este elemento da cuenta de una idea importante que expone Foucault a lo largo del libro: la libertad. Para ser sujetos libres debemos transformar nuestra alma por medio de la *epiméleia*, del *cuidado de sí*, de practicar la *chresis*, la dietética, la economía, la erótica, de practicar la *ascesis* que nos permita consolidar una *arché*⁶ para acceder a la libertad. La práctica de cuidado de uno mismo es concebida como un acto médico, como algo terapéutico, el trabajo de los terapeutas es cuidar del alma y del ser. Lograr una transformación del sujeto que le permita relacionarse consigo mismo y con los demás sin subordinarse y con libertad requiere de un trabajo psicológico y de autotransformación. Estas ideas resultan muy similares a los postulados del empoderamiento que se eligieron para realizar éste trabajo analítico de corte teórico.

1.3 El otro como mediador.

El desarrollo de las prácticas de cuidado de sí no es un trabajo sencillo. Aunado al valor, las ganas y la determinación que se requiere por parte del sujeto, en la práctica de uno mismo es necesario el otro, como guía y como mediador del trabajo que se realiza sobre uno mismo.

De acuerdo con Foucault, existen tres ejercicios que ponen al descubierto la importancia del trabajo del otro en cuidado de sí mismo (Foucault, 1994):

1. Ejercicio del ejemplo. De los grandes hombres y de las tradiciones de modelos de comportamiento.
2. El ejercicio de la capacitación, de la transmisión de saberes.

⁶ Acorde con Foucault corresponde al poderío o mando que puede ejercer una persona sobre sí.

3. Ejercicio del desasosiego, de la enseñanza socrática para ponerse al descubierto.

Foucault (1994) menciona una relación que existe entre la ignorancia y la memoria. Él considera que para salir de la ignorancia es necesario consolidar los pasos que van de la ignorancia al saber, no un saber que sustituye a la ignorancia (un saber teórico), sino en un elemento propio del sujeto que nunca ha conocido y por lo tanto ignora que existe. En ese sentido, la ignorancia (*stulticia*) es lo contrario a la práctica de *cuidado de uno mismo*. Según Foucault, para los antiguos griegos, la *stulticia* o ser estulto corresponde a una aceptación de las influencias del mundo exterior, a no diferenciar entre nuestros elementos internos y los externos, mezclar lo objetivo con lo subjetivo, dejarse llevar por los impulsos, los deseos, las pasiones etc. (Foucault, 1994).

Ser estulto es no tener autocontrol, ni dominio de sí, es no poder regir su vida y su ser, es un sujeto pasivo que no trabaja en sí mismo. Para dejar de ser un individuo *stulto* es necesario querer, tener voluntad y valor de actuar, de quererse a uno mismo y de practicar el cuidado de sí. En todo este proceso el otro, el maestro, es mediador en la formación del sujeto.

El trabajo que se requiere es colectivo y existe una relación de complementariedad entre el individuo *sapiens* y el *stultus*. Foucault (1994) afirma que se ocupa del individuo *stultus* el individuo que ha conseguido un dominio de sí (*individuo sapiens*). El paso del individuo *stultus* al *sapiens* se lleva a cabo por medio de una transformación que, como hemos visto, corresponde a las prácticas del cuidado de sí.

Los sujetos suelen ignorarse a sí mismos, es por ello que se requiere del ejemplo y la intervención del otro para poder llevar a cabo la transformación, pero también es posible que por sí mismos se conviertan en maestros de sí mismos y por ende sean mediadores propios. ¿Quién sufre las consecuencias de no dominar las emociones, los deseos o impulsos? Evidentemente los mismos sujetos, es por

ello que, cuando se logra un cuidado de sí mismo, se logra mediar los impulsos, deseos, etc., y, en consecuencia, mediar las propias conductas logrando así una libertad plena. Del mismo modo, cuando las personas se encuentran en una situación de abuso de poder ¿Qué consecuencias tiene? Sin duda muchas cosas, pero consideremos que la más importante es el aprendizaje, el aprender a decir basta, a no permitir el abuso de poder. Como se había comentado, a no permitir que otros impongan sus deseos e impulsos.

De acuerdo con Foucault, existe un elemento que brinda al otro la oportunidad de guiar el trabajo de transformación del sujeto. Dicho elemento es la filosofía, la filosofía será quien se exprese por medio del maestro. El maestro o el individuo *sapiens* no puede por sí mismo decirle al sujeto como dirigirse, sino que, por medio de la filosofía, se acercará al sujeto para que acceda al ejercicio reflexivo de la filosofía y produzca para sí mismo una transformación (Foucault, 1994).

En palabras de Foucault: “La filosofía es el conjunto de prácticas con las que uno cuenta y que se pueden poner a disposición de los demás para ocuparse adecuadamente del cuidado de uno mismo o del cuidado de los otros” (Foucault, 1994: pág. 61).

Este método era conocido en la antigüedad como la práctica de dirección de conciencia, la cual se convirtió en una práctica social desarrollada por individuos fuera del gremio filosófico, se convirtió en un modo de interacción entre sujetos en el cual destaca siempre el apoyo del otro (Foucault, 1994).

No pueden obviarse las similitudes de esta práctica de dirección de conciencia con el trabajo psicológico entendido actualmente. Sin olvidar que la psicología surge como rama de la filosofía, se podría decir, (coincidentalmente con Epicteto quien afirmaba que su escuela filosófica era un hospital del alma), que el psicólogo es un filósofo que se ocupa del alma de los sujetos, les guía para encontrarse a sí mismos, por medio de lo que verdaderamente son.

En la época griega no existía como tal la figura del psicólogo, sin embargo, podemos encontrar muchas similitudes con la figura del maestro y de la práctica de dirección de conciencia. El trabajo psicológico no es únicamente dotar al sujeto de un conocimiento de sí mismo, sino de guiar todo el trabajo de transformación que requiere el sujeto para salir de la *estulticia*. En ese sentido, la práctica de uno mismo se relaciona con lo social en tanto que elemento que incide en la relación con uno mismo y con los otros, además de la necesidad del otro a lo largo de las prácticas de sí.

Retomando esta comparación podemos notar la esencia de las prácticas del *cuidado de sí*. El psicólogo no trabaja en lo que no le pertenece al sujeto, sino que incide en lo que le pertenece al sujeto, que son sus emociones, la esencia misma del alma. El psicólogo guía al sujeto para cuidar de su alma, lo que le permitirá un control sobre sí y una auténtica autonomía.

1.4. Conocimiento de uno mismo y catarsis.

Foucault señala que para Platón existen una serie de relaciones entre el cuidado de uno mismo y el cuidado de los otros, las cuales están enfocadas principalmente hacia aquellos sujetos que saben de política o dominan la *techné* de la política (Foucault, 1994).

La primera relación se produce en el momento en el que se es capaz de ocuparse de mí mismo ya que será la manera en que pueda ocuparme de los otros. Para los neoplatónicos esta relación corresponde a practicar la catarsis⁷ para que el sujeto se convierta en un sujeto político⁸ y que pueda gobernar; a esta relación se le denomina: **relación de finalidad** (Foucault, 1994).

⁷ En la antigüedad se concebía a la catarsis como la purificación de las personas que han sido expuestas a impurezas.

⁸ En Platón, un sujeto político es aquél que sabe lo que es la política.

En consecuencia, de practicar la catarsis se procura el bien de la ciudad a la que se gobierna y de los gobernados. De acuerdo con lo mencionado por Foucault, en este bienestar de la ciudad hay una garantía de bienestar para el que gobierna y en ese sentido se salva a sí mismo en la medida en que salva a la ciudad que gobierna, a esta relación se le denomina **relación de reciprocidad** (Foucault, 1994).

Finalmente, a la tercera relación se le denomina **relación de implicación esencial**. En concordancia con lo señalado por Foucault, toda vez que practicando el cuidado de sí y la catarsis es como el alma descubre su ser, su esencia. En esta relación de implicación, el alma descubre lo que es y realiza un ejercicio de memoria que le permita fundamentar verdades para que, con toda justicia, pueda gobernar a la ciudad (Foucault, 1994).

Foucault (1994) identifica así la relación entre política y catarsis: relación de finalidad de la política, relación de reciprocidad en la ciudad y relación que implica reminiscencia del sujeto. Practicar el cuidado de sí en la política conlleva dichas relaciones. Nuevamente se da cuenta del proceso social en el que se articula la práctica de cuidado de sí. Aunado a eso, en la Antigüedad, estaba implícito que quienes practican el cuidado de sí eran gobernantes o pertenecientes a una élite, situación que no se considera válida ya que no necesariamente la práctica del cuidado de sí es tarea de gobernantes o de una élite social.

Sin duda la práctica de cuidado de sí gozó, en la época greco-romana, de gran importancia. Correspondía a una ética en los sujetos, a fundamentarse en un trabajo de sí mismos que les permitía acceder a la verdad de sí y a la verdad en general. Retomando la historización que realiza Foucault de esta forma de pensamiento, nos encontramos con que, en el siglo primero y segundo de nuestra era, se gestó una disociación entre el *cuidado de uno mismo* y el cuidado de los otros. Para Foucault (1994), esta disociación ha sido de gran magnitud en lo que confiere a la historia de la práctica de uno mismo y uno de los cambios más grandes de la cultura antigua a la moderna.

Tal disociación consistió en la absolutización del cuidado de sí como fin único de la inquietud de sí. Ya no se considera, en el pensamiento moderno, la relación necesaria que existe entre el cuidado de sí y de los otros, ahora el objetivo es el *cuidado de uno mismo* entendido como actitud ególatra. Esta actividad del cuidado de sí para sí Foucault la denomina auto finalidad. La auto finalidad incide en el modo de practicar la filosofía y por ende en la espiritualidad misma; en consecuencia, se produce una cultura del uno mismo imponiéndose valores que están jerarquizados (valorar solo a la persona, o valorar solamente a la comunidad o sociedad) y aunque universales, son accesibles únicamente para algunos (especialmente los abusos del individualismo). Foucault refiere que en este proceso de auto finalidad acceder a esos valores requiere de sacrificar la vida siguiendo determinadas reglas (Foucault, 1994).

Se puede considerar que, en la actualidad, la disociación que tuvo el cuidado de sí corresponde a que ya no existe en el *cuidado de sí mismo* tal como lo practicaban los filósofos griegos y romanos, esa relación trascendental. Los sujetos no buscan para sí mismos esa autorrealización, ese auto encuentro.

En esta disociación podemos entender el gran cambio que tuvo el cuidado de sí en el pensamiento moderno y en la antigüedad. Mientras que en la antigüedad practicar el cuidado de sí requiere de varias prácticas como la *ascesis*, la *catarsis*, llevar a cabo un proceso que le permita al sujeto salir de la *stulticia*, el cuidado de su ciudad y de los otros, en fin, todo lo relacionado con la práctica de la *epimeleia*, de la ocupación de uno mismo que dotará al sujeto de un autocontrol, de poderío, de acceder a la verdad y por tanto de vida. Con la absolutización del *cuidado de uno mismo* en la Modernidad se eliminan todos esos procesos enfocando únicamente al sujeto en sí mismo, el precio a pagar es la renuncia a la vida misma del sujeto. Ahora el sujeto debe *cuidar de sí mismo*, siguiendo valores y cultura que le han sido impuestos, sin encontrar su verdad dentro de sí. Dichos valores “modernos” nublan en el sujeto los elementos que tiene para acceder a la verdad e imponen verdades. Para Foucault, es importante inscribir aquí, en este proceso

de cambio de paradigma, la historia de la subjetividad y la historia de la relación entre sujeto y verdad.

Para ello, considero que tenemos dos opciones, cimentar la subjetividad por medio del pensamiento moderno que despoja al sujeto de su propia vida, de su propia verdad, o en cambio, formar al sujeto bajo un pensamiento que lo dote de herramientas y habilidades que le permitan constituirse en sujeto dueño de su vida y con acceso a la verdad de él y a la verdad en general logrando así un auto encuentro.

En la práctica del cuidado de uno mismo, en todo el trabajo que implica dicha práctica, persiste un elemento de suma importancia: la salvación. De acuerdo con Foucault podemos distinguir la salvación en tres sentidos (Foucault, 1994):

1. La salvación como relación entre el bien y el mal, entre la vida y la muerte, la salvación como ejecutora de algo que conlleva a otra actividad.
2. La salvación como algo histórico de atemporalidad y de eternidad.
3. La salvación como acción compleja en tanto que requiere la presencia del otro para asegurar la salvación misma

En filosofía, *sautseia* que corresponde a salvar, tiene diversas significaciones. En primer lugar, aquel que se salva es porque está en estado de alerta, de dominio y de soberanía de sí mismo. Salvase es liberarse de un elemento que le está amenazando y poder volver a reencontrar la propia libertad e identidad (Foucault, 1994).

Por otro lado, salvase implica mantenerse en un estado donde nada pueda alterar al sujeto sin importar los sucesos que ocurran. Salvase también se relaciona con acceder a los bienes que no se poseía, bienes que corresponden al trabajo que otorga la práctica de sí mismo (Foucault, 1994).

Conforme a lo mencionado por Foucault (1994), en filosofía salvase no corresponde a sucesos dramáticos que implican el paso de lo negativo a lo

positivo. Salvarse corresponde a algo positivo, al trabajo que hace el sujeto sobre sí para asegurar la propia felicidad, tranquilidad y serenidad. Lo que los filósofos denominaban *eudaimonia* (felicidad plena), cuyo agente es el propio sujeto. Como lo menciona Foucault, la recompensa de la salvación será la *ataraxia* (ausencia de preocupaciones) y la *autarquía* (autosuficiencia/ autonomía). La salvación tiene que ver, en esta perspectiva con el cuidado de sí, con el trabajo con el alma.

Con Alcibíades, de Platón, se plantea una cuestión importante: ¿cuál es el precio por pagar para tener acceso a la verdad? El precio por pagar para acceder a la verdad, así como a esos estados de felicidad, tranquilidad, serenidad, será todo el trabajo que el sujeto debe realizar sobre sí mismo, toda la modificación del ser que el sujeto debe efectuar sobre sí para acceder a la verdad. Esta premisa de Platón parte del principio de que el sujeto, en su situación de sujeto, es incapaz de acceder a la verdad a menos que realice toda la serie de trabajos que se requieren para acceder a la verdad (Foucault, 1994).

Foucault menciona que a raíz del cristianismo y con el surgimiento del pensamiento científico esta idea de que es necesario la transformación del sujeto para acceder a la verdad se vio modificada. Basta con razonar y mantener una línea de la evidencia (científica) para ser capaz de acceder a la verdad. Ya no es necesario el trabajo sobre sí. La evidencia puede ser entendida como un valor jerárquico que el sujeto debe acatar, tal como se mencionó con anterioridad acerca de la diferencia del cuidado de sí en la antigüedad y la modernidad. El resultado de esta transformación recae en una alteración de la relación entre la salvación de los otros y la salvación de uno mismo. Para Platón es necesario ocuparse de sí mismo para ocuparse de los otros y si uno salvaba a los otros se salvaba a sí mismo, tal es la complementariedad de la salvación platónica: la salvación de los otros es el resultado del cuidado de uno mismo (Foucault, 1994). No hay una disociación tajante entre el individuo y los otros; se puede decir que los otros son parte del individuo.

Derivado de lo mencionado, podemos incluir el concepto de salvación como otra diferencia entre el de cuidado de uno mismo en la antigüedad y en la Modernidad.

En la ésta no existe una salvación cuando se practica el cuidado de sí, ya que el cuidado de sí no contempla el cuidado de los otros. Por tanto, los sujetos modernos no pueden salvarse, a menos que exista en ellos un trabajo de sí que cuidando de sí mismo cuide de los demás. Recuperar el concepto de salvación platónica o filosófica, corresponde a recuperar la importancia de practicar el cuidado de sí, la salvación coloca al sujeto en un estado de felicidad plena sin que nadie ni nada le perturbe.

1.5 Epístrofe y conversión.

El concepto de *epístrofe*, para Platón, contempla cuatro elementos fundamentales: alejarse de (las apariencias), volver sobre sí (comprobar la propia ignorancia), realizar actos de reminiscencia⁹ y retornar a la patria ontológica (la de las esencias, de la verdad y del ser). La *epístrofe* se lleva a cabo por medio del conocimiento, de un conocimiento útil que se emplea para transformar al sujeto. El conocimiento brindará la oportunidad de conocer lo verdadero (Foucault, 1994).

Durante los siglos primero y segundo de nuestra era, los estoicos modificaron el concepto platónico de *epístrofe* en conversión. Acorde con lo mencionado por Foucault, para los estoicos, la conversión consiste en un acto de liberación, es necesario liberarse de aquello que no es propio del sujeto, de lo que no se puede controlar. En la conversión el conocimiento no es ya fundamental y decisivo, la práctica, el trabajo del sujeto sobre sí, *la ascesis*, se convierten en aspectos más importantes que brindarán la oportunidad al sujeto de convertirse (Foucault 1994).

Durante los siglos tercero y cuarto de nuestra era, el concepto de conversión va a ser retomado por los cristianos y será transformado. De acuerdo con Foucault, la conversión cristiana (*metanoia*) implica tres aspectos: es una mutación rápida de

⁹ En filosofía, la reminiscencia consiste en recordar lo vivido, corresponde a una teoría de conocimiento donde conocer es recordar.

un solo proceso, es decir, no existe el trabajo de sí o la *ascesis*. Se relaciona con el paso de un estado de ser a otro como lo es el paso de la muerte a la vida que se ejemplifica en la resurrección de Cristo. Finalmente, corresponde a una renuncia de uno a sí mismo, es renunciar a ser dueño de nuestra vida para que sea dominada por una entidad divina que controla y rige todo lo que sucede en nuestro ser y nuestro entorno (Foucault, 1994).

Para Foucault, esta *metanoia* cristiana produce una ruptura en el interior mismo del yo. Se despoja al ser del elemento central, el yo o el alma. A esta ruptura Foucault la concibe como una especie de “trans-subjetivación”. Con diferencia a la conversión estoica de los siglos primero y segundo de nuestra era, ésta correspondía a un proceso largo y continuo de un trabajo del sujeto sobre sí mismo. Foucault concibe a este proceso de conversión una auto subjetivación. Esta es la esencia de la conversión estoica y es lo que la aleja de la *metanoia* cristiana. Foucault menciona que, a partir del siglo XIX, nuevamente la noción de conversión se transforma en el amor de las prácticas revolucionarias, la iglesia se ve reemplazada por el partido. Este fenómeno da pauta al interés de Foucault sobre la relación de sujeto y verdad (Foucault, 1994).

Para que el conocimiento de sí sea útil y pueda producir un cambio en el sujeto se requiere que este conocimiento produzca *ethopoiein*, es decir, un efecto de transformación del *ethos*¹⁰. Producir un conocimiento útil que sea capaz de provocar un *ethopoios*¹¹ requiere de practicar el cuidado de sí, las prácticas de sí, la *ascesis*, etc. El conocimiento científico en el cual está instaurada la modernidad no es capaz de causar un *ethopoios*. Todos estos procesos de cuidado de sí, las prácticas de sí, el trabajo de sí y el generar un conocimiento *ethopoietico* acercan al sujeto a la verdad (Foucault, 1994).

En la comparación del conocimiento productor de *ethopoios* y del conocimiento no productor de *ethopoios* se comprueba, según Foucault, la oposición entre

¹⁰ En la antigüedad, el *ethos* corresponde a la manera de ser de los sujetos.

¹¹ Corresponde a la cualidad de transformar el *ethos* de un individuo.

physiología y *paideia*. La *physiología* corresponde al conocimiento de la naturaleza, es un conocimiento que es susceptible de servir a la conducta humana y que puede poner en juego la libertad, también es susceptible de transformar al sujeto en un sujeto libre. La *paideia* corresponde a la pedagogía antigua, es decir, el conocimiento que se le transmite al sujeto con base en los preceptos sociales y culturales y no corresponde a un conocimiento guiado en la espiritualidad de las personas. La *paresia* es la técnica que dotará al maestro de herramientas que serán útiles en el trabajo de su discípulo. *Paresia* es “la libertad de movimiento que hace que en el campo de los conocimientos verdaderos se pueda utilizar aquello que es pertinente para la transformación del sujeto” (Foucault, 1994, pág. 79).

El saber al que deben de aspirar tanto el maestro como el discípulo es a un saber útil que produzca un efecto de transformación del sujeto y que llegue a una verdad que afecte al sujeto, que modifique su ser.

Los conceptos que expone Foucault en los cursos que dio en el *Collège de France* brindan la oportunidad de reflexionar acerca de la formación como sujetos. El trabajo que conlleva las prácticas del cuidado de sí permite a los sujetos una autonomía de sus vidas, de alejarlos de situaciones que los someten. Practicando el cuidado de sí podemos reflexionar acerca de nosotros mismos y de lo que nos rodea, dar cuenta de los engaños en los que estamos y que nos han hecho creer que son verdades. Practicar el cuidado de sí mismo, conociendo todo lo que implica tal como lo hemos expuesto hasta ahora, debe ser entendido como una práctica de control de la propia vida. Tener el control de nuestras vidas debe ser el objetivo al que todos los sujetos deben acceder, entendiendo que por medio del cuidado de sí nuestras relaciones se vuelven relaciones justas y de libertad.

Es esa la importancia del cuidado de sí y por ello Foucault la retoma como elemento de la relación sujeto-verdad, ya que es con el dominio de nuestra vida que podremos distinguir lo verdadero de lo falso, podremos salir de situaciones que nos engañan y dominan, cuidar de sí es cuidar del otro, es no

dañar al otro. Podemos encontrar en el cuidado de sí la forma por la cual los sujetos se vuelven valientes y se alejan de situaciones que dañan su vida y la verdad de sí mismos.

Hasta ahora se pueden encontrar similitudes con lo que promueven las teorías del empoderamiento y de las ideas de Foucault expuestas. Se puede decir que el empoderamiento es como en la actualidad se entiende el concepto de cuidado de uno mismo que exponían los antiguos pensadores y que retoma Foucault, estos conceptos similares exponen que es posible un ejercicio ético del poder, la libertad y el bienestar mediante el cuidado y encuentro con uno mismo que se traduce en un empoderamiento.

Capítulo 2. Prácticas emancipadoras.

En la práctica de cuidado de uno mismo se reconoce el conocimiento de uno mismo como el elemento que incide en el ejercicio que los sujetos realizan consigo mismos para acceder a la verdad de sí mismos y a la verdad en general. Existe, a la par, otro conocimiento al que es necesario que el sujeto acceda para continuar la práctica del cuidado de uno mismo.

