

La ética del cuidado de sí como virtud política en el pensamiento de Michel Foucault.

Autor: Ana Karen Hernández Pérez
anakarenhernandezperez@hotmail.com
Universidad Autónoma de la Ciudad de México

Área Temática: Teoría Política

“Trabajo preparado para su presentación en el VIII Congreso Latinoamericano de Ciencia Política, organizado por la Asociación Latinoamericana de Ciencia Política (ALACIP). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, 22 al 24 de julio de 2015.”

Palabras clave: ética del cuidado de sí, virtud política, política, ética.

La ética del cuidado de sí como virtud política en el pensamiento de Michel Foucault

RESUMEN

La vida política hoy en día se ha convertido en una actividad ambigua, la tarea fundamental de la política ha sido manipulada para poder complacer apetitos vanos e individuales.

Si nos remontamos en la “Polis” griega, nos encontramos a dos grandes clásicos que explican esta relación en variadas de sus obras, Aristóteles y Platón. Los autores coinciden en que un hombre virtuoso, en el ejercicio político, lo será por el hecho de obrar bien y así será guiado por la sabiduría, el cuidado de sí, la justicia, etc., para regir la ciudad en general.

Michael Foucault se interesa en esta práctica “el cuidado de sí”. El cuidado de sí, fue la máxima ética para los hombres líderes del mundo greco-latino en los siglos II y III A.C. El cuidado de uno mismo es que el cuerpo y el alma son uno mismo, quienes cultivan su saber, se preocupan por su cuerpo, no podrían verse abrigadas de conductas vehementes, y es así como Foucault (2008: 46) lo explica.

“Si debo ocuparme de mi mismo es para convertirme en alguien capaz de gobernar a los otros y de regir la Ciudad. Es necesario que la preocupación por uno mismo sea de tal naturaleza que al mismo tiempo procure el arte, la *techné*, el saber hacer que me permitirá gobernar bien a los demás. Es preciso proporcionar de la preocupación por uno mismo, una definición tal que de ella se pueda derivar el saber necesario para gobernar a los otros.”

SUMMARY

The political life today has become an ambiguous activity, the fundamental task of the policy has been manipulated to please vain and individual appetites.

If we go back to the Greek "Polis" we found two great classics that explain this relationship in a variety of his works, Aristotle and Plato. The authors agree that a virtuous man in the political exercise, it will be because of doing good and it will be guided by wisdom, self care, justice, etc., to govern the city in general.

Michael Foucault is interested in this practice "self care". Self-care was the highest ethics for leading men of the Greco-Roman world in the II and III centuries BC Taking care of yourself is the body and soul are self, cultivate their knowledge, care about their body, could not be sheltered from vehement behavior, and this is how Foucault (2008: 46) explains.

"If I take care of myself I am to become someone able to govern others and govern the city. It is necessary that the preoccupation with self is such that while seeking art, techne, know-how that will allow me to rule others well. It must provide the preoccupation with self, a definition such that it can derive the necessary knowledge to govern others. "

El Cuidado de sí en la antigua Grecia

Relación entre Ética y Política

“... es particular propiedad del hombre, que lo distingue de los demás animales, el ser el único que tiene la percepción del bien y del mal, de lo justo y lo injusto y de las demás cualidades morales, y es la comunidad y participación en estas cosas lo que hace una familia y una ciudad-estado.”
(Aristóteles, 1253a)

Los conceptos ética y política son sumamente interesantes, y más aún cuando estos se toman de la mano, esta relación es muy bien explicada por 2 grandes clásicos que son **Platón** y **Aristóteles**, y son ellos quien nos guiaran durante este aparatado.

Definiendo los conceptos de ética y política, entenderemos que:

Ética

A la **ética** le interesa, exclusivamente el estudio de la bondad o maldad de la conducta humana. No le interesan otros aspectos o enfoques de esa misma conducta, que serían propios de las ciencias tales como la psicología, la sociología, la historia, etcétera. Por lo tanto, la definición real de Ética es: *Ciencia que estudia la bondad o maldad de los actos humanos.* (Sáenz, 2002,p.14)

Política

La palabra **política** se deriva de Politikos, griegos, esta se preocupa de la ciudad, la polis (en la antigua Grecia), la sociedad. También se interesa del hombre como ciudadano. En la antigua Grecia, uno de los primeros en tratar a la política como una práctica íntima a los hombres fue Aristóteles, en su libro *ThePolitics* .

Con el tiempo, el término “política” dejó de tener sentido objetivo (lo que es la ciudad, compañía) y se ha convertido en una manera de "hacer frente" a las cosas de la sociedad en la ciudad. Por lo tanto, la política dice Bobbio (2000) puede estar vinculada a las acciones de gobierno y administración del Estado. Por otro lado, se relacionaría con la sociedad civil y al estado mismo.

La ética y la política, como se ha dicho, tienen una relación estrecha, hablando dentro de un marco del ejercicio político virtuoso, podemos verlo en reconocidas obras de grandes autores como Platón con *la República* y *Protágoras* y Aristóteles con *la Política* y *La ética de Nicómaco*. Ambos autores coinciden en que un hombre virtuoso, en el ejercicio político, lo será por el hecho de obrar bien, el obrar bien será guiado por la sabiduría, la prudencia, el cuidado de sí (que Aristóteles lo plantea como la felicidad) la justicia, la preocupación por los demás y por la ciudad en general.

