



---

## Cuidado de sí y estética de la existencia: una lectura en clave foucaultiana de la filosofía estoica

---

POR MARINA CAMEJO

leticm@gmail.com

### **Filosofía y educación una relación indisoluble**

La filosofía y la educación poseen una relación de larga data. Resulta difícil pensar la una sin la otra. Dicha relación hunde sus raíces en la antigüedad, por caso tenemos la *paideia griega*. Como ya ha sido señalado por Jaeger no es posible traducir el término *paideia* porque hace referencia a un fenómeno complejo que no puede ser desarticulado en componentes simples, ni reducido a los aspectos culturales, históricos o educativos. Esto último puede realizarse con fines analíticos, pero como fenómeno complejo resulta importante entender que el mismo refiere en alguno de sus aspectos a la educación tanto espiritual, corporal como intelectual. (Jaeger, 23) Desde esta perspectiva, es imposible esquivar la idea de que la naturaleza de la educación es filosófica y la filosofía posee una fuerte impronta educativa. Entonces ¿cómo negar el papel de la filosofía a la hora de educar?, ¿cómo hacer filosofía que no sea en sí misma un proyecto educativo?

En los tiempos que vivimos, no puede eludirse la reflexión respecto de cómo educar al hombre, en parte por las erosiones y las crisis que transitan nuestros sistemas educativos y en parte porque estos parecen no poder responder ni satisfacer nuestras expectativas, ni nuestras necesidades humanas. El hombre tiene múltiples necesidades, pero entre ellas sino tal vez de las más profundas se encuentra la de alimentar, cuidar, desarrollar y en definitiva educar nuestra alma. Siguiendo la línea ya iniciada creemos que la filosofía tiene mucho para aportar al respecto. Claro está que también puede problematizarse la educación filosófica en sí misma en relación a lo que esta puede aportar a la formación del hombre, y esto no supone olvidarse de la filosofía de la educación como ámbito desde el cual se puede intentar dar respuesta a lo anterior. Una vez más insistimos en que la filosofía es por excelencia el lugar desde el cual pensar a la



educación en relación a todos los aspectos implicados, aunado a que la filosofía encubre en sí misma una forma de educar, una forma de pensar al hombre y de auto-pensarse y reconocerse.

Siguiendo a Foucault, Díaz Genis (2014) insiste en que a partir del cartesianismo ha ocurrido un olvido del cuidado de sí, que supuestamente, ha redundado en dejar de lado todo un círculo de asuntos que requerían formación de la persona y que son fundamentales para la vida del sujeto y la formación del ciudadano. Así la educación del género humano queda aparentemente reducida a la educación racional o intelectual, en palabras actuales: al desarrollo de competencias “académicas”, en relación a todo aquello que sólo tiene que ver con el conocimiento o la información o habilidades cognitivas o desempeños instrumentales en relación a un campo de trabajo, reduciendo o debilitando enormemente, aspectos que han sido fundamentales para la formación del género humano en la antigüedad. (Díaz Genis, 2014, sp.) A diferencia de la *paideia griega* nuestra educación no parece apuntar a una formación integral. Hoy en día, se apuesta a una educación que consiste fundamentalmente en el desarrollo de lo cognitivo, olvidándose que el hombre no es solo mente, sino que es también un cuerpo y un alma que deben ser atendidas. No es que no encontremos propuestas que pretendan hacer del cuerpo o del alma el objeto a cuidar, pero las mismas están desvinculadas, como si fuera posible atender al hombre de forma compartimentada. Desde nuestra perspectiva, tales propuestas desatienden la naturaleza humana en su complejidad. Estos aspectos en su complejidad e interacción son los que deben ser recuperados, para hacer de la vida una vida bella.

En este trabajo pretendemos abogar por la filosofía como pedagogía, en palabras de Andrea Díaz Genis “La filosofía es un gran proyecto ético político de educación del género humano, en la misma medida que es un gran proyecto terapéutico.” (Díaz, 2013: 3) Desde esta mirada la filosofía de la educación es el terreno desde el cual es dable pensar qué tipo de educación ha de llevarse a cabo para los tiempos que corren. Como tal la filosofía de la educación se hamaca entre dos tendencias, la primera de corte filosófico que hunde sus raíces en la historia, la segunda en relación a la ética, la filosofía política y la filosofía social. Su tarea consiste en tomar los insumos de cada una de ellas



y conformar un cuerpo crítico de ideas, donde se sopesen los aportes, y se señalen sus carencias. (Puchet, 2013) Si hay algo que la filosofía puede ofrecernos es la posibilidad de asumirla como instrumento<sup>1</sup> para educar al sujeto. Educación que no se limita a un conjunto doctrinal sino que ante todo aspira a realizar transformaciones en el hombre. Tal aspiración es significativa porque la misma encubre la esperanza sobre la que se asienta todo acto educativo, la esperanza de un hombre mejor para un mundo mejor.

En función de lo anterior nos interesa rescatar la lectura que Michel Foucault<sup>2</sup> realiza de la filosofía grecorromana, -marco desde el cual nos centraremos en la filosofía estoica-, ya que tomando como insumos las nociones de *epimeleia heautou* y *estética de la existencia* podemos dar cuenta por un lado de la filosofía como pedagogía cuya función consiste en educar al hombre para que aprenda a cuidar de su cuerpo y alma, y por otro lado de la filosofía como terapia, como medicina para alejar todo aquello que pueda afectar o afligir al hombre. En el caso específico de los estoicos mostraremos que lo anterior es/era posible porque asumían a la filosofía como cuerpo de conocimiento pero sobre todo como forma de vida a través de la cual hacer del cuerpo y el alma objetos de cuidado.