Partamos de la idea de que las personas son seres biopsicosociales, es decir, se forman como sujetos por su propia individualidad (lo psicológico y biológico), pero también a partir del entorno y de las interacciones en este (lo social). En ese sentido, es necesario que el cuidado de uno mismo contemple dichos ámbitos, lo biológico tanto a nivel individual como del entorno, lo psicológico y lo social. Esto coincide con la definición de bienestar de Prilleltensky (2008).

El cuidado de uno mismo, como se ha expuesto hasta ahora, contempla un trabajo a nivel personal, sin embargo, también implica un trabajo a nivel de del entorno. Implica conocer en dónde estamos situados, nuestra concepción del mundo y de nosotros mismos, de la naturaleza y de nuestro entorno, pues existe una estrecha correlación entre nosotros mismos y nuestro entorno.

En la Antigüedad, dicha correlación era concebida de manera un tanto distinta. De acuerdo con Foucault, Séneca distinguía, de la filosofía, dos aspectos importantes: el conocimiento que se relaciona con el hombre y el conocimiento que se relaciona con Dios, y existe, entre estos, una relación. Para acceder a la libertad es necesario acceder a ese conocimiento divino (de nosotros mismos y del entorno) mediante un movimiento que el propio sujeto debe realizar (Foucault, 1994).

Este ejercicio que el sujeto debe realizar y que le permitirá liberarse contempla, según Foucault, cuatro características (Foucault, 1994).

1. Permite al sujeto alejarse de vicios y defectos. Es decir, aleja al sujeto de aquello que lo daña y que no le permite lograr un cuidado de sí.
2. Brinda al sujeto una especie de igualdad con Dios. Lo que la razón divina es al mundo debe serlo la razón humana al hombre. Esta especie de igualdad con Dios nos permite demostrar que somos parte de un mismo entorno.
3. Se considera el conocimiento de la naturaleza para practicar el cuidado de sí tanto de nosotros mismos como del entorno.
4. Cuanto más reflexionamos acerca de la naturaleza y la razón divina, se logra comprender que pertenecemos a un mismo sistema en el cual interactúan varias partes, brindando al sujeto la oportunidad de contemplarse en su totalidad. La naturaleza es parte del sujeto y el sujeto es parte de la naturaleza, en ese sentido, es necesario que el trabajo que realiza el sujeto sobre sí mismos incida sobre su entorno y viceversa.

Destaca una diferencia entre el conocimiento de uno mismo en Platón y el conocimiento de uno mismo para Séneca y los estoicos. Acorde con Foucault, para los estoicos y Séneca, el conocimiento de la naturaleza, del mundo, contribuye a la liberación de uno mismo. Se requiere entonces, para acceder a la libertad de uno mismo, conocerse a sí mismo y al entorno. Implica también un trabajo, un cambio de mirada de cómo vemos nuestro mundo. Mientras que en Platón el cuidado de uno mismo corresponde a un cambio de mirada de uno mismo hacia uno mismo, es decir, un alejamiento del sujeto y de su entorno (Foucault, 1994).

Para los estoicos y Séneca, es necesario, aparte del trabajo individual, realizar un ejercicio que le permita entender que existe una relación entre lo que uno mismo es y el entorno en el que se encuentra. Es a través de un entendimiento de la naturaleza, de comprender la organización de la naturaleza lo que permitirá al sujeto que pueda conocerse a sí mismo de manera más amplia. Esta relación le

brinda al sujeto la oportunidad de (re)conocerse e identificarse dentro de su entorno, así como de (re)conocer su entorno.

Para Foucault (1994), esta relación tiene un efecto de liberación en el sujeto en tanto que sustenta un conocimiento del sujeto de sí mismo y un conocimiento del sujeto de sí mismo como elemento del entorno. La correlación de estos saberes nos permite entender cómo se logra la libertad del sujeto. No puede el sujeto liberarse por sí mismo alejado del entorno sin antes conocer el lugar en el que se encuentra ya que existe, en el entorno del sujeto, aspectos que imposibilitan la libertad.

Podemos resaltar la coincidencia de dicha relación con el concepto de empoderamiento, pues esta relación de conocimiento de uno mismo y de su entorno para reconocer los elementos externos que corresponden a situaciones que no dependen del todo de los sujetos como pueden ser malas prácticas de gobierno, forma parte del proceso de *conocimiento de sí mismo* y del empoderamiento. Además, reconocer los elementos externos se relaciona con lo expuesto en el párrafo anterior acerca de la importancia que daba Séneca y que Foucault retoma sobre el conocimiento de la naturaleza en el conocimiento de sí mismo. Otro elemento importante que se asemeja en las teorías de empoderamiento es la influencia de los factores internos en la opresión, que esto se traduce en la falta de conocimiento de uno mismo.

En ese sentido, podemos decir que para que los sujetos se liberen como lo propone Séneca es necesario conocer el papel que el propio sujeto juega en su opresión y también los elementos externos de la naturaleza que interfieren o que inciden en dicho estado.

El ejercicio del entendimiento de la relación entre sujeto y naturaleza dotará al alma del sujeto de una virtud que le permitirá al sujeto una estrecha comunicación entre todo su entorno y también para con él mismo, por tanto, tendrá la capacidad de controlarse a sí mismo en sus acciones y pensamientos, logrando construir un

alma virtuosa (Foucault, 1994). Es decir, un sujeto que puede superar y no promover estados de dominación/subordinación.

Lograr un cambio en la vida del sujeto por medio de practicar el cuidado de sí requiere de cierto trabajo en el interior del sujeto. También es importante que el sujeto se identifique dentro de un entorno y que logre una comprensión tal que le permita establecer esta relación para consigo mismo y con su entorno reconociendo que esta relación es indisociable. Para Foucault (1994), esta relación corresponde a un nivel elevado de espiritualidad en comparación con la propuesta platónica, pues es un movimiento, una mirada más completa del sujeto y del mundo en el que se encuentra el sujeto.

Para conseguir una transformación en la vida de las personas es necesario reconocer la importancia de este movimiento del alma para conocerse a sí misma y a su entorno. La importancia de conocer nuestro entorno radica en que tendremos la posibilidad de conocer la verdad en la que se fundamenta este. En los cambios sociales es importante la labor que hace el sujeto sobre sí, todo el trabajo de cuidado de sí mismo contribuye a consolidar ese cambio, sin embargo, será necesario también realizar un trabajo que le permita acceder a la verdad de su entorno para conocer los obstáculos que imposibilitan su libertad y, con base en ello, constituirse en un sujeto que se cuida de sí, que conoce su entorno y por lo tanto puede practicar la libertad en ese contexto.

Para consolidar el acceso a la libertad de los sujetos e identificar los juegos de verdad es necesario percibir como un todo al sujeto y al entorno, pero a la vez separados. Se trata de entender y gestar cambios en el entorno, pero a la par, gestar cambios en el sujeto. Como se ha visto, el cuidado de sí propicia un cambio de mirada del sujeto para sí mismo. En consecuencia, se accede a la verdad del sujeto y de la verdad en general. Por lo tanto, hay un cambio en la manera en la que el sujeto ve a su entorno, un cambio de mirada del sujeto a sí mismo y a su entorno.

Es necesario no separar al sujeto de su entorno. Tanto el trabajo que realiza el sujeto en el cuidado de sí como en las transformaciones que le permiten acceder a la verdad en general, a la verdad de su entorno, existe una complementariedad que consolida el acceso a la libertad.

Como se ha planteado, todo el trabajo de transformación en la vida del sujeto corresponde a una especie de conversión, de pasar de un estado de inactividad del sujeto, de un estado de sometimiento, de abandono, de tinieblas, a un estado de luz, de verdad y de libertad.

El concepto de conversión, según Foucault (1994), contempla dos elementos fundamentales. Corresponde a un desplazamiento, a un esfuerzo que realiza el sujeto sobre sí mismo y en un retorno. Es decir, el esfuerzo corresponde a todo el trabajo que realiza por medio del cuidado de sí y se fundamenta en un volver hacia sí mismo para sustentarse en un cuidado de sí mismo. En este trabajo de conversión, de acuerdo con el mismo autor, existen tres técnicas: la de la medicina, es decir, la de curarse a sí mismo y a los demás; la técnica de gobierno, de dirigir a los otros; y la del gobierno de uno mismo, de controlar las pasiones, deseos, etc.

La idea de retorno se fundamenta, principalmente, en el poder que se ejerce de uno para sí mismo, es decir, del poder controlar los impulsos, deseos y emociones extremas. Esta idea de retorno se diferencia de la renuncia a sí mismo que adopta el cristianismo y es, más bien, un retorno a sí mismo, a sostenerse en un poder de sí mismo que le permitirá lograr una resistencia al poder externo. Practicar el cuidado de sí conlleva un constante retorno en el cual es necesario que el sujeto no deje de cuidar de sí.

Es oportuno recuperar las palabras de Foucault respecto a la cuestión de conversión y retorno:

En esta serie de empresas para reconstruir una ética de sí mismo, en este movimiento que nos obliga a referirnos sin cesar a esta ética del uno

mismo sin proporcionarle jamás un contenido, me parece que hay que sospechar una especie de incapacidad para fundamentar en la actualidad una ética. Y, sin embargo, muy posiblemente sea ahora cuando esta empresa se haya 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 (Foucault, 1994, pág. 88).

Se puede deducir de lo citado que a raíz de la ética del cuidado de sí se han querido instaurar otras nuevas éticas, sin embargo no han logrado consolidarse puesto que rechazan o invisibilizan un elemento crucial que menciona el propio Foucault, que es la relación de uno para sí mismo. Esto es, no hay otra manera consistente, veraz, auténtica de lograr una transformación social, individual, política, etc., sino es a partir del sujeto y su relación con el mismo, con lo subjetivo, que corresponde a sus pensamientos, emociones, deseos, impulsos, etc.

Se puede afirmar que es ésta la trascendencia de lograr una ética del cuidado de sí, todas las prácticas que se han mencionado recaen en esta parte brindando, en su conjunto, esa resistencia al poder abusivo, es decir, lograr transformaciones estructurales tanto del sistema del sujeto como del social. Es por ello que los sujetos deben de realizar todo este trabajo de transformación primero interno y en consecuencia externo. Construir una ética del sujeto requiere de un “análisis que deba de referirse a una ética del sujeto definida por la relación de uno para consigo mismo” (Foucault, 1994, pág. 88).

Pese a que Foucault reconoce que no se ha podido consolidar una ética del cuidado de sí que requiera una conversión del sujeto, visualiza a la psicología como la opción para cimentar dicha ética.

¿No nos encontramos aquí, en este precepto helenístico y romano de la conversión de uno mismo, con el punto origen, con la raíz primera de todas esas prácticas y de todos esos conocimientos que se van a desarrollar más tarde en el mundo cristiano y en el mundo moderno y que constituyen la primera forma de eso que se podría denominar las ciencias del espíritu, la psicología y el análisis de la conciencia? (Foucault, 1983, pág. 89).

Para Foucault, será la psicología la herramienta por la cual los sujetos se conviertan en sujetos de sí mismos, logren establecer una relación de sí mismos para consigo mismos y puedan forjarse en libertad, verdad y poder. En resumen: lograr un empoderamiento.

Se ha sostenido en esta tesis que practicar el cuidado de sí con todos sus elementos, le permite al sujeto acceder a la verdad de sí mismo y a la verdad en general, lo que se traduce en prácticas más equilibradas de poder, libertad y bienestar. Foucault (1994) afirma que el cuidado de sí le brinda al sujeto la posibilidad de diferenciar entre el sujeto que no es y el sujeto que sí es. Para sustentar dicha afirmación, el autor se vale de dos modelos que explican la relación entre cuidado de uno mismo y conocimiento de uno mismo: el platónico y el cristiano.

El modelo platónico basa el *cuidado de sí* y el conocimiento en un trabajo propio del sujeto. Mientras que el modelo cristiano articula esta relación bajo una moralidad cristiana que sustenta la verdad del sujeto con base en un valores y moralidad ajenas al sujeto y el trabajo que el sujeto debe realizar es renunciar a sí mismo para formarse bajo esa moralidad.

A la par de estos modelos, se fundamenta el modelo helenístico en donde se presenta una separación del cuidado de uno mismo y el conocimiento de uno mismo. En este modelo se ve de manera autónoma el cuidado de uno mismo. De igual manera, se diferencia del modelo cristiano porque en el modelo helenístico no es necesaria una renuncia de sí mismo, sino más bien el lograr acceder a la verdad de sí y a lo que se es, corresponde al objetivo de este modelo. El objetivo

es la conversión de uno mismo para acceder a la verdad de sí mismo y a la verdad en general.

2.1 Espiritualidad y ascesis.

El trabajo mediante el cual el sujeto se fundamenta en la verdad en general y de sí mismo, Foucault lo denomina *ascesis*. Se ha retomado con anterioridad este concepto. Para Foucault (1994), este concepto representa el medio por el cual el sujeto, a partir de un cuidado de sí y de un saber espiritual, logra acceder a la verdad, sobre cómo debe de ser, comportarse y regirse. Por medio de la *ascesis* el sujeto encuentra su verdadero ser.

Conforme se fueron consolidando las sociedades modernas y a partir del siglo tercero y cuarto de nuestra era, en el despliegue de la moralidad cristiana, fue necesario implementar una serie de estatutos que rigieron el modo de ser y de pensar de los sujetos. Dichos estatutos se adoptaron como verdad dando pie a la consumación de leyes o normas que regían la vida de los sujetos.

De acuerdo con Foucault (1994), en la Antigüedad se debatía la cuestión de si la verdad por sí sola podía hacer que el sujeto se comportará como era debido, ser como era debido y sobre todo como el sujeto quería ser. No existía como tal una verdad acerca del sujeto, sino que, como se ha visto, para acceder a la verdad el sujeto debía realizar todo el trabajo que implica el cuidado de sí, de practicar la *ascesis*, en fin, se requería para acceder a la verdad una conversión del sujeto.

Sería bajo un dominio de sí mismo que el sujeto debía de comportarse. Conocerse a sí mismo y cuidar de sí permitiría al sujeto comportarse como es debido, con un dominio de emociones, deseos, impulsos, con relaciones de cuidado de sí y de los demás, siendo un individuo *stultus*.

Por el contrario, en la Modernidad, los sujetos deben comportarse de acuerdo con ciertas leyes. Tal como Foucault (1994) lo describe, el sujeto se vuelve un sujeto jurídico a merced de la ley, ya no busca la verdad, aparentemente le es dada por

medio de estatutos basados en un conocimiento científicista que, se puede resaltar, despoja al sujeto de su ser, mermando su libertad o bien haciéndole creer que es libre bajo discursos falsos de verdad.

Practicar la *ascesis* vendría a ser, además de lo expuesto anteriormente, cuestionar los discursos que nos imponen como verdad. Corresponde a lograr que las personas se encuentren a sí mismo, a su entorno e identificarse en él. Se puede acceder a la verdad por medio de la *ascesis*. También la *ascesis*, de acuerdo con Foucault (1994), corresponde a estar en guardia ante los acontecimientos que surjan. Es un modo de preparación del sujeto para no despojarse de sí y estar en constante alerta ante los discursos falsos de verdad.

2.2. El concepto de pareasia.

Para que el sujeto pueda comportarse en libertad es necesario que acceda a la verdad de sí mismo. Como se ha expuesto, este acceso a la verdad de sí mismo se logra por medio de una serie de prácticas que el sujeto realiza sobre sí como son el autogobierno, es decir, controlar las emociones, impulsos y deseos. También corresponde a practicar relaciones sanas que se basan en el no dominio de los otros, no imponer a otros nuestros apetitos, deseos, impulsos, etc.

La verdad del sujeto se da, de acuerdo con Foucault (1994), por medio de la *ascesis*. La *ascesis* es la técnica o práctica que le permite al sujeto acceder a la verdad. El practicar el cuidado de sí conlleva a experimentar la *ascesis*. Para Foucault (1994) la *ascesis* corresponde a la unión entre el sujeto y la verdad. Dicha unión es de manera sólida y permanente, de tal manera que le permita al sujeto estar siempre cerca o ligado a la verdad de sí mismo y a la verdad en general.

En este acceso a la verdad los sujetos pueden encontrarse con trampas. Existen discursos que ostentan tener la verdad, dichos discursos intentan persuadir al sujeto para que los crea, los tome como suyos, sin embargo, acceder al discurso de la verdad de sí mismo sólo es posible si se trabaja en sí mismo. Foucault

(1994), hace una distinción entre la *paresia* que corresponde a decir la verdad y la adulación que es un discurso falso y la retórica que más allá de decir la verdad trata de persuadir. Según el mismo autor, el adulator, es aquel que emite un discurso falso, e impide que las personas se ocupen de sí, “volviéndolas débiles para sí mismo y para los otros” (Foucault, 1994, pág. 99).

La cuestión de la adulación como discurso falso se relaciona con los estados de dominación/subordinación en tanto que despoja al sujeto de sí mismo, lo convierte en un sujeto que no es capaz de cuidar de sí y por consecuencia cae en estados de dominación/subordinación. En la actualidad se ha sustentado un discurso objetivo de la verdad, establecido por el cartesianismo, que elimina el cuidado de sí como elemento fundamental de la verdad. Por ende, los sujetos ya no cuidan de sí, se engañan con verdades que le son impuestas, con verdades que no nacen de ellos mismos. Podemos inducir que derivado de lo descrito anteriormente, estamos en un sistema social que nos dicta que sentir, como sentir, como ser, en fin, despoja al sujeto de la labor de cuidar de y conocerse a sí mismo.

Es importante aclarar que los discursos de adulación y retórica no sólo son externos sino también internos y es, quizá, el discurso más importante que hay que identificar ya que corresponde a un autoengaño y a una opresión de sí mismo. Cuando nosotros mismos nos imponemos ideas y creencias falsas sobre nosotros mismos estamos ante un discurso falso de nosotros mismos. Cuando dejamos que las emociones nos dominen, que el miedo se apodere de nosotros mismos, o el enojo, o la felicidad, cuando nuestros impulsos como la avaricia, la gula, la lujuria nos dominan y creemos que guiarnos bajo esas pulsiones y/o emociones es correcto nos volvemos esclavos de nosotros mismos. Por ejemplo, si creemos que somos incapaces para realizar cierta tarea, cuando en realidad tenemos las habilidades para realizarla, estamos sustentando un discurso falso de nosotros.

Respecto a lo anterior, existe similitud con los conceptos de Albert Bandura ya que sostiene que es importante el establecimiento de una agencia para el autocontrol; Isaac Prilleltensky afirma que el adoptar discursos falsos de nosotros mismos promueve la propia opresión, que tiene sus raíces en los factores psicológicos. El reto está en reconocerse en ese estado y emprender las acciones y/o conversiones necesarias para lograr un estado de liberación y bienestar, primero de uno mismo para posteriormente liberarse y estar en bienestar con lo exterior.

No se trata de negar dichas emociones más bien se trata de (re)conocerlas y controlarlas bajo un cuidado de sí. Es en ese sentido que el discurso verdadero debe ser congruente con lo que se hace, es decir, el sujeto debe ser congruente con sus palabras y sus hechos. Es por lo que se requiere de un cuidado de sí para que el sujeto logre la concordancia entre lo que dice y hace. Es importante no llenarnos de adulaciones ni retóricas de nosotros mismos, sólo así podremos practicar la libertad.

Se ha mencionado que el discurso verdadero emana del sujeto que cuida de sí, empero, de acuerdo con Foucault (1994) en la antigüedad el discurso verdadero, la *paresia*, era transmitida por los maestros hacia sus discípulos y debían los maestros, también ser congruentes con los que se decía y con lo que se hacía, ya que el maestro además de guiar a sus discípulos hacía el cuidado de sí mismos es también ejemplo.

Foucault (1994) sostiene que la pedagogía corresponde a la transmisión de la verdad y apoya a los sujetos con capacidades, actitudes y saberes que eran desconocidos para el sujeto. De igual manera, afirma que la *psicagogía*, a diferencia de la pedagogía, tiene por función transmitir la verdad por medio de un proceso de transformación en el sujeto, una transformación que repercuta en el ser mismo del sujeto.

De acuerdo con Foucault (1994), en la Antigüedad, existía una relación entre pedagogía y psicagogía. En cambio, en el cristianismo esta relación se ve

separada. Será el propio sujeto quien deba de construir su discurso verdadero y ser transformado conforme a su discurso, ya que el discurso verdadero no viene de quien guía el alma, el sujeto es su propio maestro. No existe en el cristianismo una relación pedagógica, para Foucault, eso corresponde a la confesión cristiana.

Reflexionando lo anterior es necesario que el sujeto tenga la apertura de adquirir nuevas habilidades que le permitan expresarse en libertad, pero que también es necesario que se enseñe a sí mismo a practicar la libertad mediante el dominio de sus apetitos, emociones, impulsos, etc., y esa será la enseñanza más trascendente, ya que le permitirá un cuidado de sí mismo y acceder a la verdad y la libertad de manera irrevocable.

Capítulo 3. La ética del cuidado de sí como práctica justa del poder.

Hasta ahora se han abordado los postulados e ideas que Foucault ofreció en sus clases dictadas en 1982 en el Collège de France, sin embargo, con la finalidad de profundizar en estas ideas de cómo el *cuidado de sí*, el *conocimiento de sí* y demás conceptos que se relacionan, brindó una extensa entrevista, casi de sus últimas, y además de la relevancia de las ideas, destaca el amplio estudio que Foucault ya llevaba hasta ese momento y que sin duda lo hacían un mérito en el tema.

La idea principal de Foucault en se centraba, en esta entrevista, en las relaciones de poder y juegos de verdad como prácticas coercitivas o estados de dominación/subordinación; es decir, en señalar que existen “verdades” que ponen a los sujetos en estados de dominación/subordinación.

Al hablar de estados de dominación/subordinación es necesario hablar de liberación y relaciones de poder. De acuerdo con Foucault, no se puede conocer la libertad sin antes conocer la dominación/subordinación. En ese sentido, y para ser sujetos libres, Foucault retoma un concepto de la época greco-romana: las *prácticas de sí*, las cuales consisten en un *cuidado de sí* y un *conocimiento de sí*.