Platón

En *La Republica* de Platón, él asegura que para que un Estado pueda llegar a ser justo, se necesita el estudio de la filosofía, ya que con esta, el alma comienza con un proceso educativo llamado *dialéctica*, la cual para Platón, es una ciencia suprema para la educación a la que tiene que llegar el filósofo, futuro gobernante, para que el estado sea justo e ideal. Aparte de un aprendizaje supremo, Platón también plantea que el alma es la esencia misma de las personas y que esta tiene grandes repercusiones antes las decisiones y deseos de las mismas, él plantea 3 divisiones del alma, las cuales, tienen tareas diferentes, esta obra es considerada como *utopía política*.

1. La parte racional: es la sede de la inteligencia que tiene una naturaleza divina, la que conoce la realidad y que calcula la toma de decisiones. Reside en la cabeza.
2. La irascible: esta es la fuente de las pasiones y emociones humanas, se encuentra compuesta de anhelos, instintos, impulsos y apetitos, incluyendo los físicos, fisiológicos como la sed, el hambre y lo erótico. Reside en el pecho.

3. La apetitiva: fuente de los apetitos y deseos materiales, también aquí se albergan sentimientos de autoindignación y vergüenza. Reside en el vientre.

Con la distribución del alma de Platón se debe conseguir, como buena salud espiritual y mental, un equilibrio armónico, es decir, la parte racional debe gobernar sobre la parte irascible y la apetitiva; la parte irascible, debe proveer a la razón con la fuerza que necesite para gobernar; y la apetitiva debe ser regulada por la razón y por lo irascible, ya que si esta no es controlada, los apetitos podrán llegar a tomar el control y podríamos convertirnos en esclavos de nuestros propios deseos. Es así que, con este orden, el alma de la persona misma, puede llegar a participar en el Estado de una manera justa.

Con esto, Platón nos propone que un gobierno virtuoso será llevado solo por los filósofos. Esta forma de gobierno es llamada *aristocracia* “gobierno de los mejores”, los mejores en virtud, los mejores en saber y para llevar a cabo esta propuesta política de Platón se necesitan dos cosas:

- Las mejores naturalezas, es decir, aquellos individuos que por naturaleza poseen ciertas capacidades, habilidades y cualidades innatas.
- Y el potenciamiento de estas capacidades, habilidades y cualidades por medio de la educación adecuada, conduciéndolas a una contemplación de las ideas eternas.

Con esta propuesta política se intenta crear un estado *ideal* en el cual el “bien común” y la justicia son de suma importancia para Platón. La justicia es vista por Platón como armonía, unidad y cohesión social.

El Estado, al igual que el alma, se encuentra dividido en tres clases.

1. Los productores: clase, cuya función es producir todo lo que la comunidad necesite para subsistir, esta clase representa a la parte apetitiva del alma.

2. Los guardianes: clase, cuya función es defender a la ciudad, representan a la parte irascible.
3. Los gobernantes filósofos: clase, cuya función es el buen gobierno de la ciudad guiados por el orden, la armonía, la justicia, el bien y la belleza, esta clase representa a la parte racional.

Y al igual que el alma, este equilibrio hacer llegar a Estado en una posición de organización, armonía, justicia y virtuosidad.

Es entonces es cuando llega una cuestión más ¿La virtud se puede enseñar para crear a individuos capaces de gobernar? Esta es una pregunta que Platón resuelve en su escrito de *Protágoras*.

En este escrito, él define lo que significa *virtud* “política” según *Protágoras* y este dice que para él el objeto de su enseñanza (de virtud) sería la prudencia dentro de las cosas domésticas o de cómo administrar la casa de una forma excelente, y en cuanto a las cosas de la ciudad él habla de cómo se debe tener la máxima capacidad respecto a las obras y palabras.

Pero ¿en realidad se puede enseñar la virtud política o en general? Aunque Sócrates lo duda, Protágoras no lo hace. Él dice que en realidad esta se aprende durante toda nuestra vida, es enseñada por todo nuestro alrededor nuestros padres, nuestros maestros, los que conforman la ciudad, ya que todos los miembros de la ciudad tienen virtud, que sería la virtud de la justicia, la conciencia, que son condiciones necesarias para la existencia misma de la ciudad; entonces, todos se enseñan mutuamente. (Koyré, 1966, p. 18)

Aristóteles

En la *Ética a Nicómaco* Aristóteles habla sobre un modelo de felicidad, y la cuestión central de esta obra, es precisamente eso, ¿qué es la felicidad y como se consigue?

Aristóteles dice, que más allá de los bienes materiales, la felicidad consiste en aquello que es propio del hombre, algo de naturaleza humana; y por medio

de esto, es como Aristóteles llega a una aproximación de concepto sobre la felicidad que dice más o menos así “actividad del alma, que es dirigida por la virtud”¹ se puede ver como aquí se le da prioridad al “obrar bien” que a la “sabiduría” que es a lo que se la da Platón. Entonces el obrar bien, hará a hombres felices, según Aristóteles. Entonces, ya comprendiendo lo que significa la “felicidad para Aristóteles, comprendamos ahora lo que significa virtud para él.

