



# VI CONGRESO LATINOAMERICANO DE FILOSOFÍA DE LA EDUCACIÓN BOGOTÁ, JULIO 12 - 14 DE 2023

Hospitalidad y reencuentro: volvernos a ver para  
pensar el sentido de la educación y de la filosofía

## Cuidado de sí y educación de las emociones

Marina Camejo

Universidad de la República

[leticm@gmail.com](mailto:leticm@gmail.com)

*Palabras clave:* cuidado de sí, educación de las emociones, sujeto ético político, filosofía terapéutica.

### *Resumen*

Esta presentación tiene como objetivo mostrar desde la óptica de Michel Foucault (2014) en diálogo con Martha Nussbaum las relaciones que, en la filosofía grecorromana, especialmente la estoica, se dan entre la *epimeleia heautou* (cuidado de sí) y la educación de las emociones. La filosofía helenística posee para Nussbaum (2013) una fuerte función terapéutica. Esto supone que la filosofía cura al alma de aquello que la domina al punto de hacerla sufrir, temer, desesperar. Consideramos que la lectura de Nussbaum se complementa en este punto con la perspectiva de Foucault en tanto la filosofía como terapia del alma es una tecnología de sí que permite a través de diversas prácticas, ejercicios, cuidar de sí, cuidado que desde nuestra perspectiva puede implicar la identificación de las emociones y a su posible educación.

Nuestra lectura consiste en defender el potencial educativo de la *epimeleia heautou* ya que desde la recuperación que realiza Foucault de este precepto, lo que se destaca es cómo a través del cuidado se instalan procesos o mecanismos de transformación de la mirada, que apuntan a un cambio de actitud frente a uno mismo, a los otros y al mundo y que repercuten en la subjetividad. Esto último es crucial para asumir y defender formas a través de las que cada ser humano puede mutar, transformarse, modificarse para llegar a constituirse en un sujeto ético político. Este es el punto de partida para mostrar la ligazón entre la perspectiva foucaultiana con la de Nussbaum, en relación a la filosofía estoica.

Realizamos un abordaje filosófico de las emociones que implica concebirlas como constituidas por cogniciones, es decir, se constituyen a través de juicios, ideas, creencias que pueden tener efecto o no en nuestra fisiología y en nuestra conducta. Esto es parte del legado



del primer estoicismo. Desde esta óptica las emociones surgen a consecuencia de cómo evaluamos el mundo que nos rodea. Esta forma de concebir a las emociones resulta crucial para discutir la educabilidad de ellas, puesto que por un lado nos interesa qué creencias son las que les dan vida, y por otro cómo educarlas.

En *La Hermenéutica del Sujeto* (2014) Foucault toma como referencia los aportes de estoicos como Epicteto y Séneca para conectar la vida con la educación puesto que la vida es entendida en su completud como educación o aprendizaje. Allí Foucault insiste en que el problema en el contexto de la cultura grecorromana consistía en definir cierta *teckné tou biou* para lo cual era imprescindible ocuparse de uno mismo, cuidar de uno mismo.

En el caso de los estoicos, la filosofía es concebida como fármaco del alma así lo atestiguo Cicerón quien expresa que «Existe, os lo aseguro, un arte médico para el alma. Es la filosofía, cuyo auxilio no ha de buscarse, como en las enfermedades del cuerpo, fuera de nosotros mismos. Hemos de procurar con todos nuestros recursos y todas nuestras fuerzas ser capaces de ejercer de médicos de nosotros mismos.» (2005: III-6)

Lo anterior nos permite defender que la filosofía en tanto terapéutica es una filosofía del cuidado de sí. Si aceptamos esto la perspectiva foucaultiana puede acoplarse a la lectura de Nussbaum aun cuando hay fuertes diferencias entre ellos.<sup>1</sup>

La filosofía como forma de cuidar de sí permite un reconocimiento de sí mismos como seres universales y racionales, como parte de dicho reconocimiento los estoicos (aunque hay diferencias importantes según el período al que pertenezcan) comprendieron que los miedos, los temores, el sufrimiento que acongoja al ser humano se asienta en un juicio erróneo. Identificar estos juicios es clave para conducirnos en el camino hacia la educación de las emociones que dependen de tales juicios.