Resulta importante exponer el concepto de libertad de Foucault; en primer lugar es necesario mencionar que para él no existe la libertad como tal ya que para practicar la libertad es necesario estar en estados de dominación/subordinación. Al decir que no se puede conocer a la libertad sin antes conocer la dominación/subordinación está implícito que para que haya libertad se necesita de la dominación/subordinación. Esto es un ejemplo de la dualidad en las relaciones de poder. En segundo lugar, es por ello por lo que Foucault se refiere a prácticas de libertad, estados de dominación/subordinación y relaciones de poder, porque no existe una única liberación sino muchas dependiendo de cada relación de dominación/subordinación en el que el sujeto se encuentre. Lo mismo sucede

con las relaciones de poder, no existe como tal un sólo poder, sino que, dependiendo de las situaciones, se ejerce un determinado poder. Por ejemplo, no es el mismo poder que ejerce en la relación un maestro con su alumno al poder que ejerce el alumno con otros alumnos.

Una relación de poder, para Foucault, se expresa en cualquier interacción social e individual. Como sociedades e individuos no podemos eliminar las relaciones de poder, éstas se entrelazan en todos los ámbitos sociales. La idea de relación de poder en Foucault es muy diferente al concepto que comúnmente tenemos del poder. Como lo explica Foucault: “El ejercicio del poder consiste en conducir conductas y en arreglar las probabilidades, es un conjunto de acciones sobre acciones posibles”. (Foucault, 1988. pág. 14.)

Foucault utiliza el termino relaciones de poder porque para él existen muchas maneras en las que se expresa el poder, esto es desde la relación de uno para consigo mismo, el poder que ejerceremos sobre nosotros mismos, el poder de nuestras emociones, deseos, impulsos, el autocontrol; todo eso y más son relaciones de poder en un nivel personal. De igual manera, en las relaciones con los demás se expresa el poder, con nuestros padres, hermanos, maestros, amigos etc., ahí existe una relación de poder, una influencia de lo externo sobre lo interno y viceversa. De acuerdo con Foucault (1988) como se ha estudiado el poder ha sido tomando como base modelos legales, es decir, aquello que legitima el poder y modelos institucionales como lo es el Estado.

Lo que comúnmente se entiende por poder Foucault lo define como relación de dominación/subordinación, que corresponde al ejercicio abusivo del poder. Es con base en esto que Foucault modifica el análisis del ejercicio del poder y lo complejiza al proponer reflexionar las relaciones de poder desde las resistencias al poder. Lo complejiza porque no se basa ya en una racionalidad propia del poder, sino que considera elementos subjetivos en el ejercicio del poder.

De acuerdo con Foucault (1988) el termino poder implica una relación entre pares que crea un conjunto de acciones, que a su vez forman sucesiones. Esto es que

el poder no es estático, sino que es recursivo, el poder puede ser opresivo y liberador.

Una característica fundamental en las relaciones de poder, desde el análisis de Foucault, es que toda relación de poder presenta cierto grado de libertad. Esta característica propia del poder permitirá que pueda utilizarse para combatir la opresión o para perpetuarla. Con respecto a la relación del poder y la libertad Foucault afirma:

El poder se ejerce únicamente sobre sujetos libres y sólo en la medida en que son libres. Por esto queremos decir sujetos individuales o colectivos enfrentados con un campo de posibilidades, donde pueden tener lugar diversas conductas, diversas reacciones y diversos comportamientos (Foucault, 1988, pág. 15).

El ejercicio del poder implica una acción, una respuesta, una conducta. Cuando Foucault afirma que el poder se ejerce en sujetos libres es porque se espera que el poder produzca en ellos una reacción entre otras posibles. El análisis de Foucault sobre el poder y las prácticas de libertad es lo que Morín denominaría una relación compleja. Pareciera que la libertad es el antagónico del poder, sin embargo, es su complementario, esto es, no puede existir una relación de poder sin una práctica de libertad y no existe una práctica de libertad sin relación de poder.

Foucault se refiere a prácticas de libertad porque no existe para él una liberación absoluta. A continuación, se cita lo que Foucault menciona al respecto:

Cuando un pueblo colonizado intenta liberarse de su colonizador, estamos ante una práctica de liberación en sentido estricto. Pero sabemos muy bien que, también en este caso concreto, esta práctica de liberación no basta para definir las prácticas de libertad que serán a continuación necesarias para que este pueblo, esta sociedad y estos individuos, puedan definir

formas válidas y aceptables de existencia o formas válidas y aceptables en lo que se refiere a la sociedad política. (Foucault, 1984, pág. 108).

Se puede inferir que Foucault afirma lo anterior porque, en primer lugar, se ha comentado que el ejercicio del poder y las prácticas de libertad van de la mano, son complementarias, es decir, sin una no existiera la otra. En segundo lugar, porque las formas de libertad son tanto a nivel social como individual y para que se gesten relaciones justas es necesario que cada individuo practique su libertad, primero en un nivel personal y luego a nivel social, lo que le permitirá un grado de libertad mayor en la sociedad y para él mismo. Destaca aquí el reconocer la importancia del cuidado de sí como forma de practicar la libertad.

En la entrevista Foucault señala que, en la época greco-romana, para practicar la libertad era necesario ocuparse de sí y cuidar de sí, (*gnothi seauton*), para formarse, para superarse a sí mismo, para controlar los apetitos que podrían dominarnos, practicar la libertad era no ser esclavo de nuestras propias pasiones.

De acuerdo con Foucault, la liberación o mejor dicho las prácticas de liberación abren campo a nuevas relaciones de poder que hay que controlar mediante prácticas de libertad. “Ser libre significa no ser esclavo de sí mismo ni de los propios apetitos, ello implica establecer una relación de dominio consigo mismo, una relación de señorío, un arché (poder/mando)”. (Foucault, 1984, pág.116).

Una vez descrito las prácticas de libertad y las relaciones de poder, es importante describir otro término: relaciones de dominación/subordinación. Se ha comentado que la idea de poder común se confunde con la idea de estados de dominación/subordinación. Para Foucault (1984) las relaciones de dominación/subordinación corresponden a relaciones de poder fijas en las cuales existe un grado mínimo de libertad o posibilidad para reaccionar; los estados de dominación/subordinación son un subconjunto de las relaciones de poder, corresponden un ejercicio no ético del poder mediante métodos coercitivos.

Es importante destacar que para Foucault este mínimo grado de movilidad en las relaciones de poder puede venir de un hecho económico, político o militar y agregaría emocional e individual. Es decir, cuando se ejerce un control totalitario hacia una comunidad, individuo o a uno mismo por medio de métodos coercitivos se habla de relaciones de dominación/subordinación. Puede resultar fácil identificar los métodos coercitivos sociales, económicos, políticos, etc., que producen estados de dominación/subordinación, sin embargo, con relación al elemento emocional puede no ser tan claro el reconocer los métodos coercitivos, parte de este análisis corresponde a eso; existen elementos emocionales propios de cada individuo que propician relaciones de dominación/subordinación, los cuales además de condiciones estructurales corresponden, como se ha mencionado, a un no cuidado de los mismos.

Como se verá más adelante cuando se expongan las ideas de Prilleltensky acerca del empoderamiento, es crucial que las personas se den cuenta de su opresión psicológica para poder enfrentar la opresión política. Si no se reconoce que se está oprimido por factores psicológicos, difícilmente se podrán encontrar maneras de quitar los candados de la opresión política.

Algo a destacar de las relaciones de dominación/subordinación es el hecho de que son parte, al igual que las relaciones de poder, de estructuras sociales globales, esto es, existen dichos estados por el hecho de convivir en una sociedad. Tal como Foucault (1988) lo expresa:

La dominación es una estructura global de poder cuyas ramificaciones y consecuencias pueden encontrarse a veces hasta en la trama más tenue de la sociedad; pero es al mismo tiempo una situación estratégica más o menos adquirida y solidificada en un enfrentamiento de largo alcance histórico entre adversarios. (Foucault, 1988, pág. 20).

En la mayoría de los casos todas las relaciones de dominación/subordinación dan pauta a nuevas relaciones de poder y toda situación de dominación/subordinación tiene maniobra de movilidad para nuevas relaciones de poder.

Volvamos a la definición de poder que se citó al principio. Es importante diferenciar entre conducir conductas e imponer conductas. Podemos afirmar que cuando Foucault se refiere a “conducir conductas” no es una imposición sino más bien como guía, en cambio, imponer una conducta se relaciona más a una práctica coercitiva.

Lo dañino de las relaciones de poder es cuando se ejerce de tal manera que se convierten en relaciones de dominación/subordinación. Se habla de relaciones de dominación/subordinación porque dichas circunstancias corresponden a un estado en el que, por medio de la subordinación dominan los deseos, impulsos, creencias irracionales, a los deseos del otro. La dominación y la subordinación van de la mano.

El revertir esta situación de dominación/subordinación se expresa en la posibilidad de la autorreflexión ya que si bien la dominación puede también venir de manera externa (económica, social o política), ésta tiene efecto en sujetos subordinados a sus miedos y a creencias irracionales. Como lo explica Foucault (1984) será la práctica de sí, es decir, un ejercicio autorreflexivo, la que permita que las relaciones de poder se desarrollen con el mínimo posible de dominación.

Para ser sujetos capaces de practicar la libertad, de tener relaciones justas de poder, sin caer en estados de dominación/subordinación es necesario *cuidar de sí*. De acuerdo con filósofos griegos y romanos, no se puede cuidar de sí sin conocerse, sin un *conocimiento de sí mismo*. Para Platón, éste era el gran problema: para un cuidado de sí era necesario, para el alma, para el sujeto, volverse hacia sí mismo para reconocerse en lo que es, es decir, *ocuparse de uno mismo*. Esta *ocupación de uno mismo* se fundamenta en un dominio de sí para lograr la libertad.

El ocuparse de uno mismo y cuidar de sí forma un *logos*, entendido como principios fundamentales y reglas de conducta de los sujetos. De acuerdo con Plutarco, un filósofo griego, era importante aprender de estos principios, es decir, formar un *logos* mediante el conocimiento de sí, para que, “cuando nuestros

deseos, apetitos, miedos se despierten como perros que ladran, el logos hable en nosotros (que ese logos seremos nosotros mismos) como la voz del amo que un solo grito sabe callar a los perros” (Foucault, 1994, pág.114).

Es decir, necesitamos ocuparnos de nosotros mismos mediante el conocimiento de sí, para lograr un cuidado de sí, que nos permita tener un dominio de sí, un autocontrol y en consecuencia ejercer de manera justa el poder sin caer en estados de dominación/subordinación y poder llevar a cabo prácticas de libertad.

Cuando no se tiene un control de sí, un dominio de sí, se presenta un abuso de poder, para Foucault el abuso de poder es imponer a otros sus fantasías, apetitos y deseos. Por ejemplo: Un hombre poderoso que impone un poder indebido, es un hombre esclavo de sus apetitos; en cambio el buen sujeto es aquel que ejerce el poder como es debido: ejerciendo su poder sobre sí mismo (Foucault, 1984).

Para Foucault, el peligro de ejercer un poder tiránico en los otros corresponde a un no autocontrol. En palabras de Foucault:

Dominar e imponer sus apetitos, no viene más que del hecho de que uno no cuida de sí y se ha convertido en esclavo de sus deseos. No ejercer relaciones justas implica ser esclavo de uno mismo, pero quien cuida de sí no corre peligro de dominar ni de ser esclavo de sí. (Foucault, 1984, pág.119.).

Esta es la importancia del *cuidado de sí*, de todo el proceso de subjetivación que se comentó al inicio del capítulo, las prácticas ascéticas, la conversión, la *chrésis la catarsis*. Todo lo que engloba, según Foucault, el *cuidado de sí* nos permite reconocer al poder como elemento fundamental en toda relación social e individual y a su vez, el *cuidado de sí* permitirá un ejercicio justo del poder y permitirá también poder llevar a cabo prácticas de libertad plenas que sean eficientes en las relaciones de poder y, por supuesto, a no caer en estados de dominación/subordinación, a no permitir un ejercicio de poder abusivo.

En todo este ejercicio de poder, o en palabras de Foucault relaciones de poder, existe la verdad como elemento para ejercer el poder. De acuerdo con Foucault, los juegos de verdad implican relaciones de poder. Es importante aclarar que Foucault utiliza el término juegos de verdad para referirse a que conjunto de reglas que producen verdad.

Este análisis que nos brinda Foucault no debe ser retomado como la solución o las problemáticas actuales de abuso de poder más bien debe ser punto de partida para nuevos análisis y reflexiones. Un elemento importante que destacar de lo expresado por Foucault, y que resulta muy valioso, son todos los elementos subjetivos que plantea, el cuidar de sí, en el sentido que Foucault lo expone, corresponde a todo lo subjetivo del individuo, a tener un control y un cuidado de nuestras emociones, pensamientos, deseos, etc. Estos mismos elementos se requieren y juegan un papel importante en el empoderamiento, he aquí la similitud de las ideas de Foucault con las ideas de los teóricos propuestos para realizar este análisis.

Es necesario e importante retomar estos elementos subjetivos ya que nos convierten en sujetos activos, lo que permite generar resistencia, o incluso cambios; es decir, analizar, cuestionar, reflexionar, acerca de nosotros mismos y de nuestra relación con nuestro entorno. Además, aunque existen elementos exteriores que vulneran y ponen a los sujetos en estados de dominación/subordinación, todo, absolutamente todo se ve permeado por lo subjetivo. Aunque Foucault reconoce en la entrevista que la relación de uno mismo para consigo no sea el único punto de resistencia al poder, es importante reconocer que sí permite gestionar elementos y herramientas que transformen cualquier situación de abuso de poder.

Tal como Foucault lo plantea en su artículo *Sujeto y Poder (1988)*, hay un reconocimiento a las diferentes luchas contra los abusos de poder étnico, económico, social o religioso que podemos entenderlos como los elementos externos a los sujetos, pero también se ha gestado una lucha contra lo subjetivo.

Más bien no es una lucha contra lo subjetivo, sino que es la creación de una subjetividad basada en ciertas normas, creencias y verdades impuestas. Foucault (1988) afirma que durante la Edad Media, en Europa, se consolidó una resistencia a esta nueva forma de subjetividad basada en un adoctrinamiento principalmente religioso. Sin embargo, hasta nuestros días sigue presente esa resistencia a adoptar una determinada subjetividad.

De acuerdo con Foucault (1988), la constitución del Estado Moderno Europeo retomó un poder que tiene su surgimiento en el cristianismo, que es el poder pastoral. Foucault sostiene que este poder dio pie a la conformación de las instituciones del Estado Moderno Europeo y además a otra forma de subjetividad ya no basada en cánones religiosos, sino ahora basada en un discurso cientificista, jurídico, político, económico, etc., que nuevamente, consideramos, transgrede la subjetividad auténtica del individuo.

En ese sentido podemos nuevamente afirmar que sin duda existe un ejercicio de poder económico-social que mantiene a los sujetos en estados de dominación/subordinación, pero no podemos dejar de analizar esta relación de poder sin el elemento subjetivo que, además, es importante destacar, se ve vulnerado justo por esta relación de poder económico-social.

Desde mi perspectiva, estas prácticas de cuidado de sí brinda la oportunidad de analizar, desde otro punto de vista el ejercicio del poder. Para Foucault (1988) analizar de esta manera el ejercicio de poder promueve que podamos comprender y ejercer las relaciones de poder. Es teoría y práctica, así como una nueva manera de analizar el poder sin eliminar elementos importantes, al contrario, agregando nuevos elementos que nos permitan un panorama más amplio del cómo del poder.

El objetivo al retomar lo expuesto por Foucault, principalmente durante sus clases en el *Collège de France*, la entrevista de 1984 acerca de la *ética del cuidado de sí* como práctica de la libertad y el artículo *Sujeto y Poder* de 1988, es para sostener teóricamente lo que se planteó en la hipótesis: que el cuidado de sí propicia un

autocontrol de nuestras emociones, lo que es parte indispensable para establecer relaciones justas tanto individuales como sociales.

En primer lugar, de acuerdo con Foucault existen múltiples circunstancias de dominación/subordinación, sustentadas en un ejercicio abusivo del poder. Para poder lograr una liberación de esos estados de dominación/subordinación es necesario llevar a cabo prácticas de libertad. Las prácticas de libertad requieren de prácticas de sí, es decir, de un cuidado de sí. El cuidado de sí implica un conocimiento de sí, un *logos* que nos permitirá tener un control o dominio de sí en el sentido de no dejarnos llevar por nuestras pasiones, emociones, apetitos, deseos, etc., ya que si no se logra un dominio de sí nos volveremos esclavos de esas pasiones, emociones y apetitos, por lo que: 1) estamos siendo esclavos, 2) no estamos teniendo un dominio de sí y 3) podemos ejercer un poder tiránico (en el sentido de Foucault) sobre los demás, o podemos subordinarnos a la condiciones de otros por miedo. Lo que nos conlleva a no tener una relación justa ni con nosotros mismos ni con los demás.

El cuidado de sí permite un dominio, un control, un *arché* que corresponde a un poder sobre sí mismo, que dota de poder para controlar los apetitos, deseos, impulsos, etc., logrando así una técnica, un *conocimiento de sí*, que propicia relaciones justas tanto para nosotros como para con los demás, y por lo tanto ser sujetos que practican la libertad fundamentada en el dominio de sí, en el cuidado de sí y en el conocimiento de sí. Es por ello el interés de argumentar que el cuidado de sí permite un control de nuestras emociones y que por medio de este control se tiene la capacidad para practicar relaciones justas, en las cuales sea posible la libertad y la justicia y para ello se deben considerar los elementos subjetivos de las personas.

Capítulo 4. Elementos Psicológicos en el Empoderamiento.

En la actualidad el concepto de empoderamiento ha cobrado importancia tanto en la academia como en la cotidianidad. Se ha vuelto como una palabra mágica, utilizada incluso en discursos adulatorios y como publicidad para productos y servicios, lo cual ha ocasionado que se reduzca el concepto a un significado muy simplista. Pese a que es un concepto conocido y usado, poco se sabe realmente que es el empoderamiento y todo el proceso que implica. En ese sentido, y retomando a unos de los teóricos más importantes del empoderamiento, se pretende dar una explicación de este concepto, así como del proceso que es necesario llevar a cabo para irlo alcanzando.

Una vez expuestos los postulados de Foucault, y con la finalidad de continuar con el análisis propuesto, en este capítulo, se expondrán algunas teorías del empoderamiento con la finalidad de destacar la importancia de los factores psicológicos, sociales, políticos en el ejercicio del empoderamiento. Las teorías aquí expuestas se eligieron dada la complementariedad en sus elementos; es decir, como se verá a continuación, se destaca que para un grado de empoderamiento es importante considerar factores psicológicos, elementos subjetivos, factores sociales y políticos. Además, es necesario concebir dichos factores como vinculados, complementarios y no separados.

En un primer momento, se expone la teoría Social Cognitiva de Albert Bandura, destacando la importancia de los elementos psicológicos como fuente de poder para consolidar un empoderamiento auténtico. A continuación, los postulados de Marc Zimmerman, resaltando la importancia de un bienestar psicosocial para consolidar el empoderamiento y finalmente la teoría de empoderamiento de Rowlands quien desarrolla un modelo de empoderamiento en distintos niveles (personal y de relaciones) considerando elementos psicológicos y sociales así como la manera en que influyen en el proceso del empoderamiento. También se retoman los postulados de Prilleltensky destacando la importancia y fuente de

poder de los elementos psicológicos para un sano ejercicio de la libertad, el poder, el bienestar y la resistencia a la opresión, lo que se traduce en un estado de empoderamiento.

4.1 Teoría Social Cognitiva: Una perspectiva agencial.

Sin duda alguna Albert Bandura realizó una de las más recientes e importantes contribuciones a la psicología con el desarrollo de varias de sus teorías. En este apartado se expondrá la Teoría Social Cognitiva, la cual es retomada en varias teorías del empoderamiento.

En su artículo: *Teoría Social Cognitiva: Una perspectiva agencial*, profundiza en un concepto central de su teoría: la agencia. Se podría decir que una persona agente, muy acorde con las ideas de Bandura, corresponde a una persona que es dueña de su vida y aún más importante se reconoce como protagonista principal de su vida y por ende de sus acciones, emociones, sentimientos, etc. Se puede considerar que dicho concepto tiene similitud con el concepto filosófico griego que retoma Foucault del *cuidado de sí u/y ocupación de sí*, ya que ambos conceptos refieren que el ser humano tiene la capacidad para transformar su vida por medio de sí mismo, reconociendo que las subjetividades tienen un papel muy importante en dicho proceso de cambio.

Bandura (2001) brevemente nos reseña las primeras teorías en la psicología las cuales se limitaban a seguir un modelo simplista de conducta humana. Por ejemplo, el modelo conductista E-R (estimulo-respuesta), que fue de los más reconocidos por cumplir con el pensamiento cartesiano, dejaba al sujeto a merced de elementos externos. Es decir, el sujeto se desarrollaba de acuerdo con su entorno y sólo mediante respuestas a los elementos de éste. En ese sentido la conducta de los sujetos se explicaba por medio de las respuestas del cerebro a los estímulos externos como si las personas fueran una especie de “máquina”.

Posteriormente se desarrolló otra teoría conductista no muy diferente. Con la intención de considerar los procesos neurológicos del cerebro se planteó el modelo E-O-R (estimulo, proceso, respuesta). Sin duda dicho modelo (y los anteriores) contribuyó a una nueva oportunidad de la psicología para posicionarse como una ciencia, pero aún limitaba el desarrollo humano al no considerar elementos subjetivos. De acuerdo con Bandura (2001), tales teorizaciones dieron pauta al desarrollo de una teoría computacional de la mente. La explicación de la conducta humana se limitó a ejemplificarse mediante comparaciones de que el cerebro funciona como una máquina que responde a los elementos externos del entorno. Dicha simplificación despojó a los sujetos de elementos propios como lo son las emociones, los afectos, etc., en pocas palabras de la subjetividad, como resultado de la búsqueda por una psicología objetiva.

Afortunadamente, se formularon nuevas teorías que destacan los elementos subjetivos de las personas, tal es el caso de los postulados de Albert Bandura. Como afirma Bandura (2001), las personas no son pasivas en espera de que se susciten elementos externos para reaccionar, sino que son actores de sus propias vivencias, es decir, tiene el control de sus vidas, son agentes de sus vidas y de todo lo que implica (triumfos, perdidas, etc.). Es por esto por lo que la Teoría Social Cognitiva (TSC) desarrolla el modelo del Agente Interactivo Emergente. Bandura (2001) resalta que los procesos cognitivos de las personas son emergentes en tanto que ejercen influencia en el desarrollo humano y que existe una regulación de las motivaciones y conductas personales de acuerdo con ciertos procesos neuronales. En palabras de Bandura: “la mente humana es generadora, creativa, proactiva y reflexiva no sólo reactiva” (Bandura, 2001, pág.4).