Aristóteles, su libro de la *Ética a Nicómaco* habla de dos tipos de virtudes:

- Dianoéticas: propias del intelecto.
- Éticas: propias de la voluntad.

Y nos da dos concepciones, que no son diferentes, si no complementarias:

- La virtud, debe ser entendida como un hábito, el obrar bien no debe ser una o dos veces para ser calificado como virtuoso, sino que, el obrar bien siempre, el obrar bien un hábito.
- Aristóteles habla de la *virtud* como un punto intermedio, es decir, este término de ver interpretado de forma ética un término que hable de “nosotros” pero que determine a cada individuo. Lo que se trata de decir es que, no habrá un manual que nos diga que hacer en cada situación, sino que, nosotros mismos, debemos ser capaces de saber llevar la situación.²

Entonces, podemos decir que la *virtud* es un hábito de poder acertar en las decisiones que se tomen para poder ejercer el bien.

Pero, también Aristóteles, hace alusión, a parte de la virtud en el libro de la *Ética a Nicómaco*, sobre el hombre prudente, que dice que este tiene la habilidad de ser racional, verdedado, practico para poder tomar decisiones que sean buenas para él, y que también estas sean decisiones adecuadas,

¹ARISTÓTELES , 1973, *Ética nicomaquea*, 5a. ed., trad. de Antonio Gómez Robledo, México, Porrúa,
²IDEM

tomadas en el momento adecuado y para poder ser un hombre prudente se necesita de experiencia que esta es acumulativa y de errores, de los cuales, se aprende.

Entonces, obteniendo virtud y siendo un hombre prudente, podemos alcanzar la felicidad, ya que, un hombre que disfruta con el conocimiento, no necesitara nada más que de él.

En el libro de *“La Política”* de Aristóteles se encuentra una clara distancia entre Platón y su discípulo Aristóteles sobre lo que proponen como “política”. Platón la entiende como una ciencia teórica y describe un modelo ideal del estado, su libro de la *“Republica”* donde él expresa esto, es considerado como utópico. Aristóteles, por otro lado, plantea que en realidad, la política debe ser vista desde la realidad, sobre lo que realmente está sucediendo, que más allá de lo tercio, la política, debe ser práctica.

Una mención importante que hace Aristóteles en su libro de *“La Política”* es la relación que hay entre Ética y Política, ya que la ética, tiene como objeto al individuo, y la política a la ciudad, es así, que entonces, la ética conducirá a la política y esto será como una garantía de un buen gobierno, entonces también de ciudadanos felices.

Entonces podemos decir que si la Política, depende de la ética, también, el individuo, dependerá de la ciudad. Aristoteles, deja claro que un individuo está subordinado a la ciudad, la necesita para vivir pero la ciudad puede sin problema alguno subsistir sin él específicamente. La ciudad es autónoma, no depende de nada, el individuo no, él si depende de la ciudad. La ciudad, es un todo, el individuo, es tan solo, una parte de la ciudad.

Entonces, al ya dejar en claro cuál necesidad tiene el individuo de estar dentro de una ciudad, Aristóteles habla del hombre como un animal que tiene “logos” es decir, que tiene razón, pensamiento, discurso, palabra, convirtiendo está en la diferencia que lo aleja del resto de los animales. Al ser el hombre un animal con la habilidad de la palabra, lo convierte en un animal político, un animal social. El hombre, consecuentemente, necesita de la ciudad, de la sociedad, y

dice Aristóteles que si existe un ser humano que pueda vivir al margen de los demás o fuera de la ciudad, debería ser Dios o una bestia.

Los Clásicos

“Sócrates. – Y bien, Alcibíades, sea fácil o difícil el hecho con que siempre nos enfrentamos es este: que conociéndonos a nosotros mismos podremos conocer la manera de cuidarnos mejor...”
(Platón, 1966, p. 257).

El cuidado de sí es una noción que proviene del griego, *epimeleiaheautou* (ἐπιμελείας ἑαυτ) o el ocuparse de sí, fue una máxima ética para los hombres líderes del antiguo mundo greco-latino en los siglos II y III A.C. El cuidado de uno mismo es que el cuerpo y el alma son un todo y que a través del cuidado personal se logrará una mente despejada. De esta manera, quienes cultivaban su saber, se preocupan por su cuerpo y su salud, no podría verse abrigadas conductas vehementes. (Battiston, 2004; Papalino, 2007)

El concepto de *épiméleia/ cura sui*, que significa el cuidado de uno mismo, ha sido planteado bajo la fórmula de Oráculo de Delfos: Conócete a ti mismo, que también va acompañado de otra exigencia: *ocúpate de ti mismo*. (Foucault, 1981, p. 33)

Pero ¿Qué es ocuparse? A “ocuparse” se refiere a “prácticas”. En el cuidado de uno mismo no se puede alcanzar la verdad sin un cierto conjunto de prácticas que transformen el modo de ser del sujeto. Esta idea de que era necesaria la puesta en práctica de una tecnología de uno mismo para tener acceso a la verdad era conocida entre los griegos con anterioridad a Platón, y conllevaba a una serie de prácticas:

- la práctica de la concentración del alma;
- la práctica del retiro (*anacoresis*: ausencia visible);

- la práctica del endurecimiento (necesario soportar el dolor). (*Foucault, 1981, p. 46*)

El cuidado de uno mismo debe consistir en el conocimiento de uno mismo. Pero ¿Qué es “uno mismo”? Esto es referido a que “sí mismo” significa ocuparse del alma: “yo soy mi alma”.