Podemos preguntarnos qué diferentes prácticas fueron puestas en juego en la antigüedad e incluso si las mismas pueden ser puestas en práctica en la actualidad en virtud de desarrollar la espiritualidad. Podemos preguntarnos si tales prácticas pueden ser puestas en práctica en sociedades donde el papel del hombre y la relación que este

---

<sup>1</sup> Instrumento y no mera herramienta, porque lo que queremos defender aquí es que la filosofía es instrumento en tanto la misma es teoría encarnada. Se torna instrumento cuando desde ella operamos para alcanzar una transformación del sujeto. El sustento teórico desde el cual se posibilita lo anterior consiste en, por un lado, asumir a la filosofía con rasgos terapéuticos. Por otro lado, asumir a la filosofía como un arte de vida.

<sup>2</sup> Puchet (2006, 2015) señala que Foucault recupera los conceptos de conocimiento de sí y cuidado de sí con mayor vigor persuasivo que originalidad. Estoy de acuerdo en que Foucault logra ser persuasivo con la lectura que realiza de los mismos, no obstante creo que no hay que quitarle mérito a su planteo. Foucault no solo recupera parte de la tradición griega sino que logra poner en el ruedo ciertos conceptos relevantes en el contexto de la filosofía griega e incluso logra que nos posicionemos frente a la misma de una forma alternativa, diferente a las lecturas estandarizadas. La noción de conocimiento de sí no nos es nueva, forma parte de lo que la historia de la filosofía nos ha legado sobre todo de la mano de Sócrates. Mas creo, sin pecar de ingenuidad, que no era visualizada como medio para cuidar de sí, pero más allá de Sócrates, no era una noción que la asociáramos inmediatamente con las escuelas helenísticas. Por otro lado, lo interesante de Foucault es mostrar como estas nociones se hunden, se consolidan en una *estética de la existencia*.



entabla consigo mismo, con los otros y con el universo dista de la retratada en la antigüedad. ¿Qué le es prioritario al hombre: su cuerpo o su alma? ¿Qué sentido puede tener educar el alma en sociedades donde se prioriza la imagen, donde se cultiva el individualismo, donde no se trabaja para establecer conexiones con los otros ni con la naturaleza? ¿Qué sentido tiene preguntarse por cuidar de sí e insistir en ello cuando el hombre se ha olvidado de sí mismo? ¿Cómo insistir en el cuidado de sí cuando la educación corre por otros carriles, siendo uno de ellos el mercado? En definitiva, cómo cuidar de sí si permanecemos ocultos, desconocidos para nosotros mismos, cómo cuidar de sí cuando no sabemos qué es lo que buscamos. Estas y otras preguntas son las que nos llevan a rescatar el legado estoico.

El retornar a la filosofía antigua se debe por parte de Foucault al interés por responder la pregunta ¿Cómo puedo constituirme en sujeto ético, en agente moral? Esto le lleva por tanto a indagar y reflexionar sobre las prácticas de cuidado de sí mismo. Por lo que retorna y bucea en la filosofía antigua, en tanto Foucault considera que desde los tiempos de Sócrates hasta las escuelas filosóficas del helenismo y de la época romana, nos enfrentamos a la época o la cultura del cuidado de sí mismo. En ese contexto histórico se gestó un nuevo fenómeno. Se trata de un individualismo que forjaría el desarrollo de los aspectos privados de la existencia, de los valores de la conducta personal y del interés que dedica uno a sí mismo. (Foucault, 1987: 40) Siguiendo esta línea, para Foucault este individualismo desembocaría en un cultivo de sí que se caracteriza por el hecho de que el *arte de la existencia*, se encuentra dominado por el principio de que hay que cuidar de uno mismo.

Aunados a estas nociones encontramos la de *gubernamentalidad* entendiendo la misma como la confluencia de las técnicas de dominación ejercidas sobre los otros y las técnicas de sí mismo. La noción de *gubernamentalidad* apunta “al conjunto de prácticas mediante las cuales se pueden constituir, definir, organizar, e instrumentalizar las estrategias que los individuos, en su libertad pueden tener los unos respecto a los otros.” (Foucault, 1999: 414) Estas prácticas constituyen lo que Foucault denomina *tecnologías del yo* que permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con ayuda de otros, ciertos número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos,



conductas, 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, 1990:48) Y en ese contexto encuentra que entre los griegos las prácticas asociadas a las técnicas de sí adoptaron la forma de un precepto: *epimeleia heautou* (ocupación de sí, cuidado de sí).

En un intento por dilucidar lo anterior es necesario diferenciar entre filosofía y espiritualidad. Foucault entendía a la filosofía como una forma de pensamiento que intenta determinar cuáles son las condiciones y los límites del acceso del sujeto a la verdad. Al entender a la filosofía de esta forma, considera que la espiritualidad es la búsqueda, la puesta en práctica, así como las experiencias a través de las cuales el sujeto realiza sobre sí mismo las transformaciones necesarias para tener acceso a la verdad. (Foucault, 2006: 39) No es cualquier verdad a la que intenta acceder el sujeto sino que a aquella que no le es concedida de pleno derecho sino que supone por parte del sujeto una transformación, una conversión sobre sí mismo, porque como entiende Foucault “la espiritualidad un acto de conocimiento en sí mismo y por sí mismo nunca puede llegar a dar acceso a la verdad si no está preparado, acompañado, duplicado, realizado mediante una cierta transformación del sujeto; no del individuo sino del sujeto mismo en su ser de sujeto.” (Foucault, 2006: 40) Resulta interesante tomar conciencia de que a esa verdad buscada por el sujeto, no se puede acceder con facilidad, no le pertenece por derecho propio, es decir, no alcanza con ser hombre para acceder a ella. Es una verdad por la que hay que trabajar, es una verdad desconocida para el propio sujeto, relativa a cada uno, a la que accedemos poniendo en juego ciertas estrategias o tecnologías.