La afirmación de Bandura citada anteriormente da cuenta del reconocimiento a los procesos biológicos que nos permiten hablar, pensar, caminar. Sin embargo, dichos procesos por sí solos no representan el todo del ser humano, se debe de reconocer la influencia de los factores psicológicos en el desarrollo del ser

humano y su influencia en los procesos biológicos. Biologizar a las personas representa un desacierto y una visión simplista; reconocer que las personas somos seres biopsicosociales permite la comprensión y el reconocimiento a diversos elementos (externos e internos) que inciden en el desarrollo humano y por lo tanto en sus expresiones tales como las relaciones sociales y personales.

Considero que la TSC nos permite visualizar elementos subjetivos muy importantes y sobre todo desarrollar un modelo que permita consolidar cambios en la vida de las personas, tanto a nivel individual como social, pues esta teoría considera a los sujetos como actores de su propia vida, de su cultura, sus valores, en fin, de todo el sistema social, pues tal como lo afirma Bandura: “en relación a las vías de influencia, las influencias socio estructurales operan a través de mecanismos psicológicos para poder producir efectos conductuales” (Bandura, 2001, pág.5).

En ese sentido, se puede afirmar que los elementos psicológicos tales como las emociones, pensamientos, deseos y creencias, tienen un papel crucial en la conducta humana y en los procesos socioculturales de cada individuo y colectivo o sociedad, aunque, como se explicará más adelante, estos elementos son productores y a la vez producto de dichos procesos socioculturales.

La TSC reconoce la importancia de los procesos neurológicos; sin embargo, no les concede total dominio del sujeto o de sus conductas sino al contrario, en la mayoría de los casos, es el sujeto quien controla sus pensamientos, conductas, emociones, deseos, etc. Esto lleva a la posibilidad de un control, no absoluto, pero sí importante, de los procesos neurológicos del cerebro.

La relación biológica-psicológica-social se debe entender como una relación complementaria no solo disyuntiva ya que permite un mejor acercamiento y profundización del desarrollo humano, así como un área de oportunidad en las intervenciones psicológicas con intenciones de lograr sujetos más agentes,

sujetos empoderados, sujetos capaces de tener relaciones sanas y justas consigo mismos y con los demás; formar sujetos libres.

Profundizaremos ahora en los elementos de la Teoría Social Cognitiva. En esta teoría Bandura expone un concepto central: *la agencia*. A su vez, se conforma en tres diferentes ámbitos: personal, apoderado y colectivo. Bandura (2001) señala que los elementos centrales de la agencia personal en la Teoría Social Cognitiva son:

Intencionalidad: Se refiere a actos hechos intencionalmente. Los actos que se realizan de manera intencional conllevan un plan de acción y la posibilidad de obtener resultados diferentes. Para llevar a cabo ciertas acciones requerimos de una intención, es decir, de un querer. Para lograr un grado de agencia, además del querer es importante un plan, una guía que nos permita conocer un cómo. Podemos reconocer el elemento de intencionalidad en varias conductas y acciones que desarrollan las personas a lo largo de su vida.

Previsión o premeditación: El tener control de nuestras conductas y acciones conlleva planificar a largo plazo. Por medio de la previsión las personas logran la capacidad de generar una motivación y guiar sus acciones. Es una planificación de las conductas a futuro mediante una jerarquización y estructuración de prioridades. Los sujetos agentes prevén sus conductas a futuro lo que les permite tener un mejor control de sus vidas.

Autorregulación: Ser agente implica motivación y una autorregulación. Las acciones y conductas de las personas no sólo requieren una planificación sino también de una motivación intrínseca, y de una autorregulación que les permitan alejarse de vicios que puedan imposibilitar o dañar dichas conductas. La autorregulación se refiere a un control de uno para sí mismo, es decir, de regular sus pensamientos y emociones, así como también saber reconocer esos pensamientos y emociones que pueden contribuir a lograr las metas deseadas.

Bandura (2001) afirma que la autorregulación se ve permeada por una agencia moral. La agencia moral consiste en las normas, valores, conductas socialmente aceptadas. En ese sentido la autorregulación estará determinada, aunque no totalmente, por la agencia moral de los sujetos. La autorregulación es lograda por medio de un cuidado de sí, de un autocontrol de emociones, pulsiones, deseos, etc. La autorregulación permite un equilibrio sano en las relaciones sociales.

Autorreflexión: Este concepto de la agencia personal, corresponde a la capacidad de verse a sí mismo, es decir, de conocerse a sí mismo. Adecuar los propios pensamientos y acciones es algo distintivo de la agencia humana. Un elemento crucial en la autorreflexión son las creencias. Cuando las personas tienen confianza en sí mismas, se creen capaces, potencializan la capacidad de agencia humana. Bandura (2001) explica que las creencias de eficacia inciden en que las personas elijan desafíos, se piensen a sí mismos de manera optimista o pesimista, y reduzcan sus niveles de estrés y eleven su capacidad de afrontar las situaciones desagradables que les suceden en sus vidas. Las creencias pueden ser tanto internas como externas. Los sujetos pueden sentirse o no capaces, sujetos con una fuerte creencia de capacidad forman comunidades, grupos, sociedades capaces y a la inversa; sujetos con poca creencia de capacidades forma grupos y comunidades con una baja creencia en sus capacidades. Las creencias son un elemento importante de la agencia humana, la creencia en que yo puedo hacerlo, potencializa los demás elementos agenciales, es un factor de empoderamiento y que, me parece, permite las relaciones sociales justas. Situación similar cuando se cree en un “no puedo”, cuando los sujetos interiorizan esta creencia sus relaciones sociales se pueden ver dañadas, propiciando una desintegración personal y social afectando la agencia de cada persona.

Se comentó anteriormente que la agencia humana brinda a las personas la capacidad de un control en sus acciones presentes y futuras. Para Bandura (2001) la TSC considera que existen situaciones externas que salen del control de

la agencia humana. Esto es situaciones fortuitas o azarosas, aunque las personas con una agencia desarrollada reconocerán en esta situación una oportunidad. De modo que cualquier situación fuera del control de las personas será considerada un área de oportunidad, incluso si ésta es desfavorable (Bandura, 2001).

Expuesto lo anterior, se puede destacar que la capacidad para ver en lo fortuito una oportunidad tiene relación en las creencias personales y en un adecuado manejo de las emociones, esto es autorregulación. Las personas con una agencia desarrollada pueden aprender de las emociones negativas resultado de un evento fortuito y considerarlas como una oportunidad. En cambio, las personas con una agencia no desarrollada se sentirán estancadas con estas emociones quedando dominadas por esas emociones sin posibilidad de avanzar.

Hasta ahora se han expuesto los elementos de la agencia personal. Como se mencionó, la agencia se agrupa en tres ámbitos: personal, apoderado y colectiva. Bandura (2001) afirma que la agencia mediante apoderado reconoce que existen elementos sociales e institucionales que inciden en la vida cotidiana de las personas y que en algunas circunstancias no pueden por sí solas tomar el control de dichas situaciones sociales, es por ello por lo que se recurre a la agencia de representación. Este tipo de agencia, que es socialmente mediada, recurre a las capacidades de aquellas personas que tienen una experiencia mayor para lograr así resultados deseados.

Este concepto de agencia es de importancia ya que reconoce que existe una necesidad de la otredad para lograr metas personales y a la inversa, se necesita de lo personal para lograr metas colectivas. El reconocimiento de la otredad nos permite darnos cuenta de la relación de reciprocidad que existe entre lo individual y lo colectivo, una relación indisociable y compleja.

La TSC reconoce a la agencia colectiva que, de acuerdo con Bandura (2001), es un poder colectivo que se guía a resultados deseados. Este poder colectivo es el

resultado del conjunto de creencias individuales de eficacia que emergen a nivel grupal o colectivo. Por lo tanto, cualquier decisión o acción grupal colectiva es a la vez individual. En ese sentido se requiere de sujetos con una agencia personal desarrollada para lograr acciones en beneficio del colectivo, que a su vez se traducen en beneficio individual. Existe una relación de reciprocidad en la agencia colectiva y la agencia personal, la personal incide en la colectiva y la colectiva en la personal, de modo que puede gestarse una agencia personal por medio de una agencia colectiva y a la inversa. Sin embargo, como lo ha desarrollado Bandura, se reconoce que los elementos psicológicos propios de cada individuo tienen una relevancia crucial en la formación de la agencia y por lo tanto en la agencia personal y colectiva.

La categorización de agencia colectiva y agencia personal radica en que el funcionamiento humano este arraigado en sistemas sociales. La TSC se centra en un funcionamiento humano tríadico, es decir, considera factores internos como afectos, procesos cognitivos y biológicos que se inciden recíprocamente; además, en la TSC, los factores socioculturales operan por medio del *self*, es decir, el uno mismo para producir efectos conductuales (Bandura, 2001).

Es importante destacar que el *self* (el uno mismo) no es únicamente la representación de los factores socioculturales, esto debido a que existe una auto influencia de los sujetos en los sistemas socioculturales, “las personas son productores, así como también son productos de sistemas sociales” (Bandura, 2001, pág. 15).

Si bien el *self* es producto de cada sujeto, éste se ve influenciado por factores sociales, pero a la vez como los sujetos son productores de la sociedad, los factores sociales se ven influenciados por el *self*. Podemos entender el funcionamiento de las sociedades a partir de la agencia personal, el *self* y la agencia colectiva. Podemos reconocer, en el *self*, una oportunidad para lograr

cambios profundos en sociedades *transculturales* mediante el fomento de interés comunes. (Bandura, 2001).

Nuevamente existe una similitud en los conceptos de las teorías analizadas. Se puede equiparar el *sí mismo* del que hablan los filósofos griegos y que Foucault retoma en sus análisis, al *self* que propone Bandura. *Cuidar de uno mismo* corresponde a cuidar de su *self*. La agencia permite un encuentro con el *self* de cada persona, lo mismo las prácticas que propone Foucault para el *cuidado de uno mismo*.

Pese a que la globalización ha traído cambios importantes en la vida de las personas, también ha sido una limitante en el desarrollo de la eficacia colectiva. Para Bandura (2001), la agencia humana permite mantener los intereses colectivos establecidos, creando una resistencia a las condiciones que vulneran la vida de las personas y comunidades.

La agencia personal y colectiva nos permite poner límites a los elementos externos y recordar que el control de nuestras vidas no depende solo de condiciones externas, sino de componentes internos y por consiguiente radica en éstos la fuerza para resistir cualquier intento de transgresión a los elementos psicológicos y sociales.

Existe, en el campo de la psicología, una ruptura entre lo biológico y lo psicológico. Por un lado, se analizan los factores biológicos de la conducta humana mientras se omiten los factores psicológicos. Desde el punto de vista de Bandura (2001), la psicología debería ser la única disciplina que contemple la interacción entre lo biológico, lo intrapersonal (subjetivo), lo interpersonal y las condiciones sociales en el desarrollo humano. Por tal motivo, se le consideraría una disciplina bio-psico-social con un gran alcance.

La psicología ha heredado teorías y modelos algo reduccionistas. Por ejemplo, los modelos E-R, que representan un evolucionismo unilateral, han limitado la comprensión de la conducta y del desarrollo humano. Bandura (2001) propone en

la Teoría Social Cognitiva y en particular en la agencia humana, una integración de los factores biológicos, psicológicos y sociales. Por ende, no se trata de desechar la visión neurológica del cerebro humano, pero tampoco de darle todo el protagonismo en el desarrollo, pues las funciones cerebrales requieren de los factores psicosociales para tener intencionalidad.

Tal como Bandura (2001) menciona, las personas no son respuestas de las presiones selectivas externas, sino que son productores de otras nuevas. Como se mencionó, no se trata de eliminar las condiciones genéticas y biológicas, pero debe considerarse a los factores psicosociales como elementos importantes que influyen en los elementos biológicos. Es por lo que se habla de una integración. La importancia de los factores biológicos en la evolución de las personas es indiscutible, sin embargo, reconocer los elementos psicológicos de las personas proporciona la capacidad de lograr una mayor y mejor comprensión de la evolución.

De acuerdo con Bandura (2001,) por medio de la agencia, y sus distintos tipos, las personas pueden generar adaptaciones a cambios externos, tales como los sociales, los climáticos, los desastres, etc. Por ejemplo, en una situación social por medio de la cual se ejerza un poder abusivo y dominación a una comunidad, colectivo o sociedad, será mediante el desarrollo de la agencia en sus tres niveles (personal, colectiva, apoderado), como se pueda lograr una resistencia a dicha situación, potencializando un poder individual y colectivo; y por el contrario, el no desarrollo de una agencia se traducirá en no reacción a tal estado de dominación/subordinación, perpetuando los abusos y despojando a los sujetos de su ser.

El desarrollo de una agencia permite reducir las desigualdades y que las personas se doten a sí mismas de capacidades y herramientas para el empoderamiento y, en consecuencia, un rechazo o limite a situaciones de abuso. Estas capacidades corresponden a un poder interno infinito que se puede sobreponer a cualquier poder de dominación/subordinación.

Acorde con lo afirmado por Bandura (2001), la agencia es un elemento central en la transformación de las personas. Como se ha mencionado, para el desarrollo de la agencia se contemplan factores biológicos, psicológicos y sociales; es por ello que se habla de una integración, ya que estos factores conforman a las personas y establecen una relación entre lo biológico, lo social y lo psicológico.

La Teoría Social Cognitiva recobra importancia por el planteamiento de una visión y estudio del desarrollo humano desde un pensamiento complejo, que incorpora diversos elementos que sin duda inciden en la conformación de los sujetos. Es una oportunidad de visualizar a los sujetos y su entorno como una conjunción de lo biológico, químico, físico, psicológico, social y cultural, pues de esa manera se consolidarán relaciones y sujetos más equilibrados y sanos.

Tal como se ha descrito, el proceso de desarrollo de agencia es un trabajo profundo que implica y contempla diversos aspectos. Al mencionar que las personas son agentes de sus vidas y reconocer que el cambio en las relaciones no sanas depende del trabajo de cada sujeto, éste no debe ser entendido como un discurso mágico que con “cambiar el chip” cambia todo. Es necesario en la formación de la agencia la aceptación de diversas emociones y creencias, así como, en su caso, realizar un trabajo mediante el cual las emociones y creencias que nos afectan no se sobre pongan de aquéllas que nos permiten un crecimiento y bienestar individual y social.

Es por lo que la psicología social debe reconocer a la agencia que se propone en la Teoría Social Cognitiva de Bandura, como factor a desarrollar en las intervenciones terapéuticas. Finalmente, eso significa el proceso terapéutico: dotar al sujeto de elementos que le brinden la oportunidad de tener el control de su vida, de sus emociones, creencias e ideas, pero que sea éste un control sano, que busque el bienestar tanto para sí mismo, como para su entorno y sociedad.

4.2 Elementos inter e intrapersonales para el empoderamiento

De acuerdo con Zimmerman (2004), quien retoma la definición de empoderamiento de Rappaport, afirma que el empoderamiento es un proceso mediante el cual las personas y/o comunidades forjan un dominio de los propósitos que desean, es decir, un control de su vida y de sí mismos. Por ejemplo, cuando una persona logra un control de su vida es más difícil que permita un abuso de poder y por ende estados de dominación.

El proceso de empoderamiento explica Zimmerman, se integra por la percepción del control personal, un enfoque proactivo de la vida y una comprensión del entorno sociopolítico. Este último me parece que es de gran importancia ya que incluye lo colectivo en lo individual y se contrapone a un discurso falso que afirma que el cambio está únicamente en uno mismo sin considerar que somos parte de lo social y que a su vez lo social es parte de nuestras identidades. Zimmerman afirma que el empoderamiento es un concepto de análisis multinivel, es decir, existe un empoderamiento a nivel individual pero también a nivel social o colectivo; sin embargo, estos niveles se ven relacionados entre sí. De igual manera, afirma que el empoderamiento a nivel individual no debe omitir los factores sociales, contextuales y/o políticos.

El modelo que propone Zimmerman de análisis del empoderamiento incluye factores individuales y sociales que son importantes de considerar para lograr un empoderamiento psicológico. Muy similar a las ideas expuestas de Albert Bandura que se han abordado y que no conciben al sujeto como algo aislado y sólo individual, sino más bien la integración e interrelación de lo personal (emociones, creencias, deseos) con lo social.

Tal como lo explica Zimmerman, en el empoderamiento psicológico existe un Proceso de Empoderamiento y un Resultado de Empoderamiento. El primero corresponde a “las experiencias en las que los individuos aprenden a ver una estrecha correspondencia entre sus objetivos y un sentido de cómo alcanzarlos, consiguiendo un mayor acceso y control sobre los recursos, y en las que las

personas, organizaciones y comunidades adquieren dominio sobre sus vidas” (Zimmerman, 2004, pág. 2). Y en lo segundo, es el resultado de llevar a cabo dicho proceso, que se ve reflejado en un empoderamiento psicológico lo que permite un control eficaz de la vida de los sujetos.

Así como el empoderamiento se presenta en distintos niveles, el proceso de empoderamiento también varía dependiendo si es a nivel individual o comunitario. Un modelo interesante para llevar a cabo el proceso de empoderamiento es el que propone Kelly (citado en Zimmerman 2004), de la acción participativa. Dicho modelo dota a los individuos de habilidades, capacidad para trabajar en conjunto con otras personas para resolver problemas y una conciencia crítica del entorno sociopolítico, así como formar redes de apoyo mutuo.

Con relación a los resultados de empoderamiento, Zimmerman (2004) explica que los resultados se refieren a mediciones ya sean cualitativas o cuantitativas que sirvan de guía para notar los cambios a partir del proceso de empoderamiento. Los resultados deben ser lo bastante amplios para englobar varios aspectos tanto sociales como individuales, pero a la vez que detallen específicamente los resultados obtenidos en cada nivel.

De acuerdo con Zimmerman (2004), existen tres supuestos que influyen en los resultados del empoderamiento. El primero corresponde a que el empoderamiento psicológico adopta diferentes formas y resultados dependiendo de cada sujeto. Un segundo supuesto es que el empoderamiento adquiere diferentes formas dependiendo de las distintas situaciones que se presenten. El último supuesto corresponde a la variable de tiempo, es decir, que el empoderamiento no es un proceso estático, sino que se va modificando, en palabras de Zimmerman: “cada individuo tiene el potencial de experimentar procesos de empoderamiento y desempoderamiento, y de desarrollar un sentido de empoderamiento en cada momento” (Zimmerman, 2004, pág. 586).

Dicho lo anterior, es importante considerar los supuestos que expone Zimmerman al momento de llevar a cabo el proceso de empoderamiento ya que el empoderamiento psicológico será distinto para cada sujeto en diferente momento y tiempo. La idea de que el empoderamiento no es estático resulta sumamente valiosa porque da cuenta de que las personas deben de estar en constante autorreflexión, ya que dependiendo de las situaciones que se presenten en la vida será como las personas respondan de una manera empoderada o no, además, como se consideran factores sociales y políticos resulta ilógico pensar que el empoderamiento es estático, porque simplemente estos elementos están en constante cambio, para lo cual es importante que las personas se adapten a los cambios sociales y políticos de una manera empoderada.

Otra consideración importante, relacionada con la idea de que el empoderamiento psicológico no es estático, es que se pueden desechar discursos motivacionales falsos y simplistas en los que se menciona que teniendo una actitud diferente puedes empoderarte. Tal como lo menciona el autor, no se puede generar una medida global para el empoderamiento, pues como se ha expuesto, se deben considerar varios aspectos para al momento de consolidar el empoderamiento psicológico.

Los supuestos que menciona Zimmerman demuestran que el proceso de empoderamiento y sus resultados son ideas complejas; sin embargo, eficientes y eficaces al momento de empoderarse psicológicamente y que los sujetos tengan el poder de dirigir sus vidas.

Además de los modelos de empoderamiento que se han recuperado, Zimmerman (2004) expone una red nomológica de empoderamiento psicológico que integra elementos intrapersonales, interaccionales y de conducta. El elemento intrapersonal corresponde al autocontrol percibido, la autoeficacia, y autodominio. El autocontrol percibido corresponde a que tanto el sujeto se cree con poder sobre sí mismo, con dominio de sí; la autoeficacia corresponde a las creencias de

los sujetos de percibirse eficientes en diversas áreas de su vida; el autodominio hace referencia al control de uno mismo. En todos estos conceptos incide un elemento crucial, la motivación, es decir, que tan motivados están los sujetos al autocontrol, a la autoeficacia, al autodominio. En ese sentido, explica Zimmerman, sujetos con una creencia de no poder, de no tener capacidad, de no tener un dominio de sí, de un conocimiento de sí y de no sentirse con la motivación suficiente, o simplemente que no tienen motivación para el autocontrol, autodominio, autoeficacia, difícilmente podrán lograr un empoderamiento psicológico. Es importante considerar a la motivación en el desarrollo de estos elementos intrapersonales para poder gestar un adecuado empoderamiento.

El componente interaccional corresponde a la conciencia sobre el contexto social y político, a factores y acontecimientos que influyen en las personas y que llegan a afectar la manera en que las personas toman decisiones y recursos para afrontar diversas situaciones. El último elemento, el conductual, corresponde a las conductas que los sujetos tienen para llevar a cabo los resultados deseados, además incluye la capacidad que tienen los sujetos de adaptarse a los cambios.

Esta red expuesta por Zimmerman es de importancia porque conjunta elementos que muchas veces se estudian o analizan por separado. Por un lado, está el componente individual que se refiere a todo lo psicológico de los sujetos (emociones, deseos, creencias etc.). Por el otro los factores sociales (economía, política, cultura, etc.). Y por último un factor conductual que es la posibilidad de tener conductas que permitan dar cuenta de un proceso de empoderamiento, así como la capacidad de poder adaptarse a diversas circunstancias. Estos elementos se entrelazan, como en la Teoría Social Cognitiva de Bandura, y así poder lograr un proceso y resultados de empoderamiento psicológico eficaces.

La relevancia del modelo de la red nomológica que propone Zimmerman(2004) radica en que los elementos intrapersonales, interaccionales y de conducta se entrelazan entre sí para lograr empoderamiento psicológico; el empoderamiento

psicológico debe formar las características y herramientas necesarias para que las personas tengan la capacidad, la creencia de que puede influir en un contexto particular, que entiende cómo funciona dicho contexto y que además lleva a cabo las conductas necesarias para ejercer, en la medida de lo posible, control dentro del contexto. (Zimmerman, 2004).