Foucault nos explica en *La hermenéutica el sujeto* tres momentos en cuanto la relación con uno mismo:

1. El conocimiento de uno mismo conduce a la filosofía (*Alcibíades*). Es el privilegio del “conócete a ti mismo” como fundamento mismo de la filosofía, como forma por excelencia del cuidado de uno mismo.
2. El conocimiento de uno mismo conduce a la política (*Gorgias*).
3. El conocimiento de uno mismo conduce a la catarsis³ (*Fedon*).
(Foucault, 2008: 65)

En suma, el cuidado de sí es también aquella que permite realizar una crítica, en primer lugar sobre sí mismo, y luego sobre el modo de comprender.

Esto último se puede ejemplificar con Alcibíades, quien era un prominente ateniense estadista, orador y general. Él fue el último miembro de la famosa familia aristócrata de su madre la Alcmaeonidae. Alcibíades a cierta edad madura asumió un cargo de importancia debido a la posición de aristócrata que éste tenía en su polis. Entonces descubre, no sin espanto, que no tenía la *tekhne* necesaria para gobernar. Y se concluye que es necesaria, para ser justos, “ocuparse de sí mismo”. Sin embargo, falta un detalle ¿cómo podemos ocuparnos de nosotros mismos si no sabemos “qué es ese “sí mismo”? (Alcibíades, 1979, p.43)

Ante la problemática de Alcibíades de que no tenía la *tekhne* necesaria para gobernar, él podría responderse:

³ Entre los antiguos griegos, purificación ritual de personas o cosas afectadas de alguna impureza.

Si debo ocuparme de mi mismo es para convertirme en alguien capaz de gobernar a los otros y de regir la Ciudad. Es necesario por tanto que la preocupación por uno mismo sea de tal naturaleza que al mismo tiempo procure el arte, la *techné*, el saber hacer que me permitirá gobernar bien a los demás. Es preciso proporcionar de uno mismo, y de la preocupación por uno mismo, una definición tal que de ella se pueda derivar el saber necesario para gobernar a los otros. (Foucault, 2008: 46)

El cuidado de uno mismo deriva de conocerse a sí mismo y para conocerse hay que contemplarse en un equivalente, verse en ese elemento que es el principio propio del saber y del conocimiento. El proceso de conocimiento de uno mismo, conduce a la sabiduría y a partir de este momento el alma se dota de ella, podrá distinguir lo verdadero de lo falso, se sabrá cómo comportarse y de esta forma estará capacitada para gobernar. (Foucault, 1981, p. 51) Entonces para los gobernantes el conocimiento de uno mismo será un privilegio pero también un imperativo.

El cuidado de sí se caracteriza por el hecho del arte de la existencia – *la technētoubiu*–bajo sus diferentes formas, encontrándose dominado por el principio de que hay que cuidar de uno mismo fundando las necesidades, gobernando el desarrollo y organizando la práctica (Foucault, 1992, p.50) y para lograr el arte de la existencia, se logra mediante una serie de técnicas.

La Dietética; La Terapéutica; La Gimnástica; La Terapéutica; La Pedagógica; La Estética; La Erótica.

En Platón la relación entre el cuidado de uno mismo y el cuidado de los otros se establece de tres maneras.

I. Al ocuparse de uno mismo uno va a convertirse en alguien capaz de ocuparse de los otros. Al practicar sobre “mí mismo “lo que los neoplatónicos denominaron la catarsis para puedo convertirme en un sujeto político, entendiendo por sujeto político aquel que sabe lo que es la política y que, por lo tanto, puede gobernar.

2. En segundo lugar, existe una relación de reciprocidad ya que al ocuparme de mí mismo, al practicar la catarsis en el sentido neoplatónico, procuro el bien –que es a lo que se aspira- de la Ciudad que gobierno. Si por tanto ocupándome de mí mismo aseguro a mis conciudadanos su bienestar, su prosperidad, como contrapartida de esta prosperidad general me beneficiaré sin duda de todos estos bienes en la medida en que formo parte de la Ciudad.

3. Por último, la tercera relación es aquella que podría denominarse relación de implicación esencial, ya que es ocupándose de sí misma, practicando la catarsis de sí, es como el alma descubre a la vez lo que es y lo que sabe lo que ha contemplado a través de la memoria, y puede así remontarse hasta la contemplación de verdades que le permiten fundamentar de nuevo, con toda justicia, el orden de la Ciudad. Existen por tanto tres tipos, de relación entre política y catarsis: una relación de finalidad de la *techné* de la política; una relación de .reciprocidad en la Ciudad; y una relación de implicación en la reminiscencia.(Foucault, 2008: 65)

Para concluir, podemos ver que para los griegos, uno de los principales principios de las ciudades, una de las reglas más importantes para la conducta social y personal y para el arte de la vida, es ocuparse de uno mismo.(Foucault, 2000a: 50)

Que es la ética del cuidado de sí para Michel Foucault

El cuidado de sí, desde la mirada de Michel Foucault

El cuidado de uno mismo y la ayuda al prójimo se inserte dentro de relaciones preexistentes a las que da una coloración nueva y un calor más grande. El cuidado de sí aparece entonces como una intensificación de las relaciones sociales.