Como estrategia para cuidar de sí mismo los argumentos terapéuticos poseen un rol fundamental. ¿Por qué apelar a argumentos terapéuticos? ¿Por qué apelar al uso de las palabras? Porque los griegos descubrieron el poder de las palabras, su efecto narcótico, la influencia que ejercen sobre la *psyché*. Gorgias, por ejemplo, en el *Elogio a Helena* expresa

---

<sup>1</sup> Nussbaum en *La terapia del deseo* afirma que en el siglo XX se ha realizado un uso de los textos helenísticos dentro de la filosofía que resulta interesante a la vez que problemática. Para ella Michel Foucault tanto en el III volumen de la *Historia de la sexualidad*, como en diversas conferencias pronunciadas se equivoca al presentar a la filosofía helenística como un conjunto de *techniques du soi*, prácticas para la formación de un cierto tipo de yo.



que «la palabra es un poderoso soberano» que «lleva a cabo obras sumamente divinas. Puede, por ejemplo, acabar con el miedo, desterrar la aflicción, producir la alegría o intensificar la pasión.» (1996: 204) En el diálogo platónico *Gorgias* (448b) aparece una referencia a que su hermano, llamado Heródico era doctor y solía comparar las palabras con drogas «La misma relación guarda el poder de la palabra con respecto a la disposición del alma que la prescripción de fármacos respecto a la naturaleza del cuerpo» (idem: 209) Lo anterior nos sirve para reforzar que las palabras pueden ejercer sobre la *psyché* efectos insospechados. Así como las drogas pueden restituir la armonía o balance corporal, las palabras pueden alejar los temores o lo que nos hace sufrir. De igual modo, hay drogas que alteran nuestro sistema y que pueden provocar enfermedad, del mismo modo, hay palabras que pueden surtir un efecto negativo sobre nuestra autopercepción y autoestima. Mientras algunas palabras nos curan, otras nos enferman, por supuesto, no es efecto únicamente de la palabra sino de cómo son dichas, por quién son dichas e incluso de cómo son tomadas por el interlocutor. Los estoicos reconocieron el poder de las palabras y de los argumentos, de allí que estos no podían ser vacíos si tenían como objetivo procurar que el interlocutor o discípulo alcanzara la *ataraxia* (imperturbabilidad del alma).

Las palabras y los argumentos que podamos conformar con ellas, juegan un papel fundamental en la educación de las emociones. Si es posible educarlas, no podemos escapar de la importancia del cuidado de sí pues por su intermedio logramos percatarnos de aquello que acucia al alma, aquello que se anquilosa y aparece bajo la forma de temor, desasosiego o desesperanza. Solo a través del cuidado de sí podemos generar y hacer carne estrategias que permitan liberarnos de las pasiones que nos apresan. De esta forma nos percatamos de nuestra humanidad y a la vez emprendemos un proceso dirigido a formar al ser humano que queremos ser, cuidar de sí es la clave para ello.

Por último, entendemos que asumir a la filosofía desde el modelo médico se sustenta en que lo que hay que analizar son las creencias junto a las pasiones y las emociones que habitan en la *psyché*. Consideramos que apoyarnos en la perspectiva estoica es un buen punto de partida para revisar las creencias que se poseen. No porque ellas sean únicamente la causa de nuestras emociones sino porque hay creencias desacertadas sobre cómo ha de vivir el hombre o sobre lo que hoy en día podemos llamar «prioridades». Si bien no podemos saber el alcance de la filosofía estoica podemos plantear una tímida hipótesis: al identificar las creencias que el interlocutor posee ya sea respecto a valores (justicia, valentía, bondad, etc.) ya sea sobre cómo



# VI CONGRESO LATINOAMERICANO DE FILOSOFÍA DE LA EDUCACIÓN BOGOTÁ, JULIO 12 - 14 DE 2023

**Hospitalidad y reencuentro: volvernos a ver para  
pensar el sentido de la educación y de la filosofía**

vivir podemos trabajar sobre las emociones que resultan de ellas. Educar las emociones no significa erradicarlas o modificarlas sino tomar conciencia de ellas para asumir una distancia crítica que permita comprender por qué se experimenta lo que se experimenta. De este modo parece acertado pensar a la filosofía como vehículo para trabajar con las creencias respecto a qué tipo de ser humano ser y a qué lugar ocupar en *la polis* como sujeto ético político.



# VI CONGRESO LATINOAMERICANO DE FILOSOFÍA DE LA EDUCACIÓN BOGOTÁ, JULIO 12 - 14 DE 2023

**Hospitalidad y reencuentro: volvernos a ver para  
pensar el sentido de la educación y de la filosofía**

## *Referencias*

Cicerón, (2005), *Disputaciones tusculanas*, Madrid: Gredos.

Foucault, M. (2014), *La Hermenéutica del sujeto*, Buenos Aires: FCE.

Nussbaum, M. (2013), *La terapia del deseo*, Barcelona: Paidós.

Platón, (1972), “Gorgias o de la retórica”, en *Obras Completas*, Aguilar: España.