Se puede concluir mencionando que la red nomológica del empoderamiento psicológico de Zimmerman toma en consideración los factores individuales de las personas, (elementos subjetivos), factores sociales, como puede ser el país donde viven, su cultura, factores económicos y políticos, y factores conductuales, es decir, como responden las personas a la interacción de los factores social e individual. Es de relevancia considerar que estos tres elementos brindan la oportunidad de llevar a cabo análisis más profundos a cerca del desarrollo de las personas, además, el empoderamiento sólo puede darse cuando existe una comprensión clara por parte de las personas de la interacción de los factores sociales, económicos, políticos y personales, así como la relación entre estos elementos.

Zimmerman distingue otros elementos psicológicos importantes que influyen en el empoderamiento, aunque no los incorpora al modelo de red nomológica. Es importante considerarlos ya que son elementos que participan en el proceso de empoderamiento. La autoestima, la salud mental, locus interno de control son elementos que se relacionan con el proceso de empoderamiento. La autoestima corresponde al juicio de cada individuo sobre su propia valía. De acuerdo con Zimmerman (2004) la autoestima es una gran construcción intrapersonal ya que hace referencia a la percepción individual de uno mismo.

Otro elemento relacionado con el empoderamiento es la salud mental, pues puede considerarse al empoderamiento como signo de una buena salud mental, sin embargo, hay ocasiones en las que no es así. Tal como lo menciona Zimmerman (2004) las personas que padecen alguna enfermedad mental pueden lograr un

empoderamiento a medida que comprenden su enfermedad, el tratamiento médico para su padecimiento y acuden a grupos de apoyo para generar herramientas de afrontamiento efectivas. Sin duda alguna la psicología ha explorado este campo y se sabe que es necesario mantener la salud mental en los procesos que llevan las personas para mejorar sus estados de salud. Lograr una buena salud mental implica todos los procesos que se han analizado, por lo cual resulta fundamental reconocer de la importancia del estado emocional de las personas para la transformación de las relaciones de injusticia.

Otro elemento importante y que se relaciona con el empoderamiento es el poder. Acorde con lo dicho por Zimmerman (2004) el poder corresponde a autoridad¹², sin embargo, existe evidencia de que comunidades e individuos sin “autoridad” han influido en cambios sociales y toma de decisiones que les conciernen a estos, de cierta manera han logrado un empoderamiento. El significado de poder en el concepto de empoderamiento es totalmente distinto a la creencia de que autoridad es igual a poder, por ello se ha demostrado que comunidades e individuos que no tienen una figura de autoridad han logrado cambios relevantes tanto para su comunidad como para ellos mismos.

En síntesis, la esencia del empoderamiento radica en generar consciencia en los sujetos del poder infinito que poseen y que se sobrepone a la idea de que el poder lo tiene aquel que es una máxima autoridad. El empoderamiento dota a los individuos de capacidad, herramientas y elementos para poder afrontar diversas situaciones en las que los abusos de autoridad pretendan establecer relaciones de dominación/subordinación.

¹² La idea de poder como símbolo de autoridad es muy común y muchas veces se igualan, sin embargo, es importante mencionar que el poder, desde la perspectiva foucaultiana y por supuesto la intención de este trabajo no es igual a una figura de autoridad o de control. La misma palabra de empoderamiento confiere otro significado al concepto de poder; el poder no viene de tener autoridad sino de un proceso personal que nos dota de poder, el poder está en uno mismo.

Como se ha explicado, el empoderamiento psicológico y la red que propone Zimmerman es un proceso complejo que integra elementos personales, sociales y biológicos que convergen en el proceso de empoderamiento y en sus resultados. El empoderamiento no es estático, sino que corresponde a un proceso continuo y dinámico que todas las personas, independientemente de sus condiciones sociales o personales pueden llevar a cabo si se tiene la intención de generar acciones que conlleven un cambio en la vida de las personas.

Hasta ahora se ha expuesto un nivel de empoderamiento individual que considera varios elementos. Sin embargo, Zimmerman (2004) propone otro modelo complementario de empoderamiento que trata de erradicar la idea de que el empoderamiento es un constructo individualista. El modelo de empoderamiento organizativo (EO), en palabras de Zimmerman: “se refiere a los esfuerzos organizativos que generan empoderamiento psicológico (EP) entre los miembros y la eficacia organizativa necesaria para el logro de objetivos” (Zimmerman, 2005, pág. 130).

Dicho modelo se compone, al igual que la red del empoderamiento psicológico, de tres elementos importantes: componente intraorganizativo, componente interorganizativo y componente extraorganizativo. El primero corresponde a la estructuración de la organización. El segundo a la relación y colaboración de la organización con otras organizaciones. El tercero corresponde a la influencia de la organización en las políticas públicas, creación de programas y atención a diversas situaciones sociales a nivel comunidad. Por ejemplo, cuando un grupo o comunidad está en un estado de dominación, el empoderamiento organizativo permite gestar cambios en dichas relaciones.

Estos elementos, al igual que en el modelo de empoderamiento psicológico EP, se relaciona entre sí y conformar la red nomológica del empoderamiento organizativo (EO). El modelo que propone Zimmerman de EO se orienta más a las intervenciones que realiza la psicología comunitaria como modelo ejemplo de

empoderamiento a nivel comunidad. Sin embargo, considero que se relaciona bastante con el modelo de empoderamiento psicológico.

Tal como se ha comentado, las personas no podemos ser separadas de los elementos que nos conforman, desde lo biológico, hasta lo cultural. Es importante considerar a los sujetos como seres complejos para que las intervenciones y análisis sean más amplios y eficaces. Los modelos que desarrolla Zimmerman del empoderamiento son complementarios y ambos se relacionan entre sí ya que teniendo a sujetos empoderados a nivel personal es más factible o relativamente más sencillo empoderar a la comunidad y viceversa, cuando una comunidad se empodera las personas que forman parte de la comunidad comienzan también un proceso personal de empoderamiento.

Los modelos propuestos por Zimmerman tanto a nivel individual como comunidad son procesos complementarios, complejos y amplios que requieren, por parte de los sujetos y las comunidades un trabajo interno de reflexión constante, para lo cual sería útil el acompañamiento terapéutico o el correcto apoyo de facilitadores.

Además, tanto los modelos retomados de Zimmerman como la teoría social cognitiva y las ideas de Foucault dan cuenta que el proceso de lograr un poder personal, es decir, un empoderamiento, no basta con discursos motivacionales que hacen simplista el trabajo que representa empoderarse, sino que requiere de un proceso arduo con uno mismo; tiene que ver, como se comentaba con anterioridad, con la motivación, con replantearnos ideas y creencias personales. Resulta oportuno hacer una pregunta que invita a la reflexión ¿Qué tanto yo me quiero empoderar? ¿Qué tanto yo me quiero liberar? Liberar en el sentido de lo que no me permite empoderarme, de aquello que me quita la motivación de poder tener un control auténtico de mi vida, de creencias propias (es decir lo subjetivo) que me autodestruyen, que me ponen a merced de algo o alguien más. A mi parecer en eso radica uno de los aspectos esenciales del empoderamiento.

Finalmente se destaca que el empoderamiento es un proceso que permite generar justicia social, porque, como se ha expuesto, existen estudios tales como los de Checkoway y Doyle, 1980; Fish, 1973; O'Sullivan, Waugh y Espeland, 1984; Piven y Cloward, 1977, Gerschick, 1989; Gutiérrez,' *et al.* 1995; Itzhaky & York, 2002; Sherman & Wenocur, 1983; Zimmerman, 2000 (citados en Zimmerman 1991 y 2000) que demuestran que personas y comunidades empoderadas logran revertir situaciones de abuso de autoridad. De igual manera, el empoderamiento puede permitir relaciones justas de poder y revertir estados de dominación/subordinación.

Existe, en lo mencionado anteriormente, una similitud con las ideas de empoderamiento y las ideas que se retomaron del libro *La hermenéutica del sujeto* de Foucault con relación a que el cuidado de nosotros mismos permite un cambio social orientado hacia la justicia y la libertad. Situación similar sucede con el empoderamiento. A nivel personal las creencias, emociones y deseos, juegan un papel crucial en el proceso de empoderamiento. Aquellas personas que tengan tendencia, por ejemplo, a sentirse menos, tienen poca probabilidad de empoderarse psicológica y socialmente. Por lo tanto, podemos afirmar que las ideas de Foucault con relación al cuidado de sí y el empoderamiento permiten conformar relaciones sanas y justas.

En el análisis que se ha realizado, se destaca que Foucault también pone especial énfasis en los elementos subjetivos de las personas, como las creencias, emociones, deseos, etc. Dichos elementos influyen en el desarrollo de los factores intra e interpersonales del modelo de Zimmerman. En las ideas del cuidado de sí ponemos encontrar similitud con el concepto de *chrésis* y el de empoderamiento; *Chrésis* corresponde al autodescubrimiento de una manera auténtica y significativa que permite una transformación del sujeto, un proceso similar sucede con el empoderamiento; empoderarse es auto-transformarse, encontrarse a sí mismo de manera auténtica y poderosa para consigo mismo.

Empoderarse también implica cuidar de uno mismo tanto a nivel personal como social.

4.3 Modelo psicosocial del empoderamiento.

El concepto de empoderamiento resulta fascinante; es un concepto que, en la actualidad tiene muchas interpretaciones. Desde mi punto de vista, consideraba al empoderamiento como ganar poder, sin embargo, la conceptualización que realiza Johana Rowlands cambió drásticamente mi concepción de dicho término.

Es por ello el interés de exponer en este capítulo algunas ideas que resultan sumamente importantes de la autora (Johana Rowlands) acerca del empoderamiento y el modelo que propone, el cual corresponde a un modelo que permite un empoderamiento auténtico, ya que considera elementos sociales y psicológicos necesarios para un proceso de empoderamiento tanto personal como social.

En su libro, *Questioning empowerment*, (se podría traducir al español como Cuestionando/Analizando el empoderamiento) Johana Rowlands realiza una amplia explicación del empoderamiento y plantea un modelo de empoderamiento, derivado de la investigación que realizó con un grupo de mujeres en Honduras, con resultados positivos de, aunque para fines del presente trabajo se omitirá la exposición de dichos resultados se invita al lector, si es de su interés, a leerlos en el libro.

Resulta oportuno iniciar el análisis de los descrito por Rowlands con unas preguntas que motiven la reflexión; ¿Qué es el empoderamiento? ¿Con que lo relaciona? ¿Cómo puede alguien empoderarse? Se podría afirmar que, en un ejercicio de red semántica, la palabra más común será “poder” no por mera casualidad, sino porque el propio concepto se compone de esa palabra.

En ese sentido sería adecuado describir el término poder ¹³ para ir conceptualizando el empoderamiento. De tal manera que, si se entiende por poder dominación, abuso, en consecuencia, se entendería que el empoderamiento corresponde a ganar poder para ejercer un abuso. El objetivo del presente trabajo es explicar que no es así, como se verá, tanto en lo expuesto con Rowlands y las definiciones de Foucault, para efectos de una transformación social que propicie bienestar y mejore la calidad de vida de las personas y comunidades el empoderamiento y el ejercicio del poder corresponde a un equilibrio de elementos psicológicos, sociales y políticos. Por lo tanto, considero oportuno comenzar con definir el concepto de poder retomando algunas ideas expuestas por Rowlands.

Rowlands (1997) explica que el concepto de poder se puede dividir en dos categorías, el poder de suma cero y el poder de suma positiva. El primero corresponde a un “poder sobre” es el poder que se ejerce para dominar, un poder negativo tanto para quien lo ejerce como para quien se ejerce¹⁴.

La segunda categoría, de suma positiva, se divide en tres: Poder con, poder desde, poder para.

Poder con hace referencia a que la unidad entre los integrantes de un grupo o sociedad para una meta conjunta resulta más fuerte, que si se les da mayor énfasis a los intereses individuales. En palabras de Rowlands: “una sensación de que el conjunto es mayor que la suma de los individuos, especialmente cuando un grupo aborda los problemas conjuntamente” (Rowlands, 1997: pág. 13). Podemos afirmar que el poder que se gesta en relaciones sociales que buscan una meta en común corresponde a un poder generativo, positivo, que propicia un

¹³ Se considera, para la explicación, lo expuesto por Rowlands y que tiene similitud con las ideas de Foucault.

¹⁴ El poder sobre corresponde a un tipo de poder tirano, en el cual, incluso quien lo ejerce se daña a sí mismo porque está en un descontrol en el ejercicio del poder. Se podría decir que este poder se ejerce sin equilibrio y por lo tanto no suma al proceso de empoderamiento.

empoderamiento comunitario para crear resistencia o cambio ante una situación de dominación o de injusticia. En este tipo de poder influyen las subjetividades personales y también las de las personas de la comunidad, es decir las emociones de cada individuo se compaginan con las de las demás personas de la comunidad y eso lo hace sumamente fuerte.

El **Poder para** es un tipo de poder productivo, un poder que permite crear maneras de responder a una determinada situación, es un empuje, lo que motiva a las personas y comunidades a actuar. Rowlands 1997, lo define como: “poder generativo que crea nuevas posibilidades y acciones sin dominación”. (Rowlands, 1997: pág. 13)

Poder desde es un poder individual, un poder infinito que nos permite conocer la verdad de uno mismo, es el poder que nos permite lograr un equilibrio de nuestras emociones, de aspectos sociales y políticos, así como el desarrollo de agencia. Rowlands afirma que el poder desde es “la fuerza espiritual y la singularidad que reside en cada uno de nosotros y que nos hace verdaderamente humanos. Su base es la autoaceptación y el respeto por uno mismo, que se extiende, a su vez, al respeto y la aceptación de los demás como iguales” (Rowlands, 1997: pág. 13).

Este último tipo de poder es crucial en el empoderamiento, corresponde a la percepción de sentirnos capaces y personas con valía. Existe similitud con el concepto de agencia de la Teoría Social Cognitiva de Bandura, y de igual manera con el empoderamiento psicológico que propone Zimmerman y claramente con los conceptos relacionados con el *conocimiento de uno mismo* que analiza Foucault de la época griega y romana.

Acorde con el modelo de empoderamiento de Rowlands estos poderes son los que propician un empoderamiento auténtico, que permite cambiar la vida de las personas y comunidades, considerando que los tres poderes son complementarios. Cuando se logra un poder desde, se alcanza el poder con y el

poder para y se logra el empoderamiento, por lo tanto, el empoderamiento corresponde a un bienestar tanto a nivel social como personal sin dejar de lado la influencia psicopolítica y subjetiva que existe en ambos niveles.

El empoderamiento requiere de un proceso psicológico donde las personas se conozcan y reconozcan a sí mismas como personas con valor, con poder para tener el control de sus vidas, ser agentes, volverse más auténticos, reconocer y respetar las diferencias de los demás y entender que dichas diferencias permiten, como menciona Zimmerman, permiten un equilibrio para gestar cambios sociales importantes y promover el bienestar de las personas. Nuevamente se da cuenta de que lo personal es político y social; incorporar esta visión a las existentes y nuevas teorías y prácticas académicas de análisis permite una mayor profundidad en el estudio de diversos temas sociales, científicos, políticos y, por supuesto psicológicos, así como alternativas a problemáticas sociales y políticas.

Comprendiendo que el empoderamiento, para Rowlands, corresponde a un proceso psicológico y social y no a un concepto relacionado con el poder como abuso y dominación, se puede ir esclareciendo qué es el empoderamiento.

Retomando los diferentes tipos de poder, Rowlands afirma que “el empoderamiento se refiere a los procesos por los que las personas toman conciencia de sus propios intereses y de cómo éstos se relacionan con los intereses de los demás, tanto para participar desde una posición de mayor fuerza en la toma de decisiones como para influir realmente en ellas” (Rowlands, 1997: pág.14). En ese sentido, Rowlands afirma que el empoderamiento se compone de tres dimensiones que se relacionan entre sí: el empoderamiento personal, el colectivo y el de relaciones cercanas.

El empoderamiento personal corresponde a “desarrollar el sentido de sí mismo y la confianza y capacidad individuales, y deshacer los efectos de la opresión interiorizada” (Rowlands, 1997: pág.15). La dimensión colectiva del

empoderamiento corresponde al trabajo en conjunto entre las personas “para lograr un impacto más amplio que el que cada uno podría haber tenido por sí solo. Esto incluye la participación en estructuras políticas, pero también puede abarcar la acción colectiva basada en la cooperación en lugar de la competencia. La acción colectiva puede centrarse en el ámbito local, por ejemplo, grupos que actúan a nivel de pueblo o de barrio o estar más institucionalizados, como las actividades de las redes nacionales o los procedimientos formales de las Naciones Unidas” (Rowlands, 1997: pág. 15). Finalmente, Rowlands afirma que la dimensión de relaciones cercanas corresponde a “la capacidad de negociar e influir en la naturaleza de una relación y en las decisiones que se toman en ella” (Rowlands, 1997: pág. 15).

Estos tres tipos de empoderamiento son complementarios. Se fortalece el empoderamiento cuando se desarrollan los tres tipos, por lo cual, empoderarse individualmente resultaría poco útil si las personas no promueven un empoderamiento colectivo y viceversa, podría una comunidad gestionar acciones que les permitan un empoderamiento colectivo, pero si no se promueve un empoderamiento individual estaría incompleto el proceso de empoderamiento.

Podemos afirmar que por esta razón, aunque se implementen modelos sociales justos en el ejercicio de la gobernanza, si las personas no reconocen la importancia de sus conductas en la promoción de su propio bienestar difícilmente se podrán erradicar las prácticas abusivas en el ejercicio de la gobernanza o en cualquier otro ámbito. Radica aquí la importancia de considerar diversos ejes que influyen la vida de las personas esto es lo social, lo personal, lo biológico y lo político. Por tal motivo el empoderamiento no se logra sólo con pensarse con bienestar o únicamente tener pensamientos positivos, el empoderamiento es un proceso de tratar de lograr un equilibrio entre lo individual y lo social. Por ejemplo, las conductas individualistas de las personas transgreden el bienestar social y personal y estas conductas son promovidas por un régimen que se sustenta en el abuso y la dominación.

Rowlands realiza una revisión del concepto de empoderamiento en diversas literaturas y ámbitos. Primeramente, Rowlands expone que definiciones como la del Banco Mundial y algunas Organizaciones No Gubernamentales, dan una idea de empoderamiento centrada en el desarrollo económico. Es decir, organismos internacionales como el Banco Mundial proponen que sacar de la pobreza a las personas las empodera. Sin duda alguna es importante el elemento económico para un empoderamiento, sin embargo, no es lo único. Empoderarse se da en varios ámbitos, personal, social, económico, psicológico, político, etc. Enfocar el empoderamiento en que para empoderar a las personas basta con brindarles recursos económicos simplifica el proceso de empoderamiento, por lo que, considerar únicamente lo económico corresponde a una visión reduccionista del concepto y del proceso del empoderamiento.

El empoderamiento no es algo que se dé, es un proceso individual y colectivo de desarrollo de capacidades personales y sociales que le permite al sujeto formar su propio bienestar (social y psicológico). Entender el empoderamiento como algo que se “otorga” lo desvirtúa y en el sentido de otorgarse, afirma Rowlands, se puede quitar. Acorde con esta idea, se puede afirmar que ideas que se gestaron a la par del pensamiento neoliberal se vuelven discursos falsos donde se hace simplista que hay que cambiar el *chip* mental para encontrar el bienestar, sin reconocer la importancia de las dimensiones sociales y de relaciones cercanas.

Es por ello que las definiciones de organismos internacionales no corresponden a lo que el empoderamiento realmente es; hace falta la visión emocional y considerar los distintos aspectos que influyen en el bienestar de las personas en el proceso de empoderamiento. Esto lo podemos ver en la definición de la Fundación Americana quien define al empoderamiento como “empoderar a las personas pobres y capacitarlas para que creen sus propias organizaciones” (Fundación Americana, 1989, citado en Rowlands, 1997: pág. 15).

El concepto que utilizan organizaciones internacionales no gubernamentales como la Fundación Americana obedecen a una idea que trata de salvar a las personas de sus situaciones precarias bajo una falsa idea de empoderamiento que más bien acrecienta las desigualdades. No existe manera de mejorar la calidad de vida de las personas sin un proceso de empoderamiento propio; podrán los países elegir a gobierno progresistas, organismos internacionales trabajar en agendas que promuevan el bienestar social, pero el verdadero cambio social se gestará cuando cada persona se encuentre a sí mismo, reconozca que requiere de lo social, pero sobre todo desarrolle la determinación y las capacidades para querer mejorar su situación mediante la autoconfianza y agencia. Promover esto disminuye el poder a gobiernos e instancias internacionales y lo aumenta en las personas.

Rowlands señala cómo el concepto de empoderamiento es retomado por otros ámbitos de estudio, principalmente en la educación y algunos modelos de desarrollo. Destaca que encuentra similitud del concepto de empoderamiento con el concepto de *concientización/concienciación* de Freire, quien define que para que las personas se conviertan en dueños de sus propias vidas es necesario que desarrollen una conciencia crítica, que les permita la comprensión de circunstancias actuales en su entorno social y que les motive a actuar.

Dicha definición resulta interesante ya que permite reconocer que las personas tienen una estrecha relación con lo social. Se puede agregar que es importante reconocer cómo es que lo subjetivo, es decir, lo emocional y psicológico repercute en la comprensión del entorno social y de qué manera afecta al entorno social y a la inversa, cómo lo social impacta en lo emocional y psicológico. Otra definición acerca del poder y el empoderamiento es la que retoma Rowlands de Taliaferro, quien señala que el verdadero poder no se puede otorgar, sino que viene de dentro. (Taliaferro 1991, citado en Rowlands, 1997: pág. 16).

Esta precisión es fundamental para entender el empoderamiento. Las personas no se pueden empoderar si no es mediante un proceso que ellas mismas inicien,

el auténtico empoderamiento emana de las personas; no se trata de buscar poder en otros ámbitos o situaciones, sino de darse cuenta del poder ilimitado con el que se cuenta, del poder desde el interior de las personas que corresponde a ese poder que las hace únicas y que les permite ir acrecentando su influencia o poderes positivos en su vida social.

Encuentra Rowlands una similitud de su modelo con definiciones entre varios teóricos del desarrollo, como lo son McWhirter, quien define al empoderamiento como el proceso por el que las mujeres llegan a ser capaces de organizarse y aumentar la autosuficiencia, tomar decisiones de manera independiente, así como crear recursos propios que eliminen la propia subordinación (citado en Rowlands, 1997).