(Foucault, 2010)

En obras relevantes, de Michel Foucault, como la trilogía de “La historia de la sexualidad”, “*La hermenéutica del sujeto*”, “*Las tecnologías del yo*”, “*Defender la sociedad*”, “*La ética*” y entre otras, toma el tema del cuidado de sí, como una propuesta para que los individuos cuiden mejor de ellos mismos, es decir, de su cuerpo, de su espíritu y de su mente, para poder alcanzar la verdad, el saber, la libertad y por lo tanto a la virtuosidad.

Michel Foucault, retoma esta idea de la antigua Grecia, como ya fue visto en el capítulo anterior, de los siglos II A.C y III D.C. Él se percata de como ellos consideran al “cuidado de sí” como un principio fundamental para la conducta de los individuos, hablando desde una perspectiva tanto personal como colectiva.

Foucault (1992) plantea que si un individuo no cuida de sí mismo, este podrá caer en desgracia, en desequilibrio de su mente, de su alma y de su saber, trayendo malos hábitos y contagiando todo su ser de miseria, pero si el individuo genera una actitud, modos de comportarse, maneras de vivir, procedimientos, prácticas sociales, relaciones interindividuales, intercambios, comunicaciones, instituciones y desechando todo aquello que le impida ser un ser más pleno y equilibrado, podrá tener el control de sí, como se menciona en el tercer tomo de “La Historia de la Sexualidad.

Estas prácticas de uno mismo es aquel en el que los males del cuerpo y del alma, pueden comunicarse entre sí, e intercambiar sus malestares; allí donde los malos hábitos del alma pueden acarrear miserias físicas, mientras que los excesos del cuerpo manifiestan y alimentan los defectos del alma. Corregir el alma, si se quiere que el cuerpo no la domine y rectificar el cuerpo si se quiere que aquella conserve el completo dominio de sí misma. (Foucault, 1992, p. 66)

El ejercicio del cuidado de sí, no es una presteza, es una actividad que se realiza durante toda la vida, y donde uno mismo debe verse como un campo de conocimiento, de acción, de evolución, a fin de que por medio de “técnicas”, nuestro ser pueda transformarse, perfeccionarse, corregirse, depurarse etc. Es decir “Se trata de hacer de la propia vida una obra de arte, de liberarse del pegajoso contagio que secretan unas estructuras sociales en las que rige la ley del sálvese quien pueda” (cita de Sosa a Álvarez y Varela en Foucault, 1991: 26)

El cuidado de uno mismo dice Foucault en su libro de “La historia de la sexualidad: el uso de los placeres” se convierte en todo un arte, como él lo llama “el arte de la vida” que aparte de lograr un equilibrio entre estos tres elementos, el cuidado del cuerpo, de la mente y del alma, uno se tiene que autocriticar, para poder llegar a una autonomía y así, por sí solo, podrá saber lo que es bueno y lo que es malo.

El cuidado de si, por lo tanto, es una práctica compleja, realizarla se necesita de mucha dedicación y sobre todo, como se ha dicho, de sinceridad con uno mismo, la autocrítica, y Michel Foucault nos lo explica en 3 puntos:

- a) Procedimientos de prueba: tienen doble función para hacer avanzar la adquisición de una virtud y medir el punto al que se ha llegado. Se tiene que ser capaz de ser lo suficientemente autónomo. Las pruebas a las que se somete son una manera de medir y confirmar la independencia de que se es capaz respecto de todo lo que no es indispensable y esencial.

- b) Examen de conciencia: enseñanza pitagórica: el examen que se realizado (por) la mañana (sirve) para enfrentar las tareas y obligaciones de la jornada, para estar suficientemente preparado para ellas.

El examen (en) la tarde (está) dedicado de manera mucho más unívoca a la memorización de la jornada pasada.

Si uno no se oculta nada a sí mismo, ni se perdona nada es para poder memorizar, para tener después presentes en el ánimo de los fines legítimos y también las reglas de conducta que permiten alcanzarlo gracias a la elección de medios adecuado. Esto no es para generar sentimientos de remordimiento, si no para reforzar a partir de la constatación recordada y meditada de un fracaso, los instrumentos racionales que certifiquen una conducta sabia.

- c) (Tiene que haber) la necesidad de un trabajo del pensamiento sobre sí mismo que deberá ser más que una prueba destinada a tomar la medida de aquello de que somos capaces... y Foucault citando a Epíteto dice que él...pide que uno adopte para consigo mismo el papel y la postura de un vigilante nocturno que verifica las puertas de entrada de las ciudades o de las casas (con uno mismo).⁴

El cuidado de sí todo un arte puede ser mal interpretada como una práctica egoísta e individualista, pero no es así, y Foucault nos lo explica en su libro “La Ética” diciéndonos que si es una práctica personal, pero encaminada a lo social.