Si bien podemos distinguir entre filosofía y espiritualidad esto no significa que se trate de dos formas de relación entre el sujeto y la verdad que se hayan dado de forma separada. Antes bien, como señala Castro la lectura foucaultiana de la filosofía griega y romana tiende a mostrar cómo la espiritualidad forma parte de la práctica filosófica. (Castro, 2014: 133)



La transformación, la conversión a la que el sujeto se somete puede tener diferentes formas (la erótica o la ascesis), y producen en él determinados efectos (la beatitud, la tranquilidad, la felicidad), y la misma es posible aplicando las *tecnologías del yo* que constituyen un conjunto de prácticas conocidas bajo el nombre de *epimeleia heautou*, “cuidado de sí”, “preocupación de sí”, “inquietud de sí”; siendo la *epimeleia* el principio filosófico que predomina en el modo de pensamiento grecorromano. Cuidar de sí mismo no solo es condición necesaria -aunque nos atrevemos a decir que no es suficiente- para acceder a la vida filosófica, sino que a entender de Foucault es el principio básico de cualquier conducta racional, en otras palabras de cualquier conducta que pretenda estar regida por el principio de la racionalidad moral. (Foucault, 2006: 36)

El acceso al conocimiento profundo, que podría hacer del hombre un filósofo, supone una modificación del sujeto en su ser de sujeto, y es allí donde se encuentra el escollo que deben sortear. El sujeto debe formarse y en esa formación no es que se descarte la verdad o el conocimiento, pero lo que está puesto en juego es el sujeto mismo. Ese escollo es aún más profundo si pensamos en nuestra actualidad y en cómo generar prácticas que conduzcan a una transformación del sujeto. La vía para tal acceso y transformación es el cuidado de sí. Al cuidado de sí le precede la preocupación de sí, siendo esto último lo que parece que se encuentra olvidado en la actualidad. No es que no nos preocupemos, pero la preocupación que menos se da, o por lo menos no tiene un lugar de relevancia entre todas es la que compete al propio sujeto. ¿Qué fenómenos habrán gestado el *olvido de sí*? Y sobre todo ¿por qué no hemos podido recuperar la preocupación por sí? ¿Por qué cuidar la espiritualidad parece ser asunto de unos pocos y no de todos?

¿Qué es cuidar de sí? Es adoptar una nueva forma de enfrentarse al mundo lo que solo puede ser llevado a cabo si aprendemos a desarrollar una nueva actitud, actitud que no implica únicamente al sujeto sino a la relación que este entabla con otros y con el mundo. Este cambio de actitud solo puede ser llevado a cabo si cambiamos la mirada, si el punto de atención comienza a ser otro, es decir se trata de que la mirada se desplace del exterior al interior de uno mismo. No se trata de establecer aquí una falsa oposición



entre mundo externo- mundo interno, sino de advertir que la mirada sobre el mundo y lo que a este le acontece pasa a un segundo plano porque ahora lo que importa es el mundo interior, en un intento por comprender quién soy, porqué soy como soy, y porqué actúo como actúo. Es buscar en nuestro propio interioridad la verdad, aunque no será objetivo de este trabajo discurrir sobre qué tipo de verdad es esta. La preocupación por uno mismo supone ejercer la vigilancia sobre lo que uno piensa, sobre lo que acontece en el pensamiento (Foucault, 2006:36) Al respecto creemos que es interesante notar que el sujeto se torna en *estructura panóptica*<sup>3</sup> en tanto se vigila, se controla y si correspondiere se castiga para encauzar los pensamientos y la conducta en pos de alcanzar un gobierno de sí mismo que no es otra cosa que cuidar de sí.

La herramienta para lograr esta transformación es la filosofía asumida como pedagogía, como doctrina, como medicina para el alma y por último como forma de vida donde se aúnan los elementos anteriores y donde puede desplegarse de forma armónica el hacer, el pensar y el decir.

### **La filosofía como terapia que habilita el cuidar de sí**

Como ya hemos referido el cuidado de sí se erigió en el principio que dominó la filosofía grecorromana, de tal forma que resultaba una obligación para la gente interesada por su educación a la vez que era una forma de vida para todos y para toda la vida. Lo anterior en palabras de Foucault supuso que el cuidado de sí se convirtiera en un cuidado médico permanente. Es decir, uno debe convertirse en el médico de sí mismo. Prestarse atención a sí mismo a lo largo de toda la vida no ya con el objetivo de prepararse para la vida adulta o para la vida pos vida sino el prepararse para cierta

---

<sup>3</sup> Resulta importante subrayar que Foucault en *Vigilar y castigar* da cuenta de los dispositivos disciplinarios entendiendo por disciplina el conjunto de prácticas y procedimientos con los cuales se busca producir cuerpos políticamente dóciles y económicamente rentables (2002: 83). Es en esta misma obra que Foucault refiere al panóptico de Bentham, obra arquitectónica cuya principal táctica consiste en distribuir la mirada en el espacio. Creo que a pesar de las distancias vale pensar al sujeto en estructura panóptica mientras su misión consiste en ejercer una vigilancia permanente sobre su ser, pues de otro modo no podría modificarse. Tal vigilancia implica un cambio de la mirada.



realización completa de la vida. (Foucault, 1990: 67) Lo anterior esconde la asunción de la filosofía como acto médico, como terapia.