Por otro lado, Caroline Moser y Janet Price coinciden en que el empoderamiento corresponde al aumento de la autosuficiencia, tener el mayor control posible de la propia vida para dirigir cambios tanto en lo personal como en lo social y aumentar la participación política (citado en Rowlands, 1997). Rowlands también coincide con Hazel Johnson, otro teórico del desarrollo, que asocia el empoderamiento con la adopción de algún tipo de acción colectiva y que implica un autodescubrimiento e identidad colectiva. (citado en Rowlands, 1997: pág. 18).

Dichas definiciones coinciden con el modelo de Rowlands, pues en ellas se destaca lo psicológico; en el caso de la definición de McWhirter corresponde a la autosuficiencia que se da mediante un proceso de conocimiento de sí, que a su vez tiene que ver con todo un trabajo psicológico; lo colectivo en las tres definiciones destaca y da cuenta de la importancia y la relación entre lo personal y lo político y social.

De igual manera Rowlands destaca algunos modelos de empoderamiento que se asemejan al propuesto por la autora. Por ejemplo, el modelo de Harold propone 5 niveles: la acción para el cambio, la visión para el cambio, el contexto, el cambio personal y el cambio de grupo. Para el componente de cambio personal y del cambio de grupo, Harold propone que dichos componentes se basan en “la

comprensión de uno mismo y de los demás, el apoyo de los demás, la amistad, la toma de decisiones, la identificación de necesidades, el desarrollo de habilidades y la confianza en uno mismo” (citado en Rowlands, 1997: pág. 19). El componente de la acción para el cambio se basa en las acciones inmediatas que surgen del componente anterior; el nivel de la visión para el cambio social representa el sentido que tienen las personas de lo que intentan conseguir; finalmente el contexto corresponde a las condiciones sociales en las que se desarrollan las personas (citado en Rowlands, 1997).

El modelo de Naila Kabeer, se basa en su trabajo realizado con mujeres en África, donde destaca que para que las personas se empoderen es importante escucharlas, conocer sus experiencias, que sea con base en sus conocimientos que puedan lograr el empoderamiento. Para Kabeer el empoderamiento se basa en el poder interior pues afirma que: “La naturaleza multidimensional del poder sugiere que las estrategias de empoderamiento de las mujeres deben basarse en el poder interior como complemento necesario para mejorar su capacidad de controlar los recursos, determinar las agendas y tomar decisiones”. (citado en Rowlands, 1997: 29). Destaca el reconocimiento al elemento colectivo en el empoderamiento pues afirma que: “De un estado de impotencia que se manifiesta en un sentimiento de no puedo, el empoderamiento contiene un elemento de autoconfianza colectiva que da lugar a un sentimiento de podemos”. (Citado en Rowlands, 1997: pág. 29).

Finalmente, para Kabeer el empoderamiento debe basarse en elementos internos como externos y no debe de ser un concepto que se utilice como falacia; el empoderamiento implica la transformación de las personas como agentes y participantes en el proceso de empoderamiento más que como receptoras, como lo plantean algunas organizaciones mundiales.

El modelo de empoderamiento de Srilatha Batliwala se divide en dos, el empoderamiento personal y el colectivo. Lo describe como un proceso en espiral que incide en todos los elementos; afirma que “el empoderamiento no es un mero cambio de mentalidad, sino una demostración visible de cambio que obliga al

mundo que lo rodea a reconocer y adaptarse de la mejor manera posible”. (Citado en Rowlands, 1997: 23).

Kate Young afirma que el empoderamiento a un nivel personal se traduce en un cambio a nivel social y de las personas con quienes nos relacionamos. Destaca que el empoderamiento colectivo trae consigo un empoderamiento individual pero no sólo para el avance individual (citado en Rowlands, 1997: pág. 27). Es decir, el empoderamiento no puede gestarse solo bajo intereses personales, sino que, por el contrario, se debe de reconocer lo complementario de la colectividad como elemento para lograr un bienestar personal y social.

Nira Yuval Davis realiza una crítica al empoderamiento, aspecto importante puesto que reconoce que el empoderamiento puede ser problemático. Afirma que el empoderamiento de los oprimidos ya sea en un nivel personal o colectivo, no puede ser objetivo único de la política contra la opresión, que los elementos subjetivos del empoderamiento no deben ser el criterio completo para evaluar una determinada situación.

Esta consideración es de importancia, ya que el empoderamiento en una visión que pretenda lograr relaciones más justas debe ser integral, el control de nuestros elementos subjetivos nos permite una visión más crítica y decidida encaminada a la acción colectiva. La consideración anterior de Yuval-Davis, acerca de cuestionar constantemente al empoderamiento, nos permite una visión crítica del empoderamiento que no debe de perderse, porque, entre otras cosas, enriquece el debate y permite la apertura a nuevas ideas y postulados.

Los diversos modelos de empoderamiento que se describieron brevemente son retomados por Rowlands para demostrar la similitud de su modelo con el de otras teóricas y se retoman en este trabajo porque se considera que abonan al análisis de este trabajo.

Es de relevancia comentar que el empoderamiento no pretende eliminar totalmente las situaciones de injusticia¹⁵, sino que las personas logren por medio de su agencia individual y colectiva el poder de controlar sus vidas así como las cosas buenas o las malas, que se sepan capaces de actuar, lograr un equilibrio en sus vidas. Tal como lo afirma Melani Klein: “el equilibrio no significa evitar conflictos, implica la fuerza para tolerar emociones dolorosas y poder manejarlas”. (Klein, 2011, pág. 270). Podemos agregar a la definición el poder tolerar emociones no dolorosas y también poder manejarlas. Empoderarse no sólo es accionar ante lo malo, sino también saber actuar ante lo benéfico. Esta propuesta de tener la fuerza para tolerar emociones tiene coincidencia con los modelos de empoderamiento que se retoman en este análisis y con la propuesta de Foucault del *cuidado de uno mismo* la cual hace referencia a un equilibrio en el ejercicio del poder y sobre todo de desarrollar un *cuidado de sí* mediante el equilibrio de uno mismo.

Se ha expuesto un resumen de los elementos teóricos en los que se basa Rowlands para plantear su modelo. Podemos ir adelantando que el modelo práctico de empoderamiento de Rowlands se basa en los tres poderes de suma positiva que son: poder con, poder desde y poder para; además, destaca la importancia que le da Rowlands a los elementos sociales, personales y de relaciones, por lo cual plantea tres modelos de empoderamiento que se relacionan entre sí, el empoderamiento personal, el empoderamiento colectivo y el de relaciones cercanas.

¹⁵ El empoderamiento no busca eliminar por completo las relaciones de injusticia porque es derivado de estas que surge el empuje para buscar el cambio, para buscar el empoderamiento que nos permita una agencia, un cuidado de uno mismo, autoestima, autoconfianza a fin de afrontar las situaciones adversas. Me gustaría que esta idea no sea tomada como un discurso mágico; soy consciente de que existen situaciones políticas y sociales que muchas veces dificultan que las situaciones de injusticia se modifiquen, sin embargo, y es el objetivo de mi trabajo, el primer paso decisivo sí está en uno mismo; el cuidado de sí, la generación de autoestima, autoeficacia, autoconfianza, son procesos que emanan del sujeto y que potencializan el empoderamiento. El poder nace de cada persona y eso es algo que ninguna situación social-política podrá arrebatarles a las personas y considero que en eso ya se tiene una gran ventaja.

Como se comentó al inicio y para los fines del presente trabajo, se omitirá el apartado de la metodología que utilizó Rowlands en su trabajo de investigación con mujeres en Honduras, en particular con dos programas que tenían como propósito el empoderamiento de las mujeres, para poner mayor énfasis en su modelo, así como el análisis de los resultados, sin embargo, se reitera que dichos capítulos del libro resultan sumamente interesantes y se recomienda su lectura.

Rowlands desarrolló un modelo de empoderamiento que engloba tres niveles, el empoderamiento personal, el colectivo y el de relaciones cercanas. Retoma las teorías de empoderamiento que se expusieron con anterioridad, pero les agrega algunos elementos que la autora considera importantes, como lo son el ejercicio del poder y los factores inhibidores y potenciadores del empoderamiento, así como “el núcleo” del empoderamiento que corresponde a una especie de “llave” que propicia el empoderamiento; de igual manera pone especial énfasis en los factores psicológicos y personales (no de manera arbitraria sino que son factores que destacan en los resultados a los programas de empoderamiento que evalúa), estos son los elementos subjetivos como elementos clave del empoderamiento.

Rowlands (1997) detalla que el empoderamiento personal es de gran relevancia ya que implica procesos y cambios psicológicos y psicosociales; estos cambios corresponden a una reestructuración del pensamiento de uno mismo, es decir, implica el desarrollo de un autoconcepto, de agencia, de autoestima; implica también, haciendo una comparación con lo expuesto por Foucault, un *cuidado de uno mismo*, todos los procesos que retoma Foucault, como lo son la *ascesis*, la conversión, la meditación, *chrésis*, son procesos psicológicos que implican el desarrollo de valía como personas por medio del encuentro de uno mismo y además de una regulación emocional que propicia y potencializa el empoderamiento.

Podemos afirmar que existe similitud entre el concepto de *cuidado de uno mismo* de Foucault y el del empoderamiento. Ambos procesos implican una mirada hacia uno mismo, un encuentro con uno mismo, para lo cual, en esencia, no necesitamos nada más que a nosotros mismos, nuestra subjetividad y cuando

confluyen estos elementos nos volvemos poderosos, no en un sentido de poder sobre, sino de un poder interno que promueve la capacidad de exigir respeto hacia uno mismo, de respetar(nos), pero sobre todo de sentirnos dignos de dicho respeto, de sentirnos personas con valía, lo cual, muy seguramente, reduce las relaciones no sanas así como las relaciones y estados de dominación-subordinación.

Rowlands (1997) destaca que el núcleo del empoderamiento personal corresponde a la autoconfianza, autoestima, sentido de agencia, sentido de sí mismo en un contexto de dignidad, de sentirse digno. Para el desarrollo o identificación de este núcleo de valores influye la experiencia personal y el contexto social y cultural donde viven las personas.

En ese sentido, algunos factores inhibidores que detalla Rowlands son: el machismo, problemas de salud, pobreza, la dependencia en el sentido económico, etc. Empero, expone algunos factores catalizadores como lo son el tiempo para uno mismo, relaciones de amistad, contar con una red de apoyo, poder desarrollar alguna actividad o practicar o desarrollar alguna habilidad. Estos factores son relevantes para el empoderamiento, porque los elementos del núcleo corresponden al resultado de desarrollar dichos factores, y con los elementos catalizadores y los del núcleo se podrá reducir o eliminar los factores inhibidores para poder lograr un empoderamiento personal y social.

Un elemento que destacar es que para lograr el empoderamiento se requiere de un ejercicio de poder. En particular para el empoderamiento personal y el desarrollo del núcleo de valores se requiere de un poder generativo, de un poder que nace de dentro de uno mismo, que es, como lo define Rowlands, poder desde dentro. Este poder tiene la fuerza de gestar en las personas los cambios psicológicos necesarios para lograr el empoderamiento; el poder interno nos permite conocernos a nosotros mismos, lograr autoconfianza, dignidad, agencia y autoestima.

Con relación al empoderamiento colectivo, Rowlands (1997) menciona que este empoderamiento se relaciona con el empoderamiento personal ya que para que exista una comunidad o colectivo empoderado se requiere de individuos empoderados. De igual manera, el empoderamiento colectivo puede alimentar el empoderamiento personal y viceversa.

Para este nivel colectivo de empoderamiento Rowlands también describe un núcleo que corresponde aquello que potencializa el empoderamiento y la identidad de la comunidad, el sentido de agencia colectiva, dignidad a nivel de grupo o comunidad y autoorganización, de igual manera la experiencia del grupo, su relación con otras comunidades y el contexto inciden en el núcleo del empoderamiento y en los factores inhibidores y catalizadores.

Dentro de los factores inhibidores destaca la cultura del grupo (en el caso de la comunidad estudiada por Rowlands corresponde al machismo y al caudillismo), la falta de cohesión a nivel de comunidad, la falta de control sobre sus recursos, la falta de organización y actividad política de la comunidad. En cuanto a los factores alentadores destaca la organización a nivel comunidad y en pequeños grupos, la conformación de una red de apoyo, la identificación de necesidades de la comunidad, el desarrollo de un líder o representante, que la comunidad tenga autonomía (algo que considero muy importante), el respeto a sus tradiciones, una cultura de equidad, respeto entre los integrantes, así como reconocimiento, propician el empoderamiento colectivo.

Un aspecto que resaltar es que las personas al sentirse identificadas con su comunidad respetan y valoran a las personas de dicha comunidad y, en ese sentido, encuentran una organización en donde, de acuerdo con las habilidades de cada persona, se consolida una organización a nivel comunidad, es decir se consolida un empoderamiento a nivel personal y comunitario y se forja una agencia constructiva, tal como lo expone Guzmán y Legorreta.

La comunidad de Monte Sinaí II El Fénix tiene una historia de adversidades y venturas [...] Como ejido y ante la precaria situación socioeconómica de la comunidad, migraron buscando empleo, y decidieron orientar su actividad productiva hacia el desarrollo forestal sustentable para obtener mejores ingresos económicos. Asumieron este reto y decidieron orientar recursos y capacidades (disponibles y potenciales) a conformar una empresa forestal con criterios económicos y ecológicos sustentables. Ahora la colectividad vive una situación de mayor holgura socioeconómica con capacidad de agencia constructiva y con un buen grado de empoderamiento para afrontar nuevos retos: bajo nivel educativo, ausencia de atención médica, nuevos conocimientos y actualización tecnológica-administrativa del manejo forestal, nuevas rutas de comercialización de su producción agrícola y silvícola. Estas adversidades han logrado ser trascendidas, de una u otra manera, mediante acciones colectivas e individuales generadoras de cambios constructivos que inciden directamente en los niveles de bienestar, en las condiciones socioambientales y en el clima de cohesión de todo el ejido. (Guzmán y Legorreta, 2019, pág. 171).

La cita anterior se retoma del libro *La milpa y el bosque: Agencia Constructiva del Ejido Monte Sinaí II El Fénix*, un trabajo realizado con la comunidad del ejido Monte Sinaí II El Fenix, en el estado de Chiapas, México, y se retoma porque se expone el resultado de desarrollar una agencia constructiva y un empoderamiento que permitió mejorar la calidad de vida de las personas de la comunidad, tanto en un nivel personal como colectivo, así como la capacidad de afrontar diversas adversidades de una manera adecuada. De tal manera que como resultado se tiene una comunidad más consolidada, que se relaciona con otras comunidades de manera respetuosa, genera autonomía y cuida a los suyos.

El tipo de poder que destaca en el empoderamiento colectivo es el *poder con*. Tal como lo define Rowlands, es el poder que se gesta cuando un grupo de personas trabajan por una meta en común, aunque como se mencionó este tipo de

empoderamiento se relaciona con el empoderamiento personal y por lo tanto con el poder desde, ya que se requiere de individuos capaces para poder organizar mejor a su comunidad y grupo.

El nivel de empoderamiento de relaciones cercanas se relaciona, de igual manera, con el empoderamiento psicológico. Rowlands destaca que el empoderamiento psicológico desencadena una serie de procesos tanto a nivel personal como social, ello implica la manera en cómo nos relacionamos con nuestros cercanos. De esta manera, una persona que está llevando a cabo un proceso de cambio a nivel psicológico mediante un empoderamiento personal e identifica alguna situación de injusticia en sus relaciones de pareja, amigos, madre, padre, hijos o hijas, es capaz de señalar la situación y pedir que se le respete. En ese sentido, las relaciones de las personas que están llevando a cabo un proceso de empoderamiento cambian, en algunos casos puede implicar un distanciamiento de sus seres cercanos o bien que dichas personas se acerquen al empoderamiento y puedan ellos mismos iniciar su proceso de empoderamiento personal.

Dentro del núcleo de valores en este nivel de empoderamiento destaca la capacidad de negociar, una comunicación asertiva, la habilidad de solicitar apoyo, de defender los derechos y la dignidad y el sentido de sí mismo en las relaciones. Entre los factores inhibidores destaca la violencia en las relaciones cercanas, principalmente las de pareja, opresión interiorizada, codependencia. De los elementos alentadores, Rowlands destaca el conocimiento de uno mismo y de sus derechos, la valía como personas, las redes de apoyo, la participación en la comunidad, el respeto.

El modelo de empoderamiento de Rowlands se desarrolla en tres niveles: personal, colectivo y de relaciones cercanas, incluye un núcleo de valores en los tres niveles, así como factores alentadores o inhibidores para cada tipo de empoderamiento. No están separados, son complementarios entre sí, aunque el principal es el empoderamiento personal ya que, como se mencionó con anterioridad, las personas somos las responsables de gestar cambios en uno

mismo. Sin duda alguna existen factores que pueden inhibirnos como lo puede ser la falta de recursos económicos, la salud, de educación formal, etc., sin embargo, las personas tenemos la capacidad de afrontar dichas circunstancias. Por ejemplo, una persona que se siente capaz se sabe y se concibe inteligente, digna de respeto, puede lograr actividades que le remuneren, de igual manera, una persona que se cuida a sí misma, se respeta y valora cuidará de su salud; asimismo, una persona empoderada podrá exigir mejores condiciones laborales de manera acertada, incidiendo en la política de manera participativa, en ese sentido, esa misma persona podrá exigir un sistema de salud digno. Todos estos factores corresponden a acciones a partir de un empoderamiento personal, de desarrollar agencia, autoestima, valía y dignidad para combatir situaciones de injusticia.

Para profundizar en el análisis, se puede agregar al modelo de Rowlands, en particular a los factores inhibidores y alentadores, las emociones desde una perspectiva dualista. Por ejemplo, el miedo puede ser un factor que inhiba el empoderamiento, miedo a la respuesta de la comunidad, de nuestros cercanos o de las autoridades, pero también ese miedo puede ser catalizador del empoderamiento en el sentido de que para dejar de sentir miedo las personas ejecutan una serie de conductas y procesos que les permita modificar la situación que provoca el miedo. Otro ejemplo sería con el enojo, el enojo puede ser catalizador, la rabia y la ira también; ante una situación de injusticia estas emociones nos permiten actuar, organizarnos como comunidad y rechazar cualquier situación de injusticia. Por otro lado, el enojo nos puede paralizar, llevar a cabo conductas que en lugar de empoderar desempoderan a las personas y las sometan más, retomando a Foucault, un no *cuidado de sí* propicia relaciones de injusticia y de sometimiento a nosotros mismos y a los demás.

Derivado del análisis anterior, se afirma que el equilibrio emocional nos permite una mejor relación para con nosotros mismos y con los demás, propiciando un cambio benéfico en situaciones de dominación e injusticias que se traduce en un bienestar para las personas, sus comunidades y entorno cercano.

El empoderamiento no es un proceso rápido, requiere de práctica y una constante reflexión acerca de nosotros mismos, de nuestro entorno. Tal como lo menciona Rowlands, el núcleo del empoderamiento en los distintos niveles corresponde a factores subjetivos como lo son la autoestima, nuestras emociones, de construir dignidad, autoconfianza, autoestima, agencia, el *cuidar de sí mismo*, todo ello implica un proceso profundo y muchas veces cansado y doloroso. El empoderamiento no se da de manera mágica, requiere de la fuerza de cada persona para poder lograrse, de alguna manera es muy similar al proceso terapéutico.

Rowlands destaca que en el proceso de empoderamiento resulta importante considerar el contexto social de las personas (ubicación geográfica, situación política-social-económica, género etc.), considerando que son factores que inciden, más no limitan el empoderamiento. El empoderamiento no es un proceso lineal y no se produce o gesta de la misma manera en todas las personas. Muchas veces se requiere de ayuda para iniciar el empoderamiento como pueden ser psicólogos, organizaciones de la sociedad civil, etc., quienes deben tener la capacidad de incidir de manera oportuna en la vida de las personas para que puedan lograr un empoderamiento personal y social.

Como se mencionó al inicio, el empoderamiento no es algo que alguien le dé a las personas sino algo que se construye a partir de uno mismo. Si se concibe al empoderamiento como algo que se obtiene por parte de un tercero, así como se brinda se puede quitar. El empoderamiento busca que las personas sean capaces de tener equilibrio en sus vidas, que sepan regular sus emociones, actuar frente a situaciones de injusticia y de abuso de poder a fin de mejorar su vida por medio de sí mismos, algo que las personas deben de buscar siempre por los beneficios infinitos que produce. Es por ello el interés en este trabajo de demostrar como el control emocional permite un ejercicio ético del poder y un empoderamiento que se traduce en un cambio personal y social.

4.4 El poder de lo psicopolítico para promover relaciones con justicia.

Continuando en el análisis del empoderamiento como herramienta que promueve relaciones justas, resulta oportuno exponer las teorizaciones de Isaac Prilleltensky, psicólogo comunitario que ha dedicado gran parte de su vida a investigar principalmente el poder y sus diversas implicaciones, así como el empoderamiento. En su artículo *El papel del poder en el bienestar, la opresión y liberación: la promesa de la validez psicopolítica*¹⁶, el autor conceptualiza el poder desde una dimensión psicopolítica, es decir, para que exista bienestar, se pueda resistir a la opresión y se promueva la libertad es necesario considerar las dimensiones psicológicas y políticas del poder (Prilleltensky, 2008).

Se ha comentado a lo largo del presente trabajo que para tener relaciones justas y personas empoderadas es necesario considerar elementos subjetivos como lo son las emociones, pensamientos, creencias y también considerar los aspectos sociopolíticos, todo ello considerando que los seres humanos somos seres bio-psico-poli-sociales no uno sólo sino todos y uno a la vez.

Las ideas de Prilleltensky nos permiten reconocer la importancia del poder en nuestras relaciones sociales al mismo tiempo que se reconoce al poder como elemento fundamental en cualquier relación, dichas ideas coinciden con las ideas de Foucault acerca del poder. De igual manera explica que el poder si bien se puede utilizar para situaciones de opresión, es un recurso que también se debe buscar para situaciones de bienestar y libertad, tal como se ha mencionado cuando se analizaron las teorías del empoderamiento de Zimmerman, Rowlands y Bandura. Ello derivado de que los factores psicológicos, tales como nuestras emociones, pensamientos, creencias, ideas, es decir, elementos subjetivos, son fuentes de poder, las cuales pueden promover un poder dañino, así como un poder constructor.