El cuidado de sí es ético en sí mismo; pero implica relaciones complejas con los otros, en la medida que este ethos de la libertad es también una manera de cuidar de los otros; por esto es importante para un hombre libre que se conduce como se debe, saber gobernar a su mujer, a sus hijos a su casa. Ahí está el arte de gobernar. EL ethos implica también una relación hacia el cuidado de los otros, en la medida que el cuidado de sí se vuelve capaz de ocupar, en la ciudad, en la comunidad o en las relaciones interindividuales, el lugar que conviene. (Foucault, La Ética, pp.263)

⁴Foucault, Michel. 1992. *Historia de la sexualidad. 3.- La inquietud de sí*. Editorial Siglo Veintiuno. México pp. 68, 69, 70, 71.

Todo lo que nosotros hacemos para nuestro cuidado genera que nosotros seamos capaces de ver por los demás y por la ciudad éticamente, y como dice Foucault, el cuidado de sí puede darnos la virtud del arte de gobernar. Por medio del cuidado de sí, podemos entonces lograr plenitud individual y social.

Tecnologías del Yo

...tecnologías del yo, que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad.

(Foucault, Tecnologías, pp.48)

Michel Foucault comienza su libro "Tecnologías del Yo" describiendo que su objetivo en esta obra, es rescatar, de diferentes maneras, como en nuestra cultura lo hombres han desarrollado un saber acerca de ellos mismo, desde diferentes perspectivas como la económica, biológica, psiquiátrica, medicinal y penológica, y ver cómo estas ciencias están relacionadas con técnicas que los individuos utilizan para entenderse a sí mismos.

Foucault, nos habla de 4 tipos principales de tecnologías:

- 1) tecnologías de producción, que nos permiten producir, transformar o manipular cosas.
- 2) tecnologías de sistemas de signos, que nos permiten utilizar signos, sentidos, símbolos o significaciones.
- 3) tecnologías de poder, que determinan la conducta de los individuos, los someten a cierto tipo de fines o de dominación, y consisten en una objetivación del sujeto.
- 4) tecnologías del yo, que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación.

De sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad. (Foucault, 2000, p. 48)

Foucault nos dice que estas cuatro tecnologías no comúnmente podrían funcionar separadas, aunque individualmente todas estas asociadas con algún tipo de alguna dominación, es decir, que cada una implica forma de aprendizaje y de modificación en los individuos tanto en adquirir habilidades como actitudes.

Las dos primeras tecnologías, la de producción y la de sistema de signos, se utilizan en el estudio de las ciencias y de la lingüística, la dos últimas que son las del poder y las tecnologías del yo, estudian el dominio y el sujeto, estas como dicen Foucault, son las que más le interesan.

Foucault, desarrolla la interpretación del yo en dos momentos históricos que es en la filosofía griega y en el siglo cuarto y quinto con la espiritualidad cristiana en el imperio romano.

En Grecia, como ya vimos en el primer capítulo, el ocuparse de uno mismo, era para los griegos un principio fundamental en la ciudad, una regla importante para la conducta personal y también social, como dice Foucault en esta obra, “el arte de la vida”. Foucault también nos dice que, en efecto el cuidar de uno mismo es de suma importancia en la filosofía antigua, pero que en sí, el principio para poder cuidar de uno mismo, es primero “conocerse a sí mismo” que según al consultar el oráculo, esto quería decir “no supongas que eres un dios”.

En los textos griegos y romanos el conocerse a sí mismo, estaba unido con el otro principio que era el de preocuparse de sí mismo, y esta necesidad de preocupación a uno mismo, hizo que se pusiera en práctica.

Existe una relación entre la cultura Griega y Romana, dice Michel Foucault, es que el “conócete a ti mismo” y el “cuidado de sí” son en realidad, distintas formas del “Yo”.

Foucault nos explica por qué el “conócete a ti mismo” ha oscurecido al “cuídate de ti mismo” y es porque:

En primer lugar, ha habido una profunda transformación en los principios morales de la sociedad occidental. Nos resulta difícil fundar una moralidad rigurosa y principios austeros en el precepto de que debemos ocuparnos de nosotros mismos más que de ninguna otra cosa en el mundo. Nos inclinamos más bien a considerar el cuidarnos como una inmoralidad y una forma de escapar a toda posible regla. Hemos heredado la tradición de moralidad cristiana que convierte la renuncia de sí en principio de salvación. Conocerse a sí mismo era paradójicamente la manera de renunciar a sí mismo. (Foucault, 2000, p.54)

Entonces, el autor no dice que entre el “conócete a ti mismo y “cuídate a ti mismo” como era tomado en este orden en las cultura Griega y Romana, en la modernidad solo ha quedado el “cuidar de sí mismo”.