La filosofía tradicionalmente ha sido concebida como un cuerpo de conocimiento, aunque no es excluyente pensar -junto a las escuelas helenísticas- que una de sus funciones es ayudar a curar el cuerpo y el alma. Sin embargo uno de los retos que enfrentamos como hombres y como educadores consiste en mostrar a la filosofía desde otra perspectiva, perspectiva desde la cual la filosofía es terapia, área de conocimiento y forma de vida. Estos tres elementos se hayan en constante y estrecha relación ya que en tanto conocimiento fundamenta la forma en la que accedemos al cuidado de nuestro cuerpo y nuestra alma, y a su vez este cuidado se erige en forma de vida, así no podemos desvincular el uno del otro.

Foucault señala que el primero que habla de la filosofía como terapia (*therapeuein*) es Epicuro, y con dicha palabra designa el acto de cuidarse, ser servidor de sí mismo, y de rendirse culto. (Foucault, 2006: 25) Epicuro dice “Vacío es el argumento de aquel filósofo que no permite curar ningún sufrimiento humano. Pues de la misma manera de nada sirve un arte médico que no erradique la enfermedad de los cuerpos, tampoco hay utilidad ninguna en la filosofía si no erradica el sufrimiento del alma.” (Epicuro como se citó en Nussbaum, 2003: 33) Ya en la carta a Meneceo aparece la filosofía presentada de esta forma, Epicuro brinda argumentos que adoptan la forma de remedios para curar al hombre de los temores que lo asaltan, a saber: dioses, muerte y destino. La filosofía no es solo teoría sino que ante todo instrumento para curar al alma y lograr la imperturbabilidad de la misma (*ataraxia*). (Epicuro, en Digby, 1712)

Entonces, Epicuro concibe a la filosofía como acto médico puesto que ha de permitir curar al hombre de aquello que lo afecte (temores, deseos excesivos, pasiones desbordantes), pero para curarse hay que estar dispuesto a obedecer y en última instancia cuidarse es una forma de rendirse culto. La palabra filosófica es el instrumento para curar el alma, esta no puede ser vacía, si no alcanza su objetivo que es curar sino ¿qué diferencia habría con los placebos? El filósofo posee la *techné* del alma así como el médico posee la *techné* del cuerpo. (Nussbaum, 2003: 34)



¿Qué podemos esperar de la filosofía hoy? Que la asumamos como arte médico para el alma, al igual que el estoico Cicerón. En sus palabras

Hay, te lo aseguro un arte médico para el alma. Es la filosofía, cuyo auxilio no hace falta buscar, como en las enfermedades corporales, fuera de nosotros mismos. Hemos de empeñarnos con todos nuestros recursos y toda nuestra energía en llegar a ser capaces de hacer de médicos de nosotros mismos. (Cicerón como se citó en Nussbaum, 2003:34)

Entre los estoicos la filosofía entendida como medicina del alma tenía por objeto lograr la erradicación de las pasiones en tanto juicios erróneos. Las pasiones son juicios, creencias, u opiniones, que se basan en creencias evaluativas acerca de lo que es bueno o malo. Pero la pasión no es cualquier juicio sino que es un juicio defectuoso o malo. Y son estos juicios o creencias, las que tornan a nuestra alma intranquila. En consecuencia, la pasión es resultado de errores de juicio, de razonamiento, provocados por el sentido, por la interpretación que los hombres hacemos de los acontecimientos impuestos por el destino, y de las acciones que el destino produce. Es por esto que Epicteto dice:

Lo que turba a los hombres no son los sucesos, sino las opiniones acerca de los sucesos. Por ejemplo, la muerte no es nada terrible, pues, de serlo, también se lo habría parecido a Sócrates; sino la opinión de que la muerte es terrible, ¡eso es lo terrible! Cuando, pues, nos hallemos incómodos o nos turbemos o aflijamos, nunca echemos a otros la culpa, sino a nosotros mismos, esto es, a nuestras propias opiniones. (Epicteto, 1992: 17-18)

En este marco es que para los estoicos el cuidado de sí, es un cuidado del alma, cuidado que se alcanza a través de la filosofía, cuya tarea es provocar un autoexamen concienzudo de la cultura y de las creencias, con el fin de que el hombre se haga cargo de su propio pensamiento para poder considerar las mejores alternativas que se le ofrecen y escoger la que considere mejor. (Nussbaum, 2013:409) Para Foucault entre los estoicos el cuidado de sí se convierte en un fin en sí mismo. De esta forma el sí mismo se torna el objeto de cuidado de sí mismo, por lo que hay una actividad centrada en el sí mismo, donde la filosofía es concebida como una forma de espiritualidad donde predomina la cultura de sí mismo.



La filosofía es considerada una herramienta terapéutica a través de la cual es posible mitigar, hacer desaparecer o erradicar las angustias, las preocupaciones ante la desgracia humana, desgracia que en buena parte es provocada por las convenciones y obligaciones sociales. (Hadot, 2000:117) El juicio erróneo surge ante las disquisiciones, ante la interpretación que hacemos de los acontecimientos que consideramos que dependen de nosotros. Y en esto tal vez consista una de las enseñanzas más importantes de los estoicos: no debemos concentrarnos y tener miedo de lo que no depende de nosotros, hay que aprender a pensar en los acontecimientos que los demás consideran desdichados, para recordarnos que los males futuros no son malos, ya que no están presentes, pero sobre todo que acontecimientos tales como la enfermedad o la muerte no son malos porque no dependen de nosotros y no son del orden de la moralidad. (Hadot, 2000: 154)

Ese reflexionar acerca de lo que no depende de nosotros es filosofar, pero ese practicar la filosofía no tiene su razón de ser si no se convierte en un vivir filosóficamente. El filósofo se torna médico, que insta y guía al paciente en una exploración exhaustiva de sus propias interioridades. Crisipo así lo expresaba

Igual que es adecuado para el [médico] del cuerpo meterse 'dentro', como suele decirse, de las afecciones [pathon] que padece el cuerpo y del tratamiento terapéutico que es propia de cada una, así es tarea del médico del alma meterse 'dentro' de ambas cosas de la mejor manera posible. (Crisipo como se citó en Nussbaum, 2013: 410)

Así la filosofía no es meramente una disciplina sino un estilo de vida. La filosofía es el instrumento a través del cual se hurga, se examina el alma, pero tras ese examen interno el alma ya no es la misma, no permanece ni impassible ni indiferente ni inerte, "objeto más que sujeto", al examinarse a sí misma el alma se va configurando, modelando, transformando (Séneca en Nussbaum, 2013: 410) y nosotros agregamos: educando.

En vistas de lo anterior cuidar el alma desde la mirada estoica supone alcanzar un estado de perfecta tranquilidad de la misma, esa tranquilidad solo puede ser lograda si aprendemos a transformar los juicios de valor. No se trata de suspender el juicio, sino de transformar los juicios defectuosos o malos. El cuidado del alma no supone romper



lazos con la naturaleza, por el contrario el cuidado de ésta es condición para cuidar de sí mismos puesto que uno no puede tener conocimiento de sí mismo como es debido sino teniendo acerca de la naturaleza un punto de vista que nos permita situarnos en un mundo racional y tranquilizador.

Tal transformación solo puede ser lograda a través del ejercicio, el alma siendo su propio tribunal, de esa manera el filósofo desarrolla la fuerza que esta pueda poseer, transformándose a sí mismo. Estos ejercicios del alma plantean que el alma se ocupe de sí misma, pero que incluso podríamos decir se *pre- ocupe* en el sentido de ser capaz de reflexionar, de considerar aquello que aún no ha ocurrido (la enfermedad, la muerte, la pobreza, la soledad, etcétera) para vivir lo que depende de nosotros, y no sufrir o lamentar lo que no depende de nosotros.

Cuidar de sí mismo es atender al presente que es lo que está en nuestras manos, y rechazar las pasiones que pueda provocar el pensamiento acerca del pasado y futuro ante los que somos impotentes. Cuidar de sí mismo es un ejercicio filosófico que se vive filosóficamente, no alcanza con teorizar acerca de lo que depende de mí o no, no alcanza con cambiar la perspectiva y darme cuenta de que las pasiones que sufro son consecuencia de las creencias que poseo, y no alcanza con cambiar el juicio. Se trata de vivir filosóficamente, es decir de concentrar mi atención en lo que pienso en este momento, en lo que hago ahora, en lo que me sucede ahora, de forma tal que como dijera Marco Aurelio enderece mi atención en la acción que estoy llevando a cabo, no deseando hacer más que aquello que sirve a la comunidad humana, con objeto de aceptar, como deseado por el destino, lo que sucede en este momento y no depende de mí. (Marco Aurelio, 1992: VII, 54)

Cuidar de sí mismo entonces es hacer filosofía y vivir filosofía, hacer filosofía tomando conciencia de la situación trágica en la que nos encontramos condicionados por el destino. Cuidar de sí mismo es reconocer que hay cosas que no están en mi poder, y que por lo tanto me son indiferentes, aceptar que lo que sucede, sucede porque el destino así lo quiere. Erradicar las pasiones asentadas en juicio erróneos supone no sufrir por lo que ocurre sino que no procurar que lo que suceda, suceda tal como uno quiera, sino



que querer lo que sucede, tal como sucede. (Epicteto, 1992: 21) En la medida en que queramos las cosas tal como ocurren nuestra alma permanecerá imperturbable. Y podremos decir que hemos cuidado de nosotros mismos fortaleciendo el alma para no sufrir.

La filosofía como herramienta para el cuidado de sí posibilita la transformación de los juicios erróneos, falsos, en juicios correctos, de esta manera estaríamos frente a pasiones positivas, pasiones correctas propias del sabio. El sabio no es un apático sino aquel que posee las pasiones acertadas para encontrarse en armonía y comunión con el Logos Universal. El hacer filosofía y vivir filosóficamente tal como lo hace el filósofo es transformar las pasiones violentas en pasiones positivas, en estados emocionales alineados con la razón. Cuidar de sí mismo es vivir de acuerdo y conforme a la razón.

Claro está que no cualquier filosofía que reconozcamos en la actualidad puede cumplir con estas expectativas, la filosofía como cura de las enfermedades del alma es el rasgo que une desde la perspectiva de Nussbaum a las escuelas helenísticas, es decir filosofías con un fuerte contenido ético. Los escépticos, estoicos y epicúreos aceptan la analogía entre filosofía y medicina por lo que estas escuelas aceptan la cercanía entre ellas, pero discutirían cómo se da tal cuidado del alma y por ende habrían desarrollado diferentes técnicas o procedimientos, lo que Pierre Hadot (2006) llama 'ejercicios espirituales'<sup>4</sup>. Nussbaum entiende que la medicalización de la filosofía grecorromana es el resultado de combinar por un lado inmersión en el sufrimiento humano con distanciamiento crítico. (Nussbaum, 2013: 51) Se trata de entrar en contacto con el hombre de carne y hueso, con el hombre sufriente -no con un hombre de paja- para luego tomar distancia y aportar en consonancia. La filosofía *cura* pero de forma simultánea *educa* al poner en evidencia todo lo que debemos de modificar respecto a nuestra conducta y/o creencias. En vistas de lo anterior la ética helenística recurre a tres ideas estrechamente relacionadas, que forman parte del proceso de investigación terapéutica, ellas son: "1)

---

<sup>4</sup> Pierre Hadot entiende que la noción de 'ejercicios espirituales' "permite comprender con mayor facilidad que unos ejercicios como éstos son producto no sólo del pensamiento, sino de una totalidad psíquica del individuo, que, en especial, revela el auténtico alcance de tales prácticas: gracias a ellas el individuo accede al círculo del espíritu objetivo, lo que significa que vuelve a situarse en la perspectiva del todo ("Eternizamos al tiempo que nos dejamos atrás)." (Hadot, 2006:24)



Un diagnóstico provisional de la enfermedad, de los factores, especialmente de las creencias socialmente inducidas, que más contribuyen a impedir la buena vida de la gente. 2) Una norma provisional de salud: una concepción (habitualmente general y en cierto modo abierta) de lo que es una vida floreciente y completa. 3) Una concepción del método y los procedimientos filosóficos adecuados: (...)” (Nussbaum, 2013: 52)

A partir de las ideas de Nussbaum, podemos pensar que nuestra tarea consiste en mostrar los beneficios de asumir a la filosofía como el camino para mejorar al alma, erradicando de ella lo que la afecta, en vistas de hacer florecer nuestras vidas. Claro está que podríamos preguntarnos qué hemos de entender por florecimiento, ¿desarrollo de la espiritualidad?, ¿aprendizaje del control de las emociones?, ¿búsqueda de la felicidad? u otras. Considero de todas formas, que las diferentes respuestas que podamos ofrecer a tales preguntas confluirían en el florecimiento de la vida, tomando a Foucault como referencia, entonces en hacer de nuestras vidas obras de arte, en otras palabras desarrollar una *estética de la existencia*.<sup>5</sup> Llama la atención las palabras de Foucault quien expone “en nuestra sociedad el arte se ha convertido en algo que no concierne más que a los objetos y no a los individuos ni a la vida. Que el arte es una especialidad hecha solo por los expertos que son los artistas. Pero ¿por qué no podría cada uno hacerse de su vida una obra de arte? ¿Por qué esta lámpara, esta casa, sería un objeto de arte y no mi vida? (1996:193)

Estas palabras despiertan un deseo por indagar las razones que nos han llevado a visualizar lo estético en el terreno de los objetos, y a pensar que solo en ellos es dable hablar de obras de arte. Como contrapartida a excluir la posibilidad de que la belleza pueda ser atribuida a la familia, a la relación de pareja, a la relación docente- alumno, al salón de clase o cualquier otra relación y/o situación que se nos ocurra. Se podría objetar que esta última idea no es del todo justa puesto que muchos de nosotros estamos dispuestos a reconocer que una familia es bella, o que una relación lo es, sin embargo, no todos le atribuiríamos el status de obra de arte. La pregunta es ¿por qué?

---

<sup>5</sup> Al respecto de esta noción vale la pena leer el artículo de Builes Correa, H. (2012) *Un concepto foucaultiano: estética de la existencia*. El mismo forma parte de un proyecto de investigación que posee como eje central a tal noción, y se intenta elucidar las diferentes dimensiones implicadas: éticas, políticas, pedagógicas, etc.



Foucault nos está invitando a pensar que el arte no se agota en los objetos y que la estética como el espacio desde el cual se reflexiona sobre el arte y los valores estéticos, transgrede los límites de la intervención artística, y es conminada a ocuparse de las formas en las que las subjetividades intervienen en sí mismas, en diferentes terrenos.

Según Hadot leer los diversos textos filosóficos tienen como función producir un efecto en el alma del oyente o del lector que conduzca a una transformación de su modo de vida (tienen por esto un valor *psicagógico*). Ello ocurre en las filosofías donde la teoría ocupa un lugar más central como podía ser la filosofía platónica o aristotélica, hasta en las filosofías que son pura y simplemente un modo de vida como es el caso de los estoicos, pero en todas, absolutamente todas, la filosofía es una elección de un modo de vida (Hadot, 2006).

En las escuelas, entonces, la lectura de los textos tiene una finalidad pedagógica y psicagógica, pretenden ser un *ejercicio espiritual* para pensar a fondo no sólo los problemas, sino para preparar a los sujetos en la búsqueda de sabiduría. La búsqueda de la sabiduría requiere una presencia activa y comunitaria, no podemos entonces explicar cómo se accede a esta “intuición” fundamental “chispazo” (producto del trabajo y el tiempo) que nos permite acceder a una verdad, pero lo cierto es que el diálogo filosófico entre compañeros es un ejercicio espiritual que constituye una preparación para tal acceso. (Díaz Genis, 2014: sp)

No se trata de que la filosofía venga a ocupar el lugar que ha tenido la religión en cuanto a entrar en contacto con el alma, o a ocupar el lugar que el psicoanálisis tiene en la actualidad como “cura del alma” sino de recuperar una tradición que floreció en la antigua Grecia pero que entendemos que mucho tiene para ofrecernos. Se trata de reconvertir la filosofía bajo el entendido de que la misma es una excelente herramienta para aprender a vivir y para educarnos acerca de cómo vivir.

Hemos de educar entonces para mostrar los beneficios de la concepción médica de la indagación ética, esto supone acercarme al otro porque reconozco que el otro es ‘de carne y hueso’ por lo que al filosofar no se imparten solo lecciones. Esta forma de



abordar la indagación ética hace de los hombres -a entender de los estoicos por ejemplo- muy semejante a un rey, o mejor dicho, más que un rey. Esto sería así porque el individuo sería capaz de gobernarse a sí mismo, guiando su propia alma pero también de gobernar el alma de los demás; no obstante se torna difícil sino imposible gobernar el alma de los demás si aún no se ha aprendido a gobernar la propia. Desde esta perspectiva el filósofo supera al rey ya que es capaz de dirigir, guiar el alma del rey pero a través de él, es capaz de dirigir el alma de los hombres y por ende de la totalidad del género humano. (Foucault, 2010:287)

### **Ejercicios intelectuales: herramientas educativas para una estética de la existencia<sup>6</sup>**

En el caso de los estoicos se accede al cuidado del alma a través de la puesta en práctica de diversas estrategias, o *tecnologías del yo*, una de ellas consistía en considerar que las pasiones humanas eran el resultado de errores de juicio y de razonamiento. Para que esto no ocurriera entonces el hombre debía vigilar el discurso interior con el fin de desentrañar si no se había introducido un juicio de valor erróneo. (Hadot, 2000: 152) Esto supone considerar a la atención (*prosoche*) ejercicio espiritual, que consiste en una continua vigilancia de presencia y ánimo, en un estado de alerta permanente y en la conciencia de ese estado, que provoca una constante tensión espiritual. Como dice Hadot, gracias a tal tensión el filósofo advierte y conoce cómo obra en cada instante, gracias a la vigilancia a la que se somete el espíritu, el discernimiento entre lo que depende y no depende de nosotros, se encuentra siempre a mano. (Hadot, 2006:27)

Sin embargo, la atención no se presenta sola sino que acompañada por otros ejercicios espirituales: el estudio (*zetesis*), el examen en profundidad (*skepsis*), la lectura, la escucha (*akroasis*), el dominio de uno mismo (*enkrateia*) y la indiferencia ante las cosas

---

<sup>6</sup> La noción de *estética de la existencia* aparece asociada a la de *parrhesía*. Schmid (2002) ha señalado que la noción de *estilística de la existencia* así como la de la *historia de la estética de la existencia* tienen su punto de partida en la noción de *parrhesía*. Esta última noción aparece tematizada en 1983 en las lecciones llevadas a cabo en el College de France. “La vida aparece, ciertamente, como objeto de una estética en un doble sentido: como materia de observación y de configuración. La vida como belleza posible y el *bios* como obra bella. Foucault se encarga, no obstante, de distinguir esta actitud de la comprensión moderna de la belleza, la cual trata más de la estética de los objetos que de los sujetos. (Schmid, 2002:60)



indiferentes, así como también la meditación (*meletai*), la terapia de las pasiones, la rememoración 'de cuanto es beneficioso', el dominio de uno mismo (*enkrateia*) y el cumplimiento de los deberes. No todos estos ejercicios tenían el mismo alcance ni se presentaban con el mismo grado de dificultad, por eso en primer lugar se encontraban la atención custodiada por la meditación y por la rememoración de todo cuanto es beneficioso; en segundo lugar tenían lugar los ejercicios de carácter más intelectual, a saber, la lectura, la escucha, el estudio, y el examen en profundidad; para concluir con ejercicios de naturaleza más activa: el dominio de uno mismo, el cumplimiento de los deberes y la indiferencia ante las cosas indiferentes. (Hadot, 2006:27)

Es interesante notar que la atención permite dar respuesta a los acontecimientos que se dan en el instante así como a los diferentes acontecimientos que suceden, la atención conjuntamente con la imaginación y la afectividad colaboran con el ejercicio del pensamiento en pos de la transformación de la personalidad. La atención constituye la condición de posibilidad de la memorización y de la meditación. Esta última implica representarse de forma anticipada lo que aún no ha ocurrido pero que constituyen los problemas propios de la existencia: la pobreza, el sufrimiento, la muerte, la desesperanza, etcétera. En definitiva, meditar sobre ellos permite que el hombre tome conciencia de que los mismos no son males ya que no dependen de nosotros; además al meditar el hombre domina el discurso interior para hacerlo coherente, el discurso interior se ordena al captar la distinción entre lo que depende de los hombres y lo que no depende de nosotros, de esta manera el hombre logra discernir entre el orden de la libertad y el orden de la naturaleza.

Estos ejercicios de atención, de meditación e incluso de memorización exigen entrenamiento, por lo que a razón de este es necesario el desarrollo de los ejercicios de carácter más intelectual. La meditación se sustenta en la lectura de las sentencias así como de los apotegmas proporcionados por filósofos y poetas; esas lecturas ponen al lector en contacto con enseñanzas filosóficas respecto a las diferentes vicisitudes de la vida, estas enseñanzas se ponen en práctica por medio del estudio y el examen en profundidad. Por último el hábito es construido en base a los ejercicios prácticos, la conducta se ordena, se constituye a partir del esfuerzo humano por dominar las



pasiones, por alcanzar la tranquilidad del alma, por controlar la cólera, por amar a los niños, etcétera.

Cualquiera de los ejercicios descritos anteriormente de forma breve son los insumos desarrollados por los estoicos con el objeto de perfilar, transformar, modelar el alma; la educación de cada hombre toma lugar en tanto considera a la filosofía como el medio para permitir el acceso a la interioridad que debe ser mutada. La filosofía es el recurso, el medio para hacer de la vida algo diferente pero también es el fin, ya que filosofar en el caso de los estoicos no es otra cosa que ejercitarse en vivir, es decir en vivir de forma consciente y libre.

La filosofía en el sentido práctico sustentada en los ejercicios espirituales, no se opone a la filosofía como cuerpo teórico; pensar lo anterior es caer en una falsa oposición ya que ambas se justifican entre sí y se retroalimentan. Es decir, la filosofía práctica se ampara en la filosofía teórica constituida por la lógica, la física y la ética. Para llevar a cabo la meditación, para lograr distinguir lo que corresponde al orden del ser y al orden de la libertad, o cualquiera de los diversos ejercicios es preciso aprender filosofía dispuesta como proposiciones pertenecientes a la teoría física, a la teoría lógica o a la teoría ética. Sin embargo el ejercicio de la sabiduría que supone vivir filosóficamente no es posible si las enseñanzas anteriormente recibidas no se aúnan en un cuerpo coherente. Es necesaria la coherencia entre el discurso filosófico y la vida filosófica, difícilmente se podrá hacer filosofía si no prestamos atención a cómo vivimos, pero se tornará dificultoso vivir si no se presta atención al discurso que intenta fundamentar ese vivir.

Consideramos que, lo anterior forma parte del legado de los estoicos, la filosofía es ejercicio, que procura, pretende y logra tras los esfuerzos teóricos y prácticos correspondientes, modificar la existencia. La filosofía no es otra cosa que un arte de vivir, es un aprender a vivir, que hace de nuestras propias vidas las mejores vidas. En palabras de Hadot “La actividad filosófica no se sitúa solo en la dimensión del conocimiento, sino en la del ‘yo’ y el ser: consiste en un proceso que aumenta nuestro



ser, que nos hace mejores. Se trata de una conversión que afecta a la totalidad de la existencia, que modifica el ser de aquellos que la llevan a cabo.” (Hadot, 2006:25)

Podemos concluir que la filosofía entendida como discurso y modo de vida tiene por objeto una transformación radical de la existencia que sólo puede concretarse en el desarrollo de la espiritualidad sustentado en los diferentes ejercicios; tal transformación es posible porque el hombre comprende que debe prestarle tanta atención a su cuerpo como a su alma por lo que ambos se convierten en objeto de educación. El hombre educa su cuerpo y su alma para alcanzar la purificación, la felicidad u otros estados pero los educa sobre todo porque es la única forma de hacer de su vida una obra de arte, la más bella por cierto. Podemos desear hacer de nuestras vidas algo diferente pero cuál es la señal o el criterio para darnos cuenta que vamos por buen camino, en el sentido de generar belleza.

Cabe preguntarse qué hemos de entender por obra de arte y por belleza cuando dichas nociones están aplicadas a la vida. No es una discusión en términos estéticos, ya que difícilmente lo que podamos desentrañar y/o entender respecto a lo que hace a una obra merecer el título de arte, o bella pueda ser aplicada a la vida. Sin embargo creemos que podemos lograr cierta aproximación a la vida como obra de arte tal como Foucault la propone. Al respecto nos atrevemos a decir que podrán ser consideradas obras de arte aquellas vidas vividas de manera coherente, coherencia que consiste en la armonía entre el pensar, el decir, el hacer. En este sentido estas vidas poseen mérito al igual que la obra de arte que se presenta transformadora, innovadora e incluso crítica frente a cierto estado de cosas. Se vive bien cuando se transforma la mirada; cuando las acciones, actitudes, y conductas son innovaciones en tanto se sustentan en principios filosóficos y la vida se torna crítica al aprender a mirar y aceptar con otros ojos lo que acontece. Así quien logra llevar una vida coherente hace a su vida bella porque vive como piensa y piensa como vive, en definitiva son vidas virtuosas. Es la belleza de encontrarle sentido a la existencia a partir de la toma de conciencia de que lo que afecta, alarma y preocupa al hombre es aquello que no podemos modificar, es aceptar que todo eso no depende de nosotros y es por tanto entrar en el terreno de la libertad. La vida



3er Congreso Latinoamericano  
de Filosofía de la Educación



FFYL · UNAM · ALFE

**bella es la vida bien vivida, bien pensada, bien sentida: hemos de educar para encarnar  
la filosofía en un estilo de vida.**



## Bibliografía

Builes Correa, H. (2012), *Un concepto foucaultiano: estética de la existencia*. En *Unipluri/versidad*, Vol. 12, N° 1.

Castro, E. (2014) *Introducción a Foucault*, Argentina: Siglo XXI.

Díaz Genis, A. (2013), Filosofía, terapéutica, educación. La filosofía de la educación como medicina del alma. En <http://www.uruguayeduca.edu.uy/Userfiles/P0001/File/Dra.%20Andrea%20D%C3%ADaz.pdf>. Recuperado marzo 2014.

Díaz Genis, A (2014), La filosofía de la educación como ejercicio espiritual y “psicagogia” del género humano. En Camejo, M. comp. (2014) *Miradas desde Foucault: aportes a las humanidades y a la educación*. Montevideo: CSEP.

Epicteto, (1992), *Enquiridión*, España: Anthropos.

Epicuro, A Letter from Epicurus to Meneceus. En Digby, J. (1712) *Epicurus's Morals*. London: Sam Briscoe

Foucault, M. (1987), *Historia de la sexualidad. El cultivo de sí*, España: Siglo XXI.

..... (1990), *Tecnologías del yo y Otros textos Afines*, España: Paidós.

..... (1996), *La Hermenéutica del sujeto*, Argentina: Altamira.

.....(1999), *Estética, ética y hermenéutica*, España: Paidós

.....(2004), *Discurso y verdad en la antigua Grecia*, Barcelona: Paidós.

.....(2002), *Vigilar y castigar*. Buenos Aires: Siglo XXI.

.....(2010), *El coraje de la verdad. El gobierno de sí y de los otros II*. Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.

Hadot, P. (2000), *¿Qué es la filosofía antigua?*, México: Fondo de Cultura Económica.



.....(2006), *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Madrid: Ediciones Siruela.

Marco A. (1992), *Pensamientos*, México: UNAM.

Nussbaum, M. (2013), *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*, España: Paidós.

Puchet, E. (2013), *De filosofía y Educación. Cuidado de sí y conocimiento de sí*. Montevideo: Ediciones de la Fuga.

Schmid, W. (2002), *En busca de un nuevo arte de vivir. La pregunta por el fundamento y la nueva fundamentación de la ética en Foucault*. Valencia: Pre-Textos.