¹⁶ The role of power in wellness, oppression, and liberation: the promise of psychopolitical validity- Isaac Prilleltensky.

A la par que el poder emana en elementos psicológicos, Prilleltensky (2008) afirma que lo hace en los aspectos políticos. A manera de resumen, se podría afirmar que el poder incide en todos los aspectos de nuestra vida, en todos los elementos sociales, políticos, desde lo macro hasta lo micro, desde la autorregulación hasta situaciones sociales amplias. Afirma que no podemos estudiar el poder como un elemento que está ahí afuera, como si fuese un elemento externo que de pronto alguien o algo lo obtiene, sino más bien comprender la extensa red de poder que existe en cualquier situación tanto a nivel individual como colectivo y es en ese sentido que debemos comprender que “el poder y nuestra subjetividad influye en todo lo que hacemos, sentimos y estudiamos” (Citado en Prilleltensky, 2008 pág. 117).

Cuando las personas se dan cuenta de ello, las relaciones tanto para consigo mismas como para con los demás se ven desde una visión distinta. La relación entre poder y subjetividad es indisociable, comprender que ambas se ven relacionadas nos permite cambios en distintos ámbitos de nuestra vida.

Acorde con Prilleltensky, debemos enfocarnos en promover el poder para el acceso a la libertad, el bienestar y para erradicar la opresión y situaciones de injusticia. Es importante destacar que el poder no es fijo, esto es que el ejercicio del poder puede ser utilizado para oprimir y también para liberar de la opresión, una característica dual del poder que también destaca Foucault. En palabras Prilleltensky: “El poder no es un atributo fijo. El poder cambia no sólo a través de los contextos, sino también a través del tiempo: opresor en un momento, liberador en otro” (Prilleltensky, 2008, pág: pág. 122).

Esta afirmación del autor es profundamente interesante ya que demuestra la dualidad de poder y la importancia de conocerlo y entenderlo. Además, no siempre el poder se utiliza para el bien o incluso en situaciones donde se busca ser utilizado para erradicar la opresión se debe tener cuidado en no ser opresor puesto que imponer ideas sin que la o las personas estén conscientes puede tratarse de un abuso de poder. Por eso la importancia de destacar, en este análisis, esta característica del poder.

Dando continuidad a la afirmación de Prilleltensky acerca de que el poder no es un atributo fijo, es necesario destacar que el poder no puede ser utilizado sólo para promover el bienestar o el malestar. En ese sentido, podemos incorporar esta característica del poder al concepto de empoderamiento, afirmando que el empoderamiento no es un proceso fijo, por tal motivo el interés de promover el empoderamiento no radica en esperar que las personas estén siempre empoderadas dado que, en primer lugar, no es el fin del empoderamiento y en segundo lugar no es sano ni equilibrado. Por tal motivo resulta complejo destacar la relevancia de las situaciones de injusticia como sucesos inevitables y necesarios hasta cierto grado en el empoderamiento; sin embargo, lo son pues será por medio de situaciones de injusticia que se gesten el impulso que promueva un cambio.

Es por ello que pensar en el bienestar absoluto para todos es desacertado, incluso en el bienestar absoluto para uno mismo, puesto que también el bienestar no es un atributo fijo. Lo que se considera relevante es el equilibrio que corresponde a poder manejar situaciones de opresión y situaciones de bienestar. Así como podemos ser opresores en un momento y oprimidos en otro por la naturaleza de nuestras relaciones y el poder, requerimos del caos para buscar un orden, un equilibrio. Coincido con la afirmación de Prilleltensky con relación a lo que se expone: No podemos tratar a las personas como si persiguieran el bienestar de los demás, ni podemos esperar que estén permanentemente empoderadas ni desempoderadas (Prilleltensky, 2008, pág. 118).

Analizando lo expuesto por Prilleltensky y los demás postulados de empoderamiento, así como lo retomado en el apartado de Foucault, se puede afirmar que al igual que el poder no es estático, nuestras relaciones sociales e incluso nosotros mismos, no somos estáticos. Siempre se está en constante transformación y movimiento, es parte de la naturaleza de los seres humanos y las sociedades. Esto en parte porque el poder, un elemento central en la vida de las personas y de las sociedades, lo es. Por ello, no siempre se puede, ni se

debe, estar en un estado de bienestar, ni siempre se debe o se puede estar en un estado de malestar.

Aquí los elementos psicológicos, que son siempre fuente de poder, juegan un papel muy importante, son nuestras emociones las que nos motivan al cambio, es la efervescencia social la que une a las personas para conseguir un objetivo; el enojo, la rabia, el desagrado, la felicidad personal y colectiva, el amor, son algunos de los elementos de carácter psicológico que nos ayudan a avanzar, a transformarnos o, en palabras de Foucault, a transfigurarnos a través del poder.

Prilleltensky (2008) sostiene que el poder es una combinación de capacidad y oportunidad para influir en el curso de los acontecimientos. Esta afirmación incluye la capacidad de agencia, que se relaciona con el concepto de agencia de Bandura, la agencia también es un concepto que parte de elementos psicológicos. Se puede decir que ser agente es tener poder, un poder equilibrado, como ya se ha reflexionado cuando se abordó el concepto de agencia de Bandura. De manera similar, estos autores coinciden en que, para ser agentes, en el caso de Bandura, y para ejercer poder, en el caso de Prilleltensky, “existe una yuxtaposición de querer, consciente o inconscientemente cambiar algo y tener la oportunidad, ofrecida por las circunstancias sociales e históricas, de hacerlo” (Prilleltensky, 2008, pág., 119). Tanto para que las personas sean agentes como para ejercer poder es importante, nuevamente, considerar elementos subjetivos, como lo es el querer, que nace de factores psicológicos, pero, además, afirma Prilleltensky, es importante considerar factores sociales.

Existe una particularidad entre los factores psicológicos y los sociales, ambos inciden de manera recíproca, es decir, lo social y cultural incide en lo personal y psicológico y viceversa, como Prilleltensky menciona, “El poder, pues, emana de la confluencia de motivos personales y mandatos culturales. Sin embargo, como hemos visto, los motivos personales están integrados en los propios mandatos culturales con los que interactúan” (Prilleltensky, 2008, pág., 120).

Es decir, nuestras motivaciones personales, si bien se centran en elementos psicológicos, tales como creencias, emociones, pensamientos, necesidades, etc., estos se ven influenciados por factores sociales y culturales, los cuales son establecidos en ocasiones inconscientemente. Algunas son creencias culturales positivas, como por ejemplo una alimentación balanceada, una visión de cuidado de la salud adecuada, que se instrumentan por medio de políticas públicas o ejercicios de gobernanza. Sin embargo, existen otras creencias culturales no tan positivas, o que tratan de deshumanizar a las personas, tal como se reflexionó en el apartado de Foucault cuando se explicó cómo fue que el poder se utilizó como medio de control por parte de instituciones como la iglesia, en un primer momento y posteriormente en el Estado Moderno Europeo, por medio de instituciones como la familia, la salud, la educación, etc. En ese sentido, resulta adecuado comentar que adoptar las creencias culturales sin cuestionarlas pone a las personas en una situación de confort, en donde no existe motivación alguna para descubrirse a sí mismas.

Se puede decir que una de las creencias culturales en las sociedades es que el poder sólo pertenece a una élite, en particular a gobernantes y empresarios, pues siguiendo los mandatos de una sociedad capitalista el poder se otorga al capital, esto es al dinero y por ende se cree que tener riqueza es sinónimo de poder; esta creencia también se relaciona con los postulados de los modelos neoliberales, como lo afirma Rose:

Las técnicas disciplinarias y los mandatos moralizantes en cuanto a salud, higiene y civismo ya no son necesarios; el proyecto de ciudadanía responsable se ha fundido con los proyectos de los individuos para sí mismos. Lo que comenzó como una norma social termina aquí como un deseo personal. Los individuos actúan sobre sí mismos y sobre sus familias en función de los lenguajes, los valores y las técnicas que ponen a su disposición las profesiones, que se difunden a través de los aparatos de los medios de comunicación de masas o que se buscan a través del mercado. Así, en un sentido muy significativo, se ha hecho posible gobernar sin

governar la sociedad: gobernar a través de las ansiedades y aspiraciones responsabilizadas y educadas de los individuos y sus familias. (Citado en Prilleltensky, 2008 pág. 120).

Estas aspiraciones y modo de gobernar a los ciudadanos en la actualidad les despoja de la capacidad de conocerse a sí mismos, la idea de cuidado de sí mismo en la actualidad, dista mucho de la idea de Foucault, ahora cuidar de sí no incluye un elemento importante y catalizador de poder; los elementos psicológicos parece que se han puesto en el rincón de cualquier ejercicio de gobernanza, y en algunas instituciones educativas el estudio o reflexión de la fuente infinita de poder que se encuentra en la subjetividad de las personas no se consideran elementos válidos en los análisis sin reconocer que son esos elementos los que las hace únicas a las personas.

Es por lo que Prilleltensky sugiere varios usos del poder: poder para buscar la liberación, para resistir la opresión y luchar por el bienestar; poder para afectar a uno mismo, a los demás y a la colectividad y reitera que el poder consiste en la capacidad y oportunidad de satisfacer o impedir las necesidades personales, relacionales o colectivas (Prilleltensky, 2008).

Volvamos a la parte de las reciprocidades de las ideas colectivas con las personales. Retomando la afirmación anterior de Prilleltensky, en las sociedades habrá personas que se opongan a las necesidades colectivas, ya sea porque creen amenazados sus privilegios o por otros motivos y por el contrario habrá personas que únicamente busquen el bien común. Ambas situaciones ponen a las personas en estados de dominación/subordinación, puesto que esas creencias no emanan naturalmente de ellas, es decir, son adoptadas inconscientemente.

La apuesta ante estas situaciones es la reflexividad, la toma de conciencia¹⁷, entender que el poder no es estático y es de naturaleza dual por lo que, como afirma Prilleltensky, se requiere que las personas sean conscientes en cuanto al ejercicio del poder, ya que es más fácil identificar que se está siendo oprimido a identificar que se está siendo opresor. En tanto, la intención es comprender como opera el poder desde estos elementos subjetivos y políticos para promover la liberación, el bienestar y resistir la opresión tanto a nivel personal como colectivo.

Veamos cómo puede ser canalizado el poder para el bienestar. Primeramente, se expondrá una definición de bienestar; acorde con Prilleltensky (2008), el bienestar corresponde a la satisfacción simultánea de las necesidades personales, relacionales y colectivas y existe reciprocidad entre éstas. Como se ha mencionado, en las personas existe una conjunción de dimensiones psicológicas, sociales, políticas, biológicas, etc., las necesidades personales corresponde a los factores biológicos y psicológicos, las necesidades colectivas se relacionan con la dimensión sociopolítica, y las relacionales corresponden a elementos psicológicos y sociales.

Para lograr el bienestar es importante promover un equilibrio entre estas tres dimensiones. Como se ha afirmado, el equilibrio corresponde a aceptar situaciones tanto agradables como desagradables y tener la capacidad de generar acciones para afrontar dichas situaciones. Es importante considerar que, incluso en la búsqueda del bienestar, dado que existe una relación con otras dimensiones, pueden existir situaciones de conflicto, algo que es incluso necesario, tal como lo afirma Prilleltensky (2008) el conflicto es inminente a las relaciones, en ese sentido, propone fundar un equilibrio creativo basado en el contexto entre los tres componentes ya que enfocarse únicamente en una dimensión de bienestar propicia un descuido en otra dimensión y por lo tanto no hay equilibrio.

¹⁷ En Foucault, esto se relaciona con los conceptos de ascesis, chrésis y catarsis.

Resulta oportuno citar lo que Prilleltensky menciona al respecto de la importancia de crear un equilibrio en la búsqueda del bienestar.

Una atención excesiva a las necesidades personales suele ir en detrimento de valores sociales como la justicia, la equidad y la igualdad; lo que da lugar a comunidades mal equipadas. Tal es el caso de la mayoría de las sociedades occidentales, donde los mensajes liberales de responsabilidad personal para la felicidad inundan los medios de comunicación. Ante la escasez de recursos sociales, el resultado de la consiguiente competencia por el éxito es el aislamiento y la alienación. Por el contrario, las sociedades colectivistas radicales, que atienden principalmente a lo que es bueno para la nación, tienden a descuidar las necesidades individuales de sus miembros. El resultado de esta posición extrema es la falta de oportunidades de crecimiento, el conformismo y la negación de la autonomía. (Prilleltensky, 2008, pág. 123).

Esta aseveración de Prilleltensky es fundamental e importante para este análisis ya que, para evitar la alienación, el conformismo, la falta de autonomía, es necesario forjar personas con tal grado de conciencia que les permita descubrir en ellos un poder que fomenta relaciones sanas. ¿Qué nos lleva al aislamiento, a la alienación, a la competencia? ¿Qué nos lleva al conformismo, a negarnos a nosotros mismos autonomía y a un no crecimiento? No cuidar de nosotros mediante una regulación de nuestras emociones. Dejarnos dominar por el egoísmo nos lleva al aislamiento, a la competencia; querer sólo satisfacer nuestras necesidades sin una regulación anteponiendo nuestro placer por encima de las demás personas propicia injusticia e inequidad, aunado a que las personas que se comportan de esa manera están siendo dominados por sus impulsos. Por el contrario, quienes sólo buscan el bienestar colectivo sin considerar las necesidades personales se descuidan a ellas mismas, se quitan autonomía y pierden oportunidad de ejercer un desarrollo personal y por consiguiente de conocerse y respetarse a sí mismas.

La palabra clave para el bienestar, el desarrollo, la convivencia sana tanto con uno mismo como con los demás, es decir relaciones individuales y colectivas, es equilibrio, equilibrio en el bienestar, equilibrio en el ejercicio del poder, equilibrio en la libertad, equilibrio en el empoderamiento, equilibrio en lo subjetivo y en lo emocional. Se puede entender por equilibrio como autorregulación en el sentido que señala Bandura o de un cuidado de sí mismo como lo expresa Foucault.

Promover el bienestar en las distintas dimensiones que menciona el autor, requiere de una reciprocidad entre estos, pues como Prilleltensky (2008) afirma, para promover un bienestar personal es importante promover un bienestar familiar y social, a su vez, un bienestar familiar se deriva de condiciones laborales dignas para proveer a los integrantes de las familias recursos económicos que les permitirán obtener otros bienes, como alimento. Un ejemplo de bienestar social que se traduce en un bienestar colectivo y personal es un sistema de salud eficiente y/o educación de calidad.

Prilleltensky (2008) presenta una pirámide de bienestar en la cual se expone que el bienestar también es jerárquico y conseguirlo depende de otros tantos factores, como lo son políticas públicas, acciones colectivas, condiciones económicas estables. La tarea corresponde a consolidar un estado de bienestar equilibrado que no solo busque el bienestar personal o social, ni únicamente promover condiciones económicas estables para las personas, sino una concepción multidimensional y multifactorial para consolidar un verdadero estado de bienestar, pues como se afirma en el texto de Prilleltensky:

Cuando factores colectivos como la justicia social y el acceso a recursos valiosos se combinan con un sentido de comunidad y empoderamiento personal, es probable que se produzca el bienestar. Cuando, por el contrario, la injusticia y la explotación se mezclan con la falta de recursos, la fragmentación social y la mala salud, surgirá sufrimiento y opresión (citado en Prilleltensky, 2008, pág.124).

Prilleltensky afirma que el reto que se tiene para el campo de la psicología comunitaria y añado que incluso para todos los ámbitos de la academia, desde las ciencias exactas hasta las ciencias sociales es considerar los distintos ejes transversales que influyen en las personas, en palabras de Prilleltensky:

El reto para los psicólogos comunitarios es crear espacios en las comunidades, el gobierno, las clínicas, las escuelas, las familias, los lugares de trabajo, las aulas y la sociedad en general, donde se pueda perseguir este delicado equilibrio entre las necesidades personales, relacionales y colectivas. (Prilleltensky, 2008, pág. 124).

En ese sentido, es importante considerar que para la conformación del bienestar es importante trabajar cuestiones personales como un autocuidado, una autorregulación, un cuidado psicológico, etc., y que además es importante considerar las estructuras sociales que pueden llegar a impedir bienestar, como gobiernos autoritarios. Es decir, es un trabajo en conjunto, las personas deben trabajar en su bienestar personal pero también en un bienestar social. Es claro que existen condiciones político-sociales que dificultan el bienestar a nivel social, sin embargo, el poder de ir transformando dichas estructuras emana de los sujetos, como se comentó con anterioridad, y el poder interno es muy efectivo para erradicar prácticas y situaciones que impidan el bienestar. Una suma de cambios cuantitativos llega a generar cambios cualitativos y estructurales. El poder de los factores psicológicos y subjetivos es alto: lograr un equilibrio en estas dimensiones promueve una transformación personal y social, en sintonía con lo que Prilleltensky comenta al respecto: “es crucial atender la experiencia de las propias personas antes de intentar prescribir una dosis de bienestar personal o colectivo” (Prilleltensky, 2008, pág.126).

Abordemos ahora el papel del poder en la opresión. En primer lugar, es importante definir que es la opresión, Prilleltensky expone varias concepciones de opresión y tipos. En un primer momento, afirma que la opresión es tanto un estado como un proceso. “La opresión se describe como un estado de

dominación en el que los oprimidos sufren las consecuencias de la privación, la exclusión, la discriminación, la explotación, el control de la cultura y, a veces, incluso violencia”. Esto en cuanto a la opresión como estado, sin embargo, existe la opresión como proceso, al respecto se menciona: “La opresión implica modos de comportamiento colectivos e individuales institucionalizados a través de los cuales un grupo intenta y logra dominar y controlar a otro con el fin de asegurar una ventaja política, económica y/o psicológica” (Citado en Prilleltensky, 2008, pág.126).

Una consideración importante al concepto de opresión corresponde a que, además de identificarse como proceso y/o estado, presenta dimensiones psicológicas y políticas. Estos dos aspectos de la opresión son genuinos al concepto, al respecto, Prilleltensky sostiene que:

Es posible estar oprimido de formas que no implican ni privaciones, ni desigualdades legales, ni explotación económica; se puede estar oprimido psicológicamente. Estar oprimido psicológicamente es estar agobiado en la mente; es tener un duro dominio ejercido sobre la autoestima. Los oprimidos psicológicamente se convierten en sus propios opresores; llegan a ejercer el dominio sobre su propia autoestima. Dicho de otro modo, la opresión psicológica puede considerarse como la internalización de las insinuaciones de inferioridad. (Citado en Prilleltensky, 2008, pág. 127).

Comúnmente lo que se presenta es una articulación de todas las dimensiones. Esta opresión psicológica es de carácter interno. Acorde con Prilleltensky, la opresión puede ser tanto interna como externa, ambos factores inciden en el bienestar personal y colectivo. Una característica relevante es que los factores externos se interiorizan y provocan que las personas se conviertan en sus propios opresores. Por ello, ideas neoliberales de buscar sólo la felicidad para un estado pleno de bienestar hace infelices a las personas, creer que factores económicos depende de las propias personas niega las estructuras de opresión por parte de

una élite, creer que los gobiernos deben cambiar a los ciudadanos les quita poder a las personas y las coloca en un estado de vulnerabilidad para la opresión. Pero al final de cuentas depende de las personas explotadas, transformar las relaciones de poder que mantienen las estructuras de poder de las élites.

Es por ello la importancia de trabajar en el poder para resistir a la opresión. El hecho de que las personas se doten a sí mismas de podernos les da la capacidad de determinar aquellos factores que las colocan en un estado y proceso de opresión, para minimizarlos y poder lograr un estado de bienestar. Es de relevancia destacar que la opresión psicológica es de las más difíciles de identificar, pues requiere un trabajo con uno mismo, conocerse por medio de sus emociones, sus ideas, creencias y pensamientos sobre sí mismos. Se puede señalar de manera muy fácil y rápida lo externo que nos oprime, al cacique, en el caso de comunidades y ejidos o al gobernante que oprime a los ciudadanos. Sin embargo, cuesta más trabajo que las personas se identifiquen como opresoras propias, pues requiere de un trabajo personal, algo que sin duda la intervención psicológica brinda y que es por medio de esta práctica que se llega a tener conciencia de sí mismo o, en palabras de Foucault, de conocer su *alma*¹⁸. Prilleltensky afirma que esa debe ser la apuesta en la psicología, trabajar por un equilibrio que procure un ejercicio de poder equilibrado, un bienestar equilibrado, una resistencia a la opresión y una liberación equilibradas.

Identificando que la opresión es un estado y proceso y que se promueve por medio de factores internos y externos, Prilleltensky hace una definición de opresión considerando estos elementos:

La opresión supone un estado de relaciones de poder asimétricas caracterizado por la dominación, la subordinación y la resistencia, en el que las personas o grupos dominantes ejercen su poder mediante el proceso de restringir el acceso a los recursos materiales e impartir en las personas

¹⁸ Foucault utiliza el concepto de alma para referirse a lo que se podría relacionar en psicología como conciencia.

o grupos subordinados opiniones autodespectivas sobre sí mismos. Solo cuando estos últimos pueden alcanzar un cierto grado de concienciación puede comenzar la resistencia. La opresión, por tanto, es una serie de relaciones de poder asimétricas entre individuos, géneros, clases, comunidades y naciones. Estas relaciones asimétricas de poder conducen a condiciones de miseria, desigualdad, explotación, marginación e injusticias sociales [...] La opresión política, que es la creación de barreras materiales, legales, militares, económicas y/u otras barreras sociales para el cumplimiento de la autodeterminación, la justicia distributiva y la participación democrática, es el resultado del uso de múltiples formas de poder por parte de los agentes dominantes para promover sus propios intereses a expensas de las personas o grupos en posiciones de relativa impotencia. La opresión psicológica, a su vez, es la visión interiorizada del yo como algo negativo, y como algo que no merece más recursos o una mayor participación en los asuntos de la sociedad, lo que resulta del uso de mecanismos afectivos, conductuales, cognitivos, materiales, lingüísticos y culturales por parte de los agentes de dominación para afirmar su propia superioridad política (Prilleltensky, 2008, pág.127).

Con esta definición tan amplia de opresión se destaca que este estado y proceso es multifactorial, sin embargo, acorde con lo mencionado anteriormente del empoderamiento, del concepto de agencia, el poder interior, el cuidado de sí mismo de Foucault, son conceptos que se asemejan entre sí y dan cuenta de que pueden ser medios efectivos para combatir la opresión. Erradicando la opresión psicológica, será más sencillo erradicar la opresión política. Teniendo personas psicológicamente empoderadas, se pueden gestar mejores prácticas ciudadanas donde se exija, de manera equilibrada, un bienestar personal y colectivo, por lo tanto, se ejerce una libertad propia y un poder que emana del sujeto, este poder no lo debe buscar en otro lado más que en sí mismo, mediante la resistencia a su propia opresión.