Encontramos la primera aparición sobre el cuidado de sí en Alcibíades. En él se habla sobre la preocupación del cuerpo, y la preocupación del alma, en lo que consiste el alma para que ella tenga la capacidad de conocerse a sí misma, y al conocerse a sí mismo, se llega al cuidado de sí. Con el cuidado de sí, el texto se refiere a un estado político y erótico activo, *epimelēsthaisautou*, dice Foucault. Con *Epimelēsthaise* refiere al cuidado de las posesiones, de la salud, siendo una actividad real, como el cuidado de la ciudad y de los ciudadanos. (Foucault, 2000, p.58)

El cuidado de sí, con Alcibíades, consiente en que uno debe de haber en que consiste el alma y el alma, para que pueda conocerse a sí mismo debe de contemplarse en un elemento similar, es decir, como un espejo y así, el alma podrá ser capaz de descubrir las reglas que sirvan de base únicamente para tener una conducta y acción política. Es entonces, cuando en este texto de Alcibíades sabe que él desde preocuparse de sí mismo examinando su alma. (Foucault, 2000, p.59)

El autor dice, que el discurso de Alcibíades, Platón aisló 3 temas importantes donde:

1. La relación entre la preocupación de sí y la preocupación por la vida política.
2. La relación entre la preocupación de sí y la educación defectuosa.
3. La relación entre le preocuparse de sí mismo y el conocerse a sí mismo.
(Foucault, 2000, p.66)

Dice Foucault que con Alcibíades se expone la relación estrecha que hay entre el “preocúpate de ti mismo” y el “conócete a ti mismo”, pero él dice que lo que ocurre en la actualidad es que la acción de “preocuparse por uno mismo” acabaría por absorber el “conócete a ti mismo”.

Después, a Foucault le interesa exponer dos puntos importantes de la universalidad del cuidado de sí, más allá de la vida política y el cuidado de sí que surge a lo largo de toda la vida, y el expone lo siguiente:

1. Se sustituyó un modelo médico al modelo pedagógico de Platón. El cuidado de sí no es otro tipo de pedagogía, se ha convertido en un cuidado médico permanente. El cuidado médico permanente es uno de los rasgos centrales del cuidado de sí. Uno debe convertirse en el médico de sí mismo.
2. Puesto que debemos prestar atención a nosotros mismos a lo largo de toda la vida, el objetivo ya no es el prepararse para la vida adulta, o para otra vida, sino el prepararse para cierta realización completa de la vida. Esta realización es completa justamente en el momento anterior a la muerte. Esta noción, de una proximidad feliz a la muerte —de la senectud como realización—, representa una inversión de los valores tradicionales griegos de la juventud.
3. Por fin tenemos las distintas costumbres a las que el cultivo de sí ha dado lugar, y su relación con el conocimiento de sí. (Foucault, 2000, p.67.68.)

Se puede ver, dice Foucault que en este dialogo de Platón, está muy relacionado la contemplación del “yo” con el cuidado de sí, y, pero en la etapa imperial puntos importantes es la obligación de escuchar la verdad y escuchar al propio yo.

Por ejemplo, en el libro “De Ira” de Séneca, específicamente en el libro III se habla sobre esta parte de escuchar al propio yo, y es mediante un examen de conciencia, es decir, hacer un recuento de lo que se ha hecho y de lo que se tendría que haber hecho y la comparación entre ambas para ver que tanto se ha desviado del “deber ser”, este solo tipo de técnicas estoicas del yo.

1. Describe un examen de conciencia. Lo mismo se recomendaba entre los epicúreos, y la práctica estaba enraizada en la tradición pitagórica. El objetivo era la purificación de la conciencia usando un recurso mnemotécnico. Realiza acciones buenas, lleva a cabo un buen examen de ti mismo, y dormirás bien y tendrás buenos sueños, que indican contacto con los dioses. (Foucault, 2000, p.70)

Otras técnicas estoicas del yo, por ejemplo podrían ser, y una tercera, muy importante para Michel Foucault es la técnica de *askesis*, que esta es como un recordar.

1. Para los estoicos la verdad no es que este en uno mismo, si no en la enseñanza que nos dan nuestros maestros, memorizando lo que escuchamos y esto lo convertimos en afirmaciones y en reglas de conducta, es decir, que si se subjetiva la verdad, se lograra la meta de esta técnica. (Foucault, 2000, p.73)

El estoicismo trata de un ejercicio de memoria, de tener claro lo que se ha hecho y también tener claro lo que se debería de ser.

1. Miches Foucault nos dice esto sobre el ejercicio de la memoria, pero lo que sucede con el Cristianismo, el ascetismo, es que aquí, hay una renuncia de sí mismo y a realidad, ya que la mayoría de las veces, el yo de cada uno, es parte de la realidad a la que se renuncia para poder acceder a otro nivel de “realidad”. Aquí contrasta con la tradición filosófica dominada por el estoicismo, que en realidad la *askesis* no es esta renuncia a sí mismo, si no que por medio de esta se logra una dominación de sí mismo que se obtiene a través de la adquisición y de la asimilación de la verdad (Foucault, 2000, p.74)

La *askesis*, nos dice el autor, que incluye ejercicios en los que el sujeto se tiene que poner así mismo en una situación en la que él pueda verificar si es verdaderamente capaz de afrontar algún tipo de acontecimiento, se tiene que poner a prueba la preparación.

En el cristianismo primitivo no se podía concebir la pureza del alma si no existía un conocimiento amplio de sí, y así al producir la verdad en uno mismo, podemos acceder a la verdad. (Foucault, 2000, p.81)

En el cristianismo para poder descubrirse a sí mismo y obtener la purificación del alma se logra por medio de confesión y penitencia, por ejemplo, la exhibición era una forma de borrar el pecado. La *exomologesis*, borra el pecado, pero revela al pecador, esto no con la intención de explicar el porqué de sus pecado, si no solo para presentarse a sí mismo como pecador. (Foucault, 2000, p.81)

En la *exomologēsis* el penitente alcanza la verdad sobre sí por medio de una ruptura y una disociación violentas. Es importante insistir en que la *exomologēsis* no es verbal. Es simbólica, ritual y teatral. (Foucault, 2000, p.86)

Michel Foucault nos habla de otra tecnología llamada *exagouresis*, en esta hay un recuerdo de los ejercicios de verbalización que se aprendían del maestro. En Séneca el maestro tenía la capacidad de guiar al discípulo para que este pudiera lograr una vida feliz, y esta guía terminaba cuando el discípulo accedía a este tipo de vida. (Foucault, 2000, p.87)

Otras características del cristianismo primitivo son la obediencia y la contemplación, estas tecnologías del yo, y es explicada por Casiano, dice Foucault.

En el examen de conciencia, uno tiene que examinar sus pensamientos para poder comparar lo que hay entre los actos y los pensamientos y que estos no nos alejen de dios.

Existen tres tipos principales de examen de sí mismo:

- primero, el examen de sí referido a los pensamientos en correspondencia con la realidad (cartesiano);
- segundo, el examen de sí referido a la manera en que nuestros pensamientos se relacionan con reglas (senequista);
- tercero, el examen de sí referido a la relación entre el pensamiento oculto y una impureza interior. En este momento comienza la hermenéutica cristiana del yo con su desciframiento de los pensamientos ocultos. Implica que hay algo escondido en nosotros mismos y que siempre nos movemos en una auto ilusión que esconde un secreto. (Sáenz, 2002, p.14)

Foucault ve al cuidado de sí como un arte para la vida, toda una disciplina que encaminará toda nuestra vida hacia la virtud, una actividad que se dirige al conocimiento, al crecimiento de nuestra alma, mente y cuerpo, teniendo como consecuencia a fin, que podamos, con nuestra virtud, en el cuidado óptimo de los demás, poder ejercer un poder político impecable, dirigido a la etnicidad, reuniendo nuevamente ese matrimonio que jamás debió separarse que es la Ética – Política y esto es afirmado por Foucault (1981, pp. 51) en la hermenéutica del sujeto:

Ocuparse de sí mismo, está implicado y se deduce de la voluntad del individuo de ejercer el poder político sobre los otros. No se puede gobernar a los otros, no se los puede gobernar bien, no es posible transformar los propios privilegios en acción política sobre los otros, en acción racional, si uno no se ha preocupado por sí mismo. Inquietud de sí: entre el privilegio y acción política, he aquí entonces el punto de emergencia de la noción.

BIBLIOGRAFÍA

ARISTÓTELES , 1973, *Ética nicomaquea*, 5a. ed., trad. de Antonio Gómez Robledo, México, Porrúa,

Battiston, Dora, Discurso y verdad en la antigua Grecia. *Circe Clás. Mod.* [online]. ene./dic. 2004, no.9, p.197-200. CONHISREMI, Revista Universitaria Arbitrada de Investigación y Diálogo Académico, Vol. 6, No. 2, 2010 42 [citado 16, junio, 2014]

Bobbio, Norberto. 2000 .*Diccionario de Política*. SIGLO XXI.

Koyré, Alexandre. 1966 *Introducción a la lectura de Platón*. Editorial Alianza. Madrid.

Foucault, Michel. *Historia de la sexualidad*. 1998. 1.- La voluntad de saber. Editorial Siglo Veintiuno. México.

Foucault, Michel. *Historia de la sexualidad*. 1998. 2.- El uso de los placeres. Editorial Siglo Veintiuno. México.

Foucault, Michel. *Historia de la sexualidad*. 1992. 3.- La inquietud de sí. Editorial Siglo Veintiuno. México.

Foucault, Michel. 1994. *Estética, ética y hermenéutica*. Paidós, Buenos Aires

Foucault, Michel. *La hermenéutica del sujeto*. 2008. Curso en el Collège de Francia (1981- 1982). Editorial, Fondo de Cultura Económica. Buenos Aires, Argentina.

Foucault, Michel. 2000.*Tecnología del yo. Y otros textos afines*. Editorial Paidós. Barcelona, España.

Gutiérrez Sáenz, Raúl. 2002. *Introducción a la ética*. EDITORIAL ESFINGE, S.A. DE C.V. México.

Sossa Rojas, A., Michael Foucault y el cuidado de sí. .
[online]:<http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S185117242004000100013&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1851-1724. [citado 16, junio, 2014]

Papalini, Vanina. La domesticación de los cuerpos. Enlace. abr. 2007, vol.4, no.1 p.39-53.
<http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S169075152007000100004&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1690-7515. [citado 16, junio, 2014]