Para analizar el concepto de opresión, y el papel del poder en éste, resulta necesario hablar de lo contrario a la opresión, que es la libertad. No es distinta la consideración del concepto de liberación a los conceptos que se han venido describiendo, la liberación incluye también varios factores y se relaciona con el ejercicio del poder, el bienestar y la opresión.

Acorde con Prilleltensky (2008), la liberación refiere al mecanismo mediante el cual las personas resisten a las fuerzas opresivas. En ese sentido, como se comentó con anterioridad, si la opresión puede ser tanto interna como externa por consiguiente existe una liberación de elementos externos que provocan la opresión y también una liberación de las fuerzas internas que provocan la opresión psicológica. Acorde con esto, Prilleltensky afirma que:

La liberación de la opresión social implica, por ejemplo, la emancipación de la explotación de clase, la dominación de género y la discriminación étnica. La liberación de las fuentes internas y psicológica incluye la superación de los miedos, las obsesiones u otros fenómenos psicológicos que interfieren en la experiencia subjetiva de bienestar de la persona. (Prilleltensky, 2008, pág.128).

La liberación a nivel psicológico es más compleja, porque implica que el sujeto se confronte a sí mismo, que domine sus deseos, controle sus emociones, las cuales, como hemos visto, tiene un gran poder sobre las personas. Aquellas personas que se creen con poca capacidad, retomando los conceptos de Bandura, que no tienen una agencia, son personas que están dominadas por sus propias emociones y creencias. Aunque, por el contrario, las personas que se creen muy capaces y conocedoras de todo también están dominadas por sus creencias y elementos subjetivos. Como se ha comentado, la posibilidad de ejercer una adecuada liberación, poder y bienestar es el equilibrio.

El primer paso para la liberación es que las personas desarrollen la capacidad de ser conscientes de su opresión. Esto se logra, según Prilleltensky (2008), a través

de la terapia, la participación social activa, la educación y el acercamiento con personas que hayan superado estados de opresión.

Una consideración importante que realiza Prilleltensky (2008) es que la conciencia de opresión se produce en términos de una relación entre las dinámicas psicológicas y políticas y existe una reciprocidad entre éstas, por lo tanto, para el proceso de liberación, si las personas interiorizan la opresión a través de mecanismos psicológicos, no se harán conscientes de su sufrimiento como resultado de condiciones políticas injustas.

Es decir, normalizarán condiciones político-sociales que producen injusticia e inequidad. Por ejemplo, el modelo neoliberal promueve que las condiciones de pobreza son responsabilidad de las personas, la frase “el pobre es pobre porque quiere” es un ejemplo de ello; poco a poco las personas creen que su condición de pobreza únicamente depende de ellos y entonces interiorizan estas ideas dando paso a que se normalicen condiciones de injusticia. Los mecanismos políticos para normalizar las injusticias son amplios y aunque no es el objetivo de este trabajo, es importante mencionarlos porque el poder para ir erradicando esas prácticas recae en las personas, sin embargo, es una tarea amplia, pues como se ha mencionado requiere de un proceso de concientización que es largo e incluso puede ser doloroso, aunque el resultado es empoderador. Empero este proceso no es lineal, una vez que se logra la conciencia del estado de opresión no se puede cantar victoria, ya que pueden surgir nuevas formas de opresión de las cuales es importante que se esté atento, es por lo que Prilleltensky afirma que: “la tarea de superar la opresión debe comenzar con un proceso de educación psicopolítica” (2008).

La educación psicopolítica, refiere a la importancia de considerar el poder como un elemento central en los procesos de liberación, la opresión y el bienestar y cómo estos se relacionan con factores psicológicos y políticos desde dimensiones sociales, relacionales y personales. Ello permitirá un equilibrio en el ejercicio del poder, la libertad, la opresión y el bienestar que se traduce en cambios sociales y por consiguiente personales, pues como Prilleltensky afirma: “Sólo cuando

logremos una comprensión política y psicológica integrada del poder, el bienestar y la opresión podremos cambiar eficazmente el mundo que nos rodea” (Prilleltensky, 2008, pág. 129).

No es sencillo considerar esta comprensión psicopolítica y aún es más difícil llevarla a la práctica y sobre todo en investigación. Sin embargo, Prilleltensky, propone dos tipos de validación que resultan útiles al momento de realizar intervenciones. Éstas son la Validez psicopolítica de tipo epistémica y la transformacional. La primera hace referencia a lo que se ha comentado respecto a considerar la influencia del poder en las dinámicas psicológicas y políticas y su repercusión en lo personal, lo social y lo colectivo. Para la validez psicopolítica de tipo transformacional, ésta se produce por medio de los recursos de cada sujeto, es decir, de sus capacidades, emociones, creencias, en promover un bienestar personal y también social, por medio de una práctica equilibrada del poder, el bienestar, la opresión y la libertad.

Prilleltensky profundiza en estas consideraciones, sin embargo, para cuestiones del presente trabajo, se ha retomado la parte más teórica para sustentar la idea principal que corresponde a que un adecuado ejercicio de los factores emocionales (lo psicológico) produce relaciones más justas y, por el contrario, un desequilibrio de estos factores tiene como resultado relaciones no justas y sanas. Se recomienda, si es de interés conocer las aportaciones de esta validación psicopolítica en las investigaciones e intervenciones, revisar el texto del autor.

Con las teorías expuestas se puede afirmar la importancia del poder en el bienestar de las personas, la opresión y la liberación. Así mismo, se considera un elemento de relevancia la influencia de lo psicológico y lo político en la vida de las personas y cómo es que a partir de reconocer la influencia de lo psicológico y político como fuente de poder se puede lograr un cambio.

Reflexiones finales.

Acorde con los objetivos que han guiado el presente trabajo, se expuso en una primera etapa las ideas de Foucault para posteriormente exponer algunas teorías del empoderamiento, sustentando que existen coincidencias de ambas teorías y aportan al objetivo de la investigación. Como primer punto, se destaca que el proceso de empoderamiento, en conformidad con los autores expuestos, y de cuidado de sí del que habla Foucault, son similares; ambos implican un encuentro con uno mismo para conocerse a nivel subjetivo, psicológico, emocional, pasional, y que mediante ese proceso se logre un autodomínio, un poder que permita un autocontrol o autorregulación.

Como resultado del análisis de las teorías del empoderamiento y los postulados de Foucault, se demuestra que resultan coincidentes en sus ideas. Es por ello que uno de los propósitos de este trabajo es dar cuenta de que el equilibrio en los factores psicológicos promueve un estado de bienestar en las personas. Para ello se requiere de un trabajo intenso por parte de las personas, este proceso se traduce en reconocerse a sí mismos, de identificarse como seres bio-psico-político-sociales y en ese descubrimiento de sí mismos cuidar de sí.

Ésa es la esencia del empoderamiento y del *cuidado de sí*, el acceder a un poder infinito que permite un conocimiento personal para lograr un equilibrio y este equilibrio implica una tolerancia y manejo de las relaciones de poder, del bienestar, de la dominación/subordinación, opresión. Sí, es necesario tolerar incluso las situaciones desagradables como lo pueden ser las condiciones de opresión y de dominación/subordinación, tolerar en un sentido que permitan identificar la fuente de ese estado para poder cambiarlo. Implica reconocer qué de las personas permite estas condiciones de opresión.

Esto puede resultar, muy fuerte. En primer momento porque yo creía que habría que cambiar lo externo que oprime, como las condiciones de Estado, para que las personas puedan lograr un estado de bienestar, sin embargo, no sólo se requiere de eso. Es oportuno preguntarse ¿de dónde sale el poder para manifestarse en

contra de las acciones de Estado que vulneran la libertad y el bienestar de las personas?

Al reflexionar al respecto se puede identificar que las personas son los actores principales, sin embargo, al reflexionar de manera más profunda, esta energía de buscar un cambio social se alimenta o emana de una emoción legítima como lo puede ser el enojo, por consiguiente, corresponde a las personas el hacer algo para transformar dichas situaciones de injusticia. No se trata de sólo experimentar esa emoción sino de que, por medio de esa emoción, se pueda llevar a cabo una acción que promueva el bienestar individual y social. Podría resultar obvio, sin embargo, se pretende profundizar el análisis. Si las personas se dejan dominar por un sentimiento de inferioridad están a merced de su propia opresión facilitando involucrarse en situaciones de injusticia.

Castells (citado en Legorreta 2019) afirma que los estados de dominación tienen su raíz en la configuración de la mente. Las situaciones de opresión se sostienen bajo la misma opresión que las personas se provocan a sí mismas. Tal como lo afirma Legorreta: “No se puede salir de situaciones de dominación-subordinación prolongadas si no se reconoce y atiende en primer lugar el cambio afectivo y cognitivo intra e interpersonal” (Legorreta, 2019, pág. 27). Es por ello que una conclusión importante a la que se ha llegado después del trabajo realizado es que no existirá nunca un gobierno o persona que logre el bienestar pleno a todas las personas, por más que legisle derechos a favor de las personas procurando mejores condiciones, ya que los derechos, por si solos, no son nada si las personas no se apropian de sus derechos y para ello se requiere de personas que se sientan dignas de ejercer tales derechos.

Retomando las ideas de Bandura, es de relevancia considerar que las personas debemos de crear una agencia en varios ámbitos de nuestras vidas. Por ejemplo, el desarrollo de una agencia ciudadana que nos permita exigir mejores prácticas de gobierno y hacer uso de nuestros derechos. Los sistemas político-sociales como el neoliberalismo buscan individualizar al sujeto por medio de discursos en los que se despoja del sujeto de su agencia ciudadana, no conviene para la élite,

tanto política como económica, que las personas practiquen esta agencia ciudadana porque será por medio de ésta que exijan condiciones de bienestar, esto es, no permitir abuso de poder.

Quiero compartir mis creencias al respecto. En 2018 acudí a las urnas a votar por un proyecto de gobierno que, equivocadamente pensé, traería bienestar y felicidad absoluta casi de manera inmediata. Actualmente, sobre todo posterior a la realización de esta investigación, me doy cuenta de que esto no es posible, aunque, he de aclarar, que no me arrepiento de haber votado por la opción que creí viable, ya que nos pone a reflexionar acerca de lo que se debe de hacer para tratar de mejorar las condiciones sociales.

Una primera consideración que sostengo a raíz de lo anterior es que nunca se podrá estar en estado de bienestar de forma permanente, es casi contradictorio que las personas se enfoquen en únicamente el bienestar. No quiero que se me entienda como un fatalista, sino que lo que planteo es que para que exista bienestar se requiere del, llamémoslo, no bienestar. Es con base en las condiciones adversas que tenemos la posibilidad de aprender de nosotros mismos, que nos conocemos a nosotros mismos por medio de nuestras emociones, y también se aprende de las situaciones alegres, tampoco quiero que se me entienda que planteo que nos enfoquemos en lo adverso, sino que más bien tengamos la capacidad de manejar, en un nivel psicológico, tanto circunstancias adversas como no adversas y los matices que se encuentran entre estas.

Aunado a esto, si nos centramos en esperar que el bienestar se produzca afuera nos ponemos en una condición que facilita la opresión. Las personas deben ser activas, promoviendo por sí mismas las situaciones que deseen, tal como se comentó a lo largo del presente trabajo. Si las personas no se sienten dignas de disfrutar estados de bienestar no habrá manera de que vivan un estado de bienestar, incluso aunque se promuevan leyes, derechos o mejores prácticas gubernamentales, ya que esos factores, sin duda alguna importantes para rechazar el abuso de poder, son elementos externos. Como personas se requiere

de actividad psico-política, algo que se desarrolla, desde mi perspectiva con la agencia ciudadana. Legorreta, afirma al respecto:

Por ello es indispensable la comprensión y consciencia de las relaciones de poder concretas y las emociones con las que se establece la subordinación; sin esta consciencia las personas y grupos sociales no sabrán de que depende su situación social, ni que acciones emprender para resolverla. (Legorreta, 2019, pág. 28).

Se puede entender lo expuesto anteriormente con el siguiente ejemplo de cómo es importante esta consciencia de las personas en cuanto a las relaciones de poder. Actualmente me encuentro laborando en una secretaría de Estado; una de sus funciones corresponde al ordenamiento de terrenos ejidales. Cuando el gobierno pretende hacer una obra en dichas tierras se procede a una compra, en el mejor de los casos, o a una indemnización, dado que son hectáreas de terreno, los montos dados a los ejidatarios son muy elevados, llegando incluso a los millones de pesos. Retomo una circunstancia que me pareció muy particular cuando recién ingresé a laborar, una comunidad en la región del Istmo de Tehuantepec recibió cerca de 50 millones de pesos; el recurso se utilizaría, de acuerdo con sus representantes ejidales, en obras para beneficio de la comunidad. El representante ejidal lo despilfarró, no se hicieron las obras que se planearon salvo una Casa Ejidal. Las condiciones de vivienda y sociales en la comunidad son muy lamentables, las acciones que tomó la comunidad fue iniciar un proceso penal contra la persona que se decía representante. Actualmente, esa misma persona se encuentra promoviendo en otra comunidad que el gobierno les indemnice con 90 millones de pesos con tal de que la comunidad permita al gobierno la realización de los trabajos que se planean, afirmando que el dinero que les den lo repartirá entre todos y será para beneficio de dicho ejido.

La intención al retomar este ejemplo es exponer la relevancia de que las personas se vuelvan sujetos activos, que consoliden una consciencia propia para no dejarse dominar por nadie, incluso no dejarse dominar por sí mismos. En este

ejemplo que se expone podemos ver una relación de caciquismo, un sujeto, utiliza a toda una comunidad para sus intereses, Más allá de la conducta del cacique, la comunidad tiene el poder de emprender acciones emancipadoras y decidir por sí misma lo que a su consideración represente un mejor estado de bienestar. En México es común que se den este tipo de relaciones, sin embargo, existe evidencia de que promoviendo un modelo de empoderamiento psicológico y organizativo que considere las ideas expuestas a lo largo del texto produce un cambio importante en las personas y comunidades que viven dichas situaciones, tal es el caso del trabajo de Guzmán y Legorreta 2019¹⁹.

Resulta importante plantear la siguiente pregunta ¿qué responsabilidad tengo yo como persona que sufre algún abuso de autoridad? Al reflexionar esta pregunta podemos iniciar a practicar el cuidado de sí y la agencia ya que es lo que va a permitir a las personas acercarse más a sí mismas. Es substancial destacar que mi intención no es responsabilizar a las víctimas de las relaciones de dominación/subordinación, sino más bien de que a partir de su reflexión interna emane el poder para modificar su situación o situaciones de opresión. Es muy importante que se tenga una conciencia de la situación para que emanen los elementos personales con los que contamos a fin de que se promueva nuestro bienestar, reconocer nuestros estados de opresión y las condiciones en las que dichos estados ponen a las personas es necesario para poder reaccionar a las injusticias.

He de confesar que antes de realizar este trabajo pensar eso me resultaría inconcebible ya que era fiel creyente de que todas las condiciones de opresión son externas, y que había que cambiar solo lo externo para que las personas gozarán de bienestar y libertad. Necesitamos de sujetos activos para poder transformar los estados de opresión, pero ser conscientes que en ese movimiento para lograr o practicar la libertad existirán otros estados de opresión que también

¹⁹ La milpa y el bosque. Agencia constructiva del ejido Monte Sinaí, 2019.

habrá que superar. No es un discurso de pensamiento mágico, se requiere de un trabajo real a nivel psicológico de cada individuo y político del colectivo.

Es importante destacar que el empoderamiento y el cuidado de sí no se basan en el individualismo, como se vio, tienen su parte colectiva y es crucial este factor para establecer relaciones más justas. Además, tanto en Foucault, como en los teóricos del empoderamiento se impulsa el reconocimiento de la dimensión social del individuo, lo que es contrario al individualismo. Destaco el proceso de transformación que emprende el sujeto porque es a partir de esto que se van empezando a transformar sus relaciones sociales. El cambio personal del que trata el empoderamiento y las prácticas de cuidado de sí corresponden a un cambio psicosocial, que a su vez impacte en los elementos sociopolíticos tanto a nivel personal como colectivo, sólo así se producirán relaciones de justicia.

El reto es transmitir la importancia del poder de los elementos psicopolíticos como factor clave para promover el cambio social, teniendo en cuenta las consideraciones necesarias para formar sujetos agentes y que puedan, ante cualquier circunstancia y momento, emprender acciones de cambio social, ya que una verdadera transformación social emana de las subjetividades de las personas.

Como se comentó al inicio del presente trabajo, mi intención es retomar estas teorías como base para la promoción de cambio social. Tal como se expuso es importante que las personas se conozcan a sí mismas, un trabajo que por medio de la psicoterapia puede lograrse (área en la que la psicología tiene mucho por aportar), para que a la vez logren relaciones más sanas. Para promover un cambio social es importante un trabajo individual, una agencia persona; la agencia es lo que nos permite tener un cuidado de nosotros, conocernos a nosotros mismos y un equilibrio entre lo bio, lo psico y lo social. Como señala Prilleltensky, el empoderarse o el poder sirve para liberarse de relaciones de dominación u opresión y para el bienestar, incluso para incrementar la felicidad.

Nada puede dotar a otro de agencia ni conocimiento propio más que las personas por sí mismas, y eso es lo que las convierte en poderosas. Porque no se requiere buscar el poder en elementos falsos que simulan agencia, como lo son cosas materiales. Sino es una esencia propia y auténtica, llena de poder interno, y es lo que la hace fuente inagotable de poder. Claro está que este tipo de poder es un poder constructor. Lo relevante está en que este poder constructor emana de los propios individuos y está esperando ser descubierto para que, una vez que salga, no se pierda nunca más.

No se omite que existen injusticias provenientes de las estructuras sociales de poder y que afectan a las personas. Sin embargo, existe siempre una responsabilidad y posibilidad de influir en el cambio social en los individuos, puesto que tienen agencia y márgenes de maniobra en cualquier estructura social en la que se encuentren. Por lo tanto son tanto las personas, como los colectivos quienes pueden cambiar alguna situación de opresión, ya que en todas las sociedades existe una reciprocidad entre lo individual y lo colectivo. El sistema crea a los actores individuales y colectivos, pero sólo los actores pueden influir y cambiar el sistema y es mediante la agencia individual y colectiva que se pueden producir cambios estructurales.

Si no se logran cambios en el actuar personal en situaciones de opresión, ¿de qué manera se puede hacer poderosos a los individuos para que logren aportaciones justas que transformen la colectividad, que modifiquen esas estructuras de poder basadas en un poder sometedor? Las sociedades, las organizaciones, cualquier tipo de acción colectiva se enriquecen con las aportaciones justas de los individuos y estas aportaciones son parte indispensable de los cambios sociales estructurales.

No se excluye la influencia y poder de lo estructural, de lo que se trata es de demostrar que, por medio de un empoderamiento, de agencia, de prácticas de libertad y relaciones justas, se puede regular aquello sometedor de la sociedad que influye en las personas y en algunos casos las moldea. Lo estructural es poderoso pero es más poderoso lo que las personas hacen para lograr cambios

estructurales. Y es justamente así como se han logrado las diversas transformaciones sociales, tal y como se abordó con las teorías del empoderamiento y en los ejemplos propuestos, ya sea individual o colectivamente, el empoderamiento siempre es complementario entre estos dos elementos.

Referencias Bibliográficas.

Bandura, Albert. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.

Deleuze, G. (1990). ¿Qué es un dispositivo? *Michel Foucault*, 155-163.

Foucault, Michel. (1988). "El sujeto y el poder", en *Revista Mexicana de Sociología*, Vol. 50, No. 3. (Jul. - Sep., 1988), pp. 3-20. Stable. En Línea: <http://links.jstor.org/sici?sici=01882503%28198807%2F09%2950%3A3%3C3%3AESYEP%3E2.0.CO%3B2-A>

Foucault, Michel. (1994). *La hermenéutica del sujeto*. Las ediciones de la Piqueta. Madrid.

Foucault, Michel, (1994). "La ética del cuidado de uno mismo como práctica de la libertad". Entrevista realizada por Raul Fonet-Betancourt, Helmut Becker y Alfredo Gomez-Muller el 20 de enero de 1984. En *La hermenéutica del sujeto*. Las ediciones de la Piqueta. Madrid.

Foucault, Michel. 1992. *Microfísica del poder*. Edición y traducción de Julia Varela y Fernando Álvarez-Uría. 3a edición. Madrid. Las ediciones de La Piqueta.

Guzmán, Mauricio., Legorreta, Maria del Carmen. (2019). "La milpa y el bosque. Agencia constructiva del ejido Monte Sinaí II El Fénix". CEIICH. UNAM.

Klein, M. (2011). *Envy and gratitude and other works 1946-1963*. Random House.

Legorreta, Maria del Carmen, (2021). Recursos personales de poder y cambio social. En prensa.

Prilleltensky, Isaac. 2008. « The role of power in wellness, oppression, and liberation: the promise of psychopolitical validity. *Journal of community psychology*, VOL. 36, No. 2, 116-136. En línea: www.interscience.wiley.com

Prilleltensky, Isaac. 1997. Values, assumptions, and Practices. Assessing the moral implications of psychological discourse and action. May 1997. *American Psychological Association*. Vol. 52, No. 5, 517-535.

Rowlands, Johana., 1998, "Empoderamiento y mujeres rurales en Honduras: un modelo para el desarrollo", en Magdalena León (comp.), *Poder y empoderamiento de las mujeres*, Tercer Mundo Editores, Bogotá Colombia.

Sánchez-Vidal, A. (2017). Empoderamiento, liberación y desarrollo humano. *Psychosocial Intervention*, 26(3), 155-163.

Soto González, Mario. 1999. *Edgar Morin. Complejidad y sujeto humano*. Tesis de doctorado. Universidad de Valladolid. España.

Sánchez Vidal, A. (2013). ¿Es posible el empoderamiento en tiempos de crisis?: Repensando el desarrollo humano en el nuevo siglo. *Universities psychological*, 12(1), 285-300.

Zimmerman, Marc A. (1995). Psychological Empowerment: Issues and Illustrations. *American Journal of Community Psychology*, Vol. 23, No. 5, 1995

Zimmerman, Marc A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational, and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 43–63). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum.