



Epimeleia heautou y verdad: una mirada a la inquietud de sí en la pandemia. Reflexiones para un diagnóstico del presente

Epimeleia Heautou and Truth: A Look at the Restlessness of Self in the Pandemica. Reflections for a Diagnosis of the Present

Katherine Traslaviña Castillo

<https://orcid.org/0000-0002-9499-0417>

Universidad Nacional Autónoma de México. Ciudad de México.
México

kathecastillo09@gmail.com

Recibido: 01/06/2022

Aceptado: 04/12/2022

Publicado: 30/12/2022

Citación/como citar este artículo: Traslaviña, K. (2022). *Epimeleia heautou* y verdad: una mirada a la inquietud de sí en la pandemia. Reflexiones para un diagnóstico del presente. *Latin American Journal of Humanities and Educational Divergences*, 1(2), 94-109.



Resumen

El objetivo del presente artículo es analizar la relación del sujeto con la verdad a partir de las prácticas vinculadas a la noción foucaultiana de inquietud de sí en el marco de la pandemia con la intención de esbozar un breve diagnóstico del presente. Para ello, en un primer momento y siguiendo a Foucault, partiremos por explicar en qué consiste la *epimeleia heautou*; posteriormente, retomaremos la relación entre sujeto-verdad dada por las prácticas enmarcadas en la inquietud de sí siguiendo la interpretación del filósofo francés del momento platónico y helénico; por último, plantaremos algunas reflexiones sobre las prácticas que se produjeron en el marco de la pandemia y que podrían trazarse como formas de inquietud de sí dentro del contexto de los discursos médicos contemporáneos como forma de un breve diagnóstico del presente. En este sentido, defendemos la hipótesis de que la inquietud de sí en nuestros días es una cuestión principalmente médica.

Palabras claves: inquietud de sí; conocimiento de sí; relación sujeto-verdad, Foucault; pandemia.

Abstract

The objective of this article is to analyze the relationship of the subject with the truth based on the practices linked to the Foucauldian notion of self-care in the context of the pandemic with the intention of outlining a brief diagnosis of the present. To do this, at first and following Foucault, we will start by explaining what *epimeleia heautou* consists of; Later, we will return to the relationship between subject- truth given by the practices framed in self-care following the interpretation of the French philosopher of the Platonic and Hellenic moment; Finally, we will propose some reflections on the practices that occurred in the context of the pandemic and that could be traced as forms of self-care within the context of contemporary medical discourses as a form of a brief diagnosis of the present. In this sense, we defend the hypothesis that self-care today is mainly a medical issue.

Keywords: self-care; self-knowledge; subject-truth relationship; Foucault; pandemic.

Introducción

El concepto griego de *epimeleia heautou*, equiparado en ocasiones con la noción latina *cura sui*, ha sido traducido como “cuidado de sí”, “preocuparse por sí mismo” o “inquietud de sí”. Este concepto ha sido retomado, en su mayoría, gracias a los análisis desarrollados por el filósofo francés Michel Foucault de la Grecia Antigua. En el presente escrito recuperamos este concepto no con la intención de retomar las prácticas específicas que los griegos tenían con respecto a esta noción, pues la valoración es distinta, sino para problematizar dicho concepto en relación con nuestros días. Es decir, el régimen de verdad sobre el que se basaban las prácticas enmarcadas en la inquietud de sí en la Antigüedad es a nuestra época, lo que permite evidenciar que las relaciones del sujeto con la verdad se transforman a lo largo del tiempo. Tampoco se pretende tomar como principio educativo o propuesta pedagógica, cuestión que resulta muy provechosa en otros espacios y de los cuales hay trabajo sobre ello.

Contrario a pensar que no existe *epimeleia heautou* en nuestros días, lo que se propone es evidenciar la manera en la que actualmente valoramos este concepto. Sin lugar a duda, no se comprende ni se practica de la misma forma que en la Antigüedad, sin embargo, ello no significa que en la actualidad esta noción no tenga una valoración y surjan ciertas prácticas a partir de ella. La pandemia es un claro ejemplo de ello, pues, con la llegada del coronavirus, se hizo aún más evidente la valoración actual sobre este concepto. El lema de la Secretaría de Salud de México “si te cuidas tú, nos cuidamos todos” o del Ministerio de Salud de Chile “Cuidarnos es tarea de todos”, son muestras claras de ello.

Ahora bien, parece que, en la actualidad y, sobre todo, durante la pandemia, la cuestión de la inquietud de sí refiere a dos cuestiones: a) la primera, a que el conocimiento de sí en nuestros días es una actividad que lleva a la autocomplacencia y que tiene un límite; b) la segunda, refiere a que la inquietud de sí es una práctica que encuentra cierta temporalidad limitada con el momento de la enfermedad.

En este sentido, defendemos la hipótesis de que, contrario a la Antigüedad, donde la inquietud de sí era valorada como una manera de ser filosófica, hoy en día, es una cuestión principalmente médica¹. Lo cual implica dos maneras distintas de valorar y vincularse con la verdad. Ello no sugiere una visión buena de una forma de valoración con respecto a otra que sería negativa o mala. Sugiere más bien, dos formas de valoración que son positivas en tanto producen subjetividades.

Así, el objetivo del presente artículo es analizar la relación del sujeto con la verdad a partir de las prácticas vinculadas con la noción foucaultiana de inquietud de sí en el marco de la pandemia con la intención de esbozar un breve diagnóstico del presente. Para ello, en un primer momento y siguiendo a Foucault, partiremos por explicar en qué consiste la *epimeleia heautou*; posteriormente, retomaremos la relación entre sujeto-verdad dada por las prácticas enmarcadas en la inquietud de sí siguiendo la interpretación del filósofo francés del momento platónico y helénico; por último, plantaremos algunas reflexiones sobre las prácticas que se produjeron en el marco de la pandemia y que podrían trazarse como formas de inquietud de sí dentro del contexto de los discursos médicos

¹ Reconocemos que la inquietud de sí se puede evidenciar en diferentes ámbitos actualmente. Por ejemplo, en el marco del modelo económico neoliberal podríamos reflexionar sobre el emprendimiento de sí mismo como una forma de cuidado de sí muy particular. Sin embargo, en este escrito nos centraremos en la hipótesis planteada.

contemporáneos como forma de un breve diagnóstico del presente. Ello no supone una visión melancólica del pasado que busque traer las prácticas de sí de la Antigüedad a nuestros días, sino que, pretende problematizar, en el marco de la pandemia, las formas en las que actualmente comprendemos y valoramos la inquietud de sí en la relación del sujeto con la verdad.

El diagnóstico del presente, desde una perspectiva foucaultiana, significa dar cuenta de las prácticas que nos constituyen como sujetos históricos. Está en relación con lo que en otros espacios el filósofo ha llamado ontología crítica de nosotros mismos, la cual concibe como un *éthos*, una actitud, “en la que la crítica de lo que somos es a la vez análisis histórico de los límites que nos son impuestos y prueba de su posible transgresión” (Foucault, 2006, p. 97). A partir de esto, cabe preguntarnos ¿Qué prácticas constituyen la relación sujeto-verdad en el marco de una inquietud de sí en nuestros días? ¿Por qué es posible pensar que la Antigüedad constituye la base de una ética de la inquietud de sí en la actualidad? ¿Cómo se vinculan los discursos médicos con las prácticas de inquietud de sí en nuestra época?

Epimeleia heautou como arte de la existencia

Los análisis que realizó Foucault sobre los placeres sexuales en los periodos de la Antigüedad y el cristianismo permitieron ver que en estas dos épocas se constituyeron las bases sobre las que se fundamentó la moral sexual moderna, la cual se establece a partir de la relación entre subjetividad y verdad. Sin embargo, al inicio de su curso de 1982, titulado *La hermenéutica del sujeto*, el filósofo francés hizo un desplazamiento para centrarse ya no en las *aphrodisia*, sino en la relación del sujeto con la verdad a partir de la noción de *epimeleia heautou*, entendida ésta como “inquietud de sí”, “ocuparse de sí”, “cuidado de sí” o “preocuparse por sí mismo”. De este modo, la *epimeleia heautou* abarca más cuestiones que las desarrolladas por Foucault en su segundo libro de la *Historia de la sexualidad. El uso de los placeres* en relación con las *aphrodisia*, a saber: la dietética, la económica y la erótica. Es decir que, el filósofo francés centró y amplió su investigación sobre la relación sujeto-verdad a partir de un análisis más exhaustivo sobre las prácticas del cuidado de sí en las que ya se encontraban inscritas los ejercicios en relación con las *aphrodisia*. De esta forma, desplazó su búsqueda sobre una economía de los placeres para adentrarse en las éticas de sí.

De acuerdo con lo anterior, Foucault parte de la hipótesis de que, desde la Antigüedad, las prácticas de sí se encuentran inscritas en dos preceptos o principios. A saber, la *epimeleia heautou* y el *gnothi seauton*, es decir, inquietud de sí y conocimiento de sí, respectivamente. Como resultado de esto, sus análisis muestran la relación dinámica entre estos preceptos en diferentes momentos de la historia, donde en determinada época se le daba más valor al primero que al segundo, o se concebían complementarios entre sí o, por último y de manera más evidente aún en nuestros días, se subordinaba la inquietud de sí al conocimiento de sí. En relación con esto, *La hermenéutica del sujeto* es la evidencia de un trabajo genealógico realizado por el filósofo francés caracterizado fundamentalmente por la bifurcación entre el *gnothi seauton* y la *epimeleia heautou*.

En consecuencia, Foucault pondrá el énfasis de su problematización en el momento en el que la *epimeleia heautou* dejó de ser percibida como la actividad fundamental para acceder a la verdad y el *gnothi seauton* fue adquiriendo mayor peso. Este análisis permitió ver los cambios históricos que sufrió la relación sujeto-verdad a partir de la valoración de la inquietud de sí en la Antigüedad greco-romana y, en nuestro caso, posibilitará indagar sobre

el valor que actualmente le damos al concepto en el marco de la pandemia a partir de una lectura ética de las prácticas de sí.

Dichas prácticas de sí hay que comprenderlas como las formas en las que voluntariamente el sujeto se fija ciertas reglas de conducta y busca transformarse o modificarse a sí mismo. Se encuentran inscritas en cierta racionalidad correspondiente a la formación histórica en las que emerjan. De allí, que la idea de sujeto de Foucault no esté encerrada en sí misma, sino que implica un proceso en el que el individuo se subjetiva de determinada manera. En este sentido, el interés por los procesos de subjetivación es un interés por analizar los modos en los que el individuo se convierte en sujeto, es decir, se subjetiva de cierta forma, siempre en relación con las verdades de su tiempo. De este modo, la relación sujeto-verdad permite reflexionar sobre las formas de valorar a la inquietud de sí, no con la intención de afirmar que todo pasado fue mejor, tampoco de asumirnos en una suerte de progreso que permita ver una evolución, sino para problematizar el modo en el que conducimos nuestra inquietud de sí en nuestros días y, específicamente, en relación con la pandemia por coronavirus.

En principio, es preciso comprender a qué refiere Foucault cuando habla de inquietud de sí, la cual, describirá como una expresión muy compleja y rica sobre la cual los griegos intentaban basar su vida:

- En primer lugar, el tema de una actitud general, una manera determinada de considerar las cosas, de estar en el mundo, realizar acciones, tener relaciones con el prójimo. La *epimeleia heautou* es una actitud: con respecto a sí mismo, con respecto a los otros, con respecto al mundo.
- En segundo lugar, la *epimeleia heautou* es también una manera determinada de atención, de mirada. Preocuparse por sí mismo implica convertir la mirada y llevarla (...) desde el exterior, los otros, el mundo etcétera, hacia “uno mismo”. La inquietud de sí implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa y lo que sucede en el pensamiento. Parentesco de la palabra *epimeleia* con *melete*, que quiere decir, a la vez, ejercicio y meditación. (...)
- En tercer lugar, la noción de *epimeleia* no designa simplemente esa actitud general o forma de atención volcada hacia uno mismo. La *epimeleia* también designa, siempre una serie de acciones, acciones que uno ejerce sobre sí mismo, acciones por las cuales se hace cargo de sí mismo, se modifica, se purifica y se transforma y transfigura. (Foucault, 2014, pp. 28-29)

De esta forma, para Foucault, la inquietud de sí, es concebida como una actitud general en relación con uno mismo, los otros y el mundo, a la vez que, como una mirada atenta y vigilante sobre uno mismo en relación con el pensamiento y, por último, como una serie de ejercicios, técnicas y acciones que le permitan al sujeto hacerse cargo de sí mismo y así transformarse y modificarse. Así, la *epimeleia heautou* se plantea como un marco que define una determinada manera de ser, una actitud filosófica, un arte de la existencia, un precepto de vida en la antigua Grecia. Más que una actividad intelectual o teórica, la *epimeleia* como inquietud o cuidado es una *techné*, una técnica que necesariamente es reflexiva.

Este precepto de vida se caracterizará por ser el modo en el que los griegos accedían a la verdad. Es decir, para ellos, la verdad no estaba dada por sí misma. No se constituían como sujetos de verdad, sino como sujetos de acción, pues, la inquietud de sí como actitud general refería necesariamente a prácticas, ejercicios y técnicas de existencia.

A este trabajo de sí sobre sí mismo Foucault lo llamará *espiritualidad* en correspondencia con la filosofía. La mirada sobre la filosofía como un asunto meramente teórico, es dejada de lado por Foucault, ya que él considera que ésta consiste en resolver los problemas de manera práctica y no solamente teórica. Así, la filosofía sería aquella que reflexiona sobre las formas de problematización de los problemas y que requiere, explícitamente, una resolución práctica. Al respecto, el filósofo afirma:

Llamemos “filosofía” la forma de pensamiento que se interroga acerca de lo que permite al sujeto tener acceso a la verdad, la forma de pensamiento que intenta determinar las condiciones y los límites del acceso del sujeto a la verdad. Pues bien, si llamamos “filosofía” a eso, creo que podríamos llamar “espiritualidad” la búsqueda, la práctica, la experiencia por las cuales el sujeto efectúa en sí mismo las transformaciones necesarias para tener acceso a la verdad. Se denominará “espiritualidad”, entonces, el conjunto de esas búsqueda, prácticas y experiencias que pueden ser las purificaciones, las ascesis, las renunciaciones, las conversiones de la mirada, las modificaciones de la existencia, etcétera, que constituyen, no para el conocimiento sino para el sujeto, para el ser mismo del sujeto, el precio a pagar por tener acceso a la verdad. (Foucault, 2014, p. 33)

En este punto, Foucault concuerda con el filósofo e historiador Pierre Hadot, quien afirma en su libro *Ejercicios espirituales y filosofía antigua* que

la filosofía constituía, pues, una forma de vida, y su tarea y práctica iba encaminada a alcanzar la sabiduría, aunque ya lo era en su objetivo, sabiduría en sí misma. Pues la sabiduría no proporciona sólo conocimiento; ella hace «ser» de otra manera. (Hadot, 2006, p. 236)

De esta forma, el sujeto griego es un sujeto de acción dado que, a la verdad solo se podría acceder si hay un trabajo de sí mismo mediante ciertas prácticas y técnicas de existencia que lo constituyen como un sujeto que se transforma y deviene, a partir de la constitución de ciertos hábitos y ejercicios que orientan su reflexión. Para los griegos, la *epimeleia heautou* o inquietud de sí en términos prácticos, fue una condición necesaria para acceder a la verdad, un ejercicio de reflexión y conversión, pues, no bastaba con la reflexión o el conocimiento por sí mismo. Antes esto, Foucault afirma que:

La espiritualidad postula que la verdad nunca se da al sujeto con pleno derecho. La espiritualidad postula que, en tanto tal, el sujeto no tiene derecho, no goza de la capacidad de tener acceso a la verdad. Postula que la verdad no se da al sujeto por un mero acto de conocimiento, que esté fundando y sea legítimo porque él es sujeto y tiene esta o aquella estructura de tal. Postula que es preciso que el sujeto se modifique, se transforme, se desplace, se convierta, en cierta medida y hasta cierto punto, en distinto de sí mismo para tener derecho a[ll] acceso a la verdad. La verdad solo es dada al sujeto a un precio que pone en juego el ser mismo de éste. Puesto que el sujeto, tal como es, no es capaz de verdad. (...) no puede haber verdad sin una conversión o una transformación del sujeto. (Foucault, 2014, pp. 33-34)

La *epimeleia heautou* en el marco de la espiritualidad refiere entonces a un conjunto de ocupaciones. La inquietud o preocupación refiere a un estar insatisfecho, inacabado o sentirse agitado en la relación con uno mismo. Es una inquietud sobre sí mismo que moviliza, trastoca, inquieta, por ello, es preciso llevar a cabo ciertas prácticas que permitan que el sujeto se relacione de una forma diferente consigo y acceda a la verdad de sí mismo. Por ejemplo, encontramos en este trabajo sobre uno mismo los cuidados del cuerpo, meditaciones, regímenes de salud, ejercicios físicos, lecturas, técnicas de purificación como oír música, técnicas de concentración del alma, técnicas de retirada, de respiración, de

resistencia, examen de conciencia, de escritura, etc. (Foucault, 2014). Ahora bien, Foucault menciona que dichas técnicas ya existían. Es decir que la cultura griega no inaugura este tipo de técnicas y prácticas, sin embargo, el filósofo francés mencionará que lo que sí hace Grecia es reorganizarlas, inscribirlas en una forma de problematización que hicieran de éstas cierta manera de ser en relación con la búsqueda de la verdad (Foucault, 2014 p. 59).

En este sentido, la inquietud de sí como un principio fundamental de relacionarse consigo mismo para acceder a la verdad empezará tener una valoración distinta. Habrá giros en la historia que permitieron valorarla de manera diferente. Para ello, Foucault retoma tres momentos a partir de los cuales evidencia el giro en términos genealógicos de un cambio de valoración en la inquietud de sí en la relación del sujeto con la verdad: 1) Sócrates, como el ejemplo por excelencia de una primera problematización en relación con la inquietud de sí; 2) El periodo del estoicismo romano que configura un antes y después en la relación sujeto-verdad; 3) El paso de las ascesis filosófica pagana al ascetismo cristiano, cuestión que no termina por desarrollar dentro del curso (Foucault, 2014, p. 45). Retomaremos brevemente los dos primeros momentos para indicar dos cuestiones. La primera es ver la relación sujeto-verdad en la que se enmarcaban las técnicas de sí bajo la *epimeleia heautou* y, la segunda, es identificar los giros que dieron paso a la subordinación de la inquietud de sí en relación con el *gnothi seauton*.

Inquietud de sí y verdad: momento platónico socrático

En principio, es preciso retomar cómo era concebido el *gnothi seauton* según Foucault. El filósofo francés plantea que, al *gnothi seauton*, es decir, al conocimiento de sí mismo, se le atribuyó tanto valor que fue considerado como la fórmula fundadora de la cuestión de las relaciones entre el sujeto y la verdad e, incluso, adquirió mayor importancia que la *epimeleia heautou*. Lo que supone que la espiritualidad, es decir, las prácticas y técnicas de sí, parecen quedar reducidas a la actividad intelectual como forma de acceso a la verdad. Sin embargo, en su clase del 6 de enero de 1982 de *La hermenéutica del sujeto*, el filósofo francés afirma que el *gnothi seauton* no hacía referencia a un tipo de autoconocimiento como fundamento moral o como principio de relación con los dioses, sino a una cuestión mucho más práctica en relación con la consulta al oráculo. Foucault retoma la interpretación del filólogo Wilhelm Roscher para mencionar que los preceptos delficos dirigidos a la consulta del oráculo eran una suerte de reglas o rituales que debían seguir quienes iban ante él. Estos preceptos eran *Meden agan* (“nada en exceso”), *eggue* (las cauciones) y *gnothi seauton* (conocimiento de sí). El primero refería a no hacer preguntas en exceso, sólo las útiles y necesarias; el segundo, a no comprometerse con obligaciones que no se puedan cumplir; y, el tercero, a examinar en sí mismo y prestar atención a qué necesitas saber. Así, el *gnothi seauton*, en este marco de interpretación, refería a una regla específica, una cuestión práctica sobre la consulta del oráculo (Foucault, 2014, pp. 18-19).

Ahora bien, como parte de una primera problematización, Foucault retoma el diálogo *Alcibiades* de Platón para dar cuenta de cómo con Sócrates se puede ver una primera reflexión filosófica sobre la inquietud de sí y, al mismo tiempo, un terreno en el que es posible pensar en una bifurcación entre la *epimeleia heautou* y el *gnothi seauton*. En consecuencia, lo que interesa rescatar del análisis que hace Foucault del *Alcibiades* en relación con el objetivo del escrito son dos cuestiones: 1) en el *Alcibiades* encontramos al conocimiento de sí enlazado a la *epimeleia heautou*, pues, el *gnothi seauton* haría referencia a

una forma o consecuencia de la inquietud de sí. Estos dos preceptos los encontraremos en un entrelazamiento dinámico, en los que se pone en ocasiones el acento en uno y luego en otro; 2) para Foucault, fue Platón quien, hacia el final del *Alcibiades*, introdujo una paradoja en relación con la espiritualidad y la filosofía. Es decir que, en Platón hay un primer terreno para pensar en una bifurcación entre *la epimeleia heautou* como inquietud de sí y del *gnothi seautou* como conocimiento de sí.

Con respecto a la primera cuestión veremos que Foucault, al retomar la *Apología de Sócrates* de Platón, menciona en *La hermenéutica del sujeto* que Sócrates es el ejemplo por excelencia de la inquietud de sí. El filósofo griego era quien se ocupaba, por orden de los dioses, de interpelar a los demás para incitarlos a que se ocuparan de sí mismos, y fue por ello condenado a muerte. Su labor la comparó con la de un tábano que agujereaba a un caballo para despertarlo, persuadirlo y reprocharlo. En consecuencia, la inquietud de sí como preocupación por uno mismo refiere a un despertar,

el momento del primer despertar [...] La inquietud de sí mismo es una especie de aguijón que debe clavarse allí, en la carne de los hombres, que debe hincarse en su existencia y es un principio de agitación, un principio de desasosiego permanente a lo largo de la vida. (Foucault, 2014, pp. 23-24)

Por consiguiente, cuando Sócrates insistía a sus interlocutores a que se ocuparan de sí mismos refería a una necesaria transformación de carácter práctico, es decir, técnico.

Si bien, el filósofo francés planteó que Sócrates fue conocido por hacer del “conócete a ti mismo” un punto fundamental de la reflexión filosófica, es preciso anotar que el filósofo griego retoma el precepto delfico en el marco de una práctica de la cual es indivisible, a saber, de la propia *epimeleia heautou*. Por tanto, para Sócrates, el “conócete a ti mismo” alude necesariamente a una cuestión práctica en relación con el “ocuparse de sí”. Cuestión que se ejemplifica en el *Alcibiades*.

Es así como, Foucault muestra que esta interpelación que hace Sócrates a Alcibiades surge a partir de un interés que este último tiene con respecto al ejercicio del poder, al gobierno de la ciudad. Sin embargo, Sócrates le hace notar a Alcibiades, que no tiene la *techné* para gobernar a los demás dado que aún no ha aprendido a gobernarse a sí mismo. Y, no ha aprendido a hacerlo por su educación defectuosa y la falta de un maestro que lo guíe. Es decir, que se encuentra en un estado de ignorancia. En este sentido, Alcibiades debe aprender a ser gobernado por voluntad propia, antes de querer gobernar. Su maestro será Sócrates (Foucault, 2014, p. 56).

De esta forma, la verdad a la que se accedía a partir de la inquietud de sí en esta primera forma de problematización del concepto se hallaba inscrita en una ética aristocrática que buscaba no sólo que el sujeto fuera el mejor en lo que hacía, sino que pudiera gobernarse a sí mismo para poder ser capaz de gobernar a los otros. Es decir que, según Foucault, en el pensamiento platónico, la relación del sujeto con la verdad y las prácticas enmarcadas en la inquietud de sí que de esa relación se desprenden se daban en el marco de una ética, es decir, de una forma de vida que demostrara que el sujeto era capaz de gobernarse a sí mismo para, posteriormente, gobernar a los demás. Por consiguiente, la inquietud de sí estaba en relación con la política y será una práctica privilegiada de los gobernantes.

Las técnicas que de allí se desprenden buscan ocuparse del sí mismo y es ahí cuando Foucault se pregunta ¿qué es ese sí mismo del que hay que ocuparse? A lo que responderá,

siguiendo a Sócrates en el texto de Platón, que refiere al alma. Pero no el alma entendida como sustancia o como prisionera del cuerpo, sino como sujeto de acción: “Es el alma únicamente en cuanto es sujeto de la acción, el alma en cuanto se vale [del] cuerpo, de los órganos [del] cuerpo, de sus instrumentos, etcétera” (Foucault, 2014, p. 70). El alma así entendida es la que se relaciona con la verdad y se vale del cuerpo para tomar cierta actitud, para subjetivarse de cierta forma, para corresponder a un *êthos*. De esta manera, ocuparse de sí es ocuparse del alma. Ahora, ¿en qué debe consistir ese ocuparse, ese inquietarse? En conocerse a sí mismo (Foucault, 2014, p. 77).

El sujeto se toma a sí mismo como objeto de preocupación y, en esa preocupación vemos surgir como consecuencia al *gnothi seauton*. Pues para ocuparse de sí mismo, es preciso conocerse ¿Qué es lo que debe conocerse? Lo divino en uno mismo. Esto es, lo bello en el sí mismo que no radica solo en la expresión del cuerpo sino en las prácticas de vida que conllevan un arte de la existencia, en “el movimiento por el cual el alma se vuelve hacia ‘lo alto’: hacia el elemento divino” (Foucault, 2014, p. 470). He aquí la segunda cuestión que interesa rescatar del análisis de Foucault: la paradoja platónica. Un primer avistamiento de un giro que supondría la subordinación de la *epimeleia heautou* al conocimiento de sí. Al respecto, el filósofo francés afirma:

Esa paradoja es ésta: por un lado, el platonismo fue el fermento –y hasta podemos decir que fue el fermento principal- de diversos movimientos espirituales, en la medida, en efecto, en que sólo concebía el conocimiento y el acceso a la verdad a partir de un autoconocimiento, que era reconocimiento de lo divino en uno mismo. (...) el platonismo fue más bien la atmósfera perpetua en la cual se desarrolló un movimiento de conocimiento, conocimiento puro sin condición de espiritualidad, puesto que lo propio del platonismo es, precisamente, mostrar que todo el trabajo que uno hace sobre sí mismo, todos los cuidados que debe darse si pretende tener acceso a la verdad, consiste en conocerse, es decir, en conocer la verdad. (Foucault, 2014, p. 87)

Como resultado, el pensamiento platónico, nos dirá Foucault, se va a caracterizar por tres razones. La primera es que la *epimeleia heautou* encontrará su forma de realización en el autoconocimiento como forma soberana. La segunda razón es que ese autoconocimiento por sí mismo dará acceso a la verdad. La tercera es que ese acceso a la verdad permite conocer lo que hay de divino en uno mismo (Foucault, 2014, pp. 86-87). En conclusión, en la obra de Alcibíades de Platón hallamos, en un primer momento el dinamismo de la *epimeleia heautou* y el *gnothi seauton*, sin embargo, en un segundo momento, encontramos que esa *epimeleia heautou* dará un giro y estará subordinada al autoconocimiento como la forma de acceso a la verdad. Este giro perdura hasta nuestros días.

Inquietud de sí y verdad: momento helenístico

Si bien, durante el curso de *La hermenéutica del sujeto*, Foucault no se limitó a tomar el momento platónico como el único que podía servir de ejemplo para analizar una primera forma de problematización de la inquietud de sí, este momento en particular, que describimos anteriormente, nos permitió dar cuenta de un desplazamiento en relación con las prácticas de inquietud de sí y conocimiento de sí. Este giro solo es un botón de muestra de las formas en las que los discursos y prácticas de los sujetos se transforman a lo largo de la historia, buscando producir subjetividades acordes con la verdad de su época.

En el apartado anterior vimos cómo en el momento platónico el acceso a la verdad se daba de una forma muy particular. La relación sujeto-verdad que se establecía en el marco de la inquietud de sí radicaba en el entramado dinámico de los principios de *epimeleia heautou* y *gnothi seauton* que tenían por finalidad, por razón de ser, la actividad de gobernar a los otros en la medida en que uno se gobernaba a sí mismo. En un primer momento, dichos principios confluyen, siendo primordial la *epimeleia heautou*, pues, sería a partir de las prácticas de sí que el sujeto podía conocerse a sí mismo, hacer una conversión de la mirada y llevar a cabo ciertas prácticas de transformación en relación con ese conocimiento para establecer una relación diferente consigo mismo. El acceso a la verdad radicaba en una cuestión práctica basada en un conocimiento de sí. Posteriormente, según la interpretación de Foucault, vemos un giro en donde parece que el acceso a la verdad ya no radicaba explícitamente en una cuestión práctica, sino en el autoconocimiento por sí mismo. Al respecto, el filósofo francés afirma:

De modo que el platonismo va a realizar a lo largo de toda la cultura antigua y la cultura europea, me parece ese doble juego: replantear sin cesar las condiciones de espiritualidad [prácticas que permiten una conversión de la mirada] que son necesarias para tener acceso a la verdad, y a la vez, reabsorber la espiritualidad exclusivamente en el movimiento del conocimiento, conocimiento de sí mismo, de lo divino, de las esencias. (Foucault, 2014, pp. 87-88)

Con la llegada del estoicismo y el epicureísmo en los siglos I y II d. C, y como parte de una segunda problematización, Foucault nos dirá que, en relación con el momento platónico, la inquietud de sí presentará varios giros. El primero de ellos refiere a que la *epimeleia heautou* ya no tendrá por objeto a la ciudad, comprendida como el gobierno de los otros como una cuestión política, pues ahora, este principio estará centrado en el sí mismo. En esta época la *epimeleia heautou* no se dará solamente por el conocimiento de sí, ya que este precepto se integrará a otros ejercicios. En este sentido, la *epimeleia* no designará solamente una forma de actitud, sino un ejercicio, una actividad. *Epimeleia*

no designa simplemente una actitud del ánimo, una forma determinada de atención, una manera de no olvidar tal o cual cosa. La etimología remite a toda una serie de palabras como *meletan*, *melete*, *meletai*, etcétera. *Meletan*, a menudo empleada y acoplada con el verbo *gymnazein*, significa ejercitarse y entrenarse. (Foucault, p. 92)

Por consiguiente, esta serie de palabras remiten necesariamente a un conjunto de actividades, es decir, a un tipo de ejercicios muy particulares en la realidad, ya no solo ejercicios mentales.

A los actos de conocimiento se agregarán prácticas que busquen establecer otra relación consigo mismo, ya no en el marco de la política, es decir, para gobernar a los otros, sino por el sujeto en sí mismo. El conocimiento de sí será uno de los elementos necesarios para ocuparse de sí mismo y con ello, acceder a la verdad. El *gnothi seauton* como “prestar atención a sí mismo”, “volver la mirada hacia sí mismo”, “examinarse”, se relacionará con la conversión de la mirada que requerirá, necesariamente, de un conjunto de prácticas. Estas prácticas que determinan una conducta particular buscan sanarse, reivindicarse, hacerse dueño de sí mismo (Foucault, p. 94). De esta forma, la inquietud de sí estaba encaminada hacia una estética de la existencia.

Un segundo giro refiere al momento de la vida en el que surge o es preciso inquietarse por sí mismo. En el momento platónico, Sócrates decide ser el maestro de Alcibiades para incitarlo a la preocupación por sí mismo, dado que, por su educación

defectuosa, no aprendió a hacerlo antes. Es precisamente la crítica a la pedagogía, la cual se encargaba de los jóvenes, pero no los acompañaba al paso a la adultez. En este sentido, en la época helenística, se hace especial hincapié en que la inquietud de sí es “una obligación permanente que debe extenderse durante toda la vida” (Foucault, 2014, p. 96). Hay que ocuparse de sí tanto cuando se es joven y más aún cuando se es viejo. En la juventud, la inquietud de sí radica en prácticas que permiten prepararse para la vida y, en la vejez, se trata de rejuvenecer a partir de una inversión del tiempo gracias a actividades de rememoración. Ante esto, el filósofo francés plantea que

Podemos decir incluso que es [la inquietud de sí] una actividad de adulto y que el centro de gravedad, el eje temporal privilegiado en la inquietud de sí, lejos de ser el periodo de la adolescencia [como sucedía en el momento platónico], es, al contrario, la etapa media de la adultez. (Foucault, 2014, p. 97)

La inquietud de sí, en la época helenística ya no tendrá que ver con un asunto político como gobierno de los otros, como mencionamos anteriormente. En este periodo, se trata de ocuparse del sí mismo en el marco de ciertas prácticas que den cuenta de su vida como una obra de arte, como una estética de la existencia. Se tratará entonces de ocuparse del cuerpo, del sí mismo que involucra tanto alma como cuerpo. El giro, en este sentido, radica en, de nueva cuenta, una valoración del cuerpo y de las prácticas de sí como ejercicios que no se reducen al autoconocimiento. Estas prácticas radican en un ejercicio constante sobre sí mismo, una disciplina que permita la conversión del sí mismo y no se reduzca al acto de conocimiento. Vemos, de esta manera, porqué Foucault nombra a este periodo como la edad de oro de la inquietud de sí. En este sentido, la *epimeleia heautou* de este periodo pone en entredicho la forma de acceso a la verdad por el mero acto de conocimiento que veíamos al final del momento platónico, porque para acceder a ella se requiere una conversión y ésta es necesariamente técnica, es decir, práctica.

Otro giro que menciona Foucault refiere a la inquietud de sí como un “principio incondicionado”, como una regla aplicable a todos (Foucault, 2014, p. 130). Ya no se centrará solamente en aquellos que quieran gobernar. Todos podrán ocuparse de sí mismos, lo que no significa que todos sean capaces de hacerlo. En consecuencia, sigue siendo una cuestión de élite aristocrática, pues, si bien, hay un principio de libertad de acción en la que todos los sujetos podían buscar voluntariamente subjetivarse de otras formas mediante la inquietud de sí, no cualquiera podía hacerlo.

Ahora bien, de nuevo se pregunta Foucault a qué refiere esa inquietud y qué es ese sí mismo del que se debe ocuparse en esta época en particular. Cuestión que dejará en evidencia la relación del sujeto con la verdad. La *epimeleia heautou*, en esta época, tiende hacia la plenitud de la relación consigo mismo (Foucault, 2014, p. 133). Esa plenitud se halla en las prácticas que buscan una relación consigo mismo que se traduce en la transformación de sí y la salida de una condición que llamará la *stultitia*:

Así pues, la *stultitia* es, si lo prefiere, el polo opuesto de la práctica de sí. Ésta tiene que vérselas –como materia prima, por decirlo de algún modo– con la *stultitia*, y su objetivo es salir de ella. Ahora bien, ¿qué es la *stultitia*? El *stultus* es quien no se preocupa por sí mismo (...) es quien no se acuerda, quien deja que su vida pase, quien no trata de llevarla a una unidad rememorando lo que merece recordarse, y [quien no dirige] su atención, su voluntad, hacia una meta precisa y bien establecida. (Foucault, 2014, pp. 135-136)

En consecuencia, el *stultus* no se preocupa por sí mismo. Su voluntad no está puesta en él mismo como objeto de preocupación, lo que refiere a una desconexión consigo

mismo. No quiere transformarse. En ese sentido, la *epimeleia heautou* busca corregir y sanar esa condición. Para ello, es preciso un maestro que lo salve, no en un sentido religioso sino filosófico. Un maestro que “es un operador en la reforma del individuo y su formación como sujeto. Es el mediador en la relación del individuo con su constitución del sujeto” (Foucault, 2014, p. 133). Y, es hasta que el sujeto logre una conversión tal que pueda abandonar a su maestro, hasta que logre hacer un giro sobre sí mismo, que podrá acceder a la verdad de su vida. Verdad que se refleja en términos prácticos como obra de arte, como un arte de vivir (*tekhne tou biou*) que no se limita al conocimiento. En consecuencia, la verdad ya no es una cuestión de conocimiento o iluminación, tampoco de descubrimiento, sino de un hacer para proveer al sujeto de una verdad que aún no conocía, una técnica que demuestra la capacidad del individuo de hacerse cargo de sí mismo y subjetivarse bajo ese tenor. Es decir, el sujeto debe ser capaz de verdad, evidenciada en la inquietud de sí como forma de vida.

Técnicas de retirada, de purificación, la práctica de la resistencia, de concentración del alma o el montaje de un mecanismo de seguridad basado en la amistad, son ejemplos de prácticas asociadas a la *epimeleia heautou* en esta época.

Ahora bien, ¿en qué sentido se piensa la relación con el otro en esta época? Recordemos que, en el momento platónico la *epimeleia heautou* tenía por objeto el gobierno de los otros y como consecuencia de ello, el gobierno de sí mismo. Es decir que, inquietarse por uno mismo, ocuparse por uno mismo, venía como consecuencia del querer ocuparse de los otros. En la época helenística, la relación con el otro es la que viene como consecuencia de la inquietud de sí mismo: “La salvación de los otros es algo así como una recompensa complementaria a la operación y la actividad de salvación que uno ejerce obstinadamente sobre sí mismo” (Foucault, 2014, p. 192).

Inquietud de sí y verdad: breve diagnóstico del presente

El presente apartado busca reflexionar sobre las formas en las que se han constituido la relación entre sujeto y verdad en nuestra época en relación con la inquietud de sí, sobre todo en un momento tan particular como lo es la pandemia provocada por coronavirus y, a partir de esto, poder esbozar un breve diagnóstico de nuestro presente que nos permita plantear algunas respuestas a la pregunta ¿qué hemos hecho para hacer lo que hacemos? Para esbozar este diagnóstico del presente, planteo, en el marco de la relación del sujeto con la verdad, ciertos giros en relación con las formas de valoración de la inquietud de sí en nuestros días con respecto a los momentos platónico y helénico.

Ahora bien, es preciso preguntarnos ¿qué prácticas constituyen la inquietud de sí en nuestros días? ¿Cómo se produce la relación del sujeto con la verdad actualmente? ¿Qué giros caracterizan la valoración que se le da hoy en día a la *epimeleia heautou* y al *gnothi seauton* como muestra de la relación sujeto-verdad en un momento tan particular como la pandemia? La inquietud de sí en nuestros días se basa en la relación que el sujeto establece con la verdad y, la verdad de nuestra época es médica. En este sentido, la inquietud de sí de nuestros días está basada en los discursos médicos, por cierto, muy particulares. Cuestión que se hizo aún más evidente con la pandemia.

En nuestros días, la inquietud de sí y el conocimiento de sí parecen constituirse en una relación muy limitada y específica en relación con el discurso médico. El saber médico,

como discurso de verdad, constituye nuestras prácticas. Así, esta verdad que rige nuestra inquietud de sí actualmente difiere del momento platónico en donde, precisamente, Foucault hace hincapié en la distinción de la práctica de la inquietud de sí con la actividad del médico, la del dueño de la casa y la del enamorado. Pues, ninguna de esas actividades tiene por eje el cuidado del alma como sujeto de acción. Ante la actividad del médico, el filósofo afirma:

Cuando el médico, que conoce el arte de la medicina, sabe hacer diagnósticos, recetar medicamentos, curar enfermedades, aplica todo eso a sí mismo porque está enfermo, ¿no podemos decir que se ocupa de sí? Pues bien, la respuesta va a ser, desde luego: no. Puesto que cuando se examina, cuando emite un diagnóstico a su propio respecto, cuando se pone a un régimen, ¿de qué se ocupa? No de sí mismo, en el sentido que acabamos de explicar: de sí mismo en cuanto alma, alma sujeto. Se ocupa de su cuerpo, vale decir, justamente de aquello de lo cual se sirve. Se ocupa de su cuerpo, no de sí mismo. (Foucault, 2014, p. 72)

De esta manera, vemos un giro respecto a nuestra actualidad. A diferencia de hoy, para el momento platónico, la inquietud de sí no estaba relacionada con el saber médico, pues, se constituyen como prácticas diferentes debido al tratamiento que esa época en especial hacía en relación con el alma y el cuerpo. La práctica médica sólo se ocupaba del cuerpo y no del alma como aquella que podía acceder a la verdad. Recordemos que, según Foucault siguiendo a Platón, el alma se constituía como un sujeto de acción y el cuerpo es de lo que el alma se vale para hacer explícita esa acción. En conclusión, inquietud de sí y saber médico se encuentran en lugares separados a diferencia de lo que actualmente vivimos.

En relación con el momento helénico, la inquietud de sí se enmarcaba en una práctica que buscaba sanar cierta condición que era la *stultitia*. Se puede ver que cuando se habla de la *stultitia* es términos de condición a curar y de un estado del cual salir. Lo cual refiere a un vocabulario de tipo médico. Dicha curación o sanación refiere a una forma de salvación de carácter filosófico. Salvación de sí mismo con respecto a una patología. Pero, esta salvación se da también y, sobre todo, como preparación, como proceso de formación para anticiparse ante los acontecimientos de la vida. En este sentido, una práctica de carácter filosófico y espiritual como lo es la inquietud de sí es análoga con la operación médica. En consecuencia, vemos un giro en la relación entre *epimeleia heautou* como operación médica del momento platónico al helenístico:

Digamos, si así lo prefieren, que en *Alcibiades*, como en otros diálogos socráticos, la necesidad de preocuparse por sí mismo tenía como marco de referencia el estado de ignorancia en el cual están los individuos. (...) En la práctica de sí cuyo desarrollo constatamos durante el periodo helenístico y romano, al contrario, hay un aspecto formativo, que está esencialmente ligado a la preparación del individuo. Pero no una preparación para tal o cual forma de profesión o actividad social (...) se trata de formarlo para que pueda soportar como corresponde todos los accidentes eventuales, todas las desdichas posibles, todas las desgracias y todas las caídas que puedan afectarlo. (Foucault, 2014, p. 104)

De esta forma, la cuestión médica en el periodo helénico va a estar en relación con un proceso de formación como preparación para los acontecimientos de la vida. Es decir que, se requiere de una buena condición de salud para poder salir de ese estado patológico en el que se encuentra. E incluso, es necesario tener un maestro que te ayude a hacerlo. La labor del maestro se equiparará con la del médico, pues, “podrán ver que de lo que se trata

en esta necesidad del maestro o la ayuda, es de buena o mala salud, y por lo tanto, en efecto, de corrección, rectificación, reformatión” (Foucault, 2014, p. 134).

Ahora bien, ¿qué giro habría en relación con lo mencionado anteriormente y nuestro presente, a saber, con la inquietud de sí y el saber médico? El saber médico de nuestra época parece no aludir a un tipo de preparación para los acontecimientos de la vida, como sucedía en el momento helenístico. La pandemia por coronavirus fue una muestra fehaciente de ello.

De acuerdo con Foucault, y en relación con el momento helénico, no hemos construido un “montaje de seguridad” que nos permita estar listos para enfrentar los accidentes que puedan producirse (Foucault, 2014, p. 104). Esto sucede por dos razones: la primera refiere a que el conocimiento de sí en nuestros días es una actividad que lleva a la autocomplacencia y que tiene un límite; la segunda, refiere a que la inquietud de sí es una práctica que encuentra cierta temporalidad limitada con el momento de la enfermedad.

Con respecto a la primera razón, podemos afirmar que la cuestión del conocimiento de sí, en relación con el saber médico, parece reducirse a la cuestión del reconocimiento de un síntoma que el propio sujeto hace de sí mismo y que busca reafirmar con un diagnóstico del médico, pero que como respuesta no provoca una actitud reflexiva que busque una transformación del sujeto a lo largo de su vida. Es decir, un sujeto reconoce en sí mismo un signo, un síntoma, una señal que le hace pensar que su cuerpo no está bien. Dicho síntoma se reconoce en el marco de un estado que antes era tranquilo y que ahora suena, que produce una perturbación. Dicha perturbación o inquietud no se enmarca en una relación consigo mismo que pase por un proceso reflexivo como práctica de anticipación, sino como una inquietud con respecto a algo que plantea un problema, pero que antes no lo era. Esto es, como el sujeto no cree que haya en él algún problema, el problema solo va a existir cuando hace ruido, cuando, diríamos, ya está presente la enfermedad.

La enfermedad no será reconocida como una agitación del pensamiento y condición mórbida que lo incite a problematizar su forma de vida en términos filosóficos y espirituales, recordando lo que mencionábamos al inicio del escrito, sino como síntoma del cuerpo. En consecuencia, la enfermedad será aquello que hace ruido y por lo que es preciso recurrir al autoconocimiento. Pero el autoconocimiento del sujeto no se propaga en una actividad reflexiva que lo inquiete en relación consigo mismo. Lo que el sujeto conoce de sí mismo es un síntoma que lo perturba en relación con un estado de imperturbabilidad que reconoce como saludable.

Antes del síntoma parece no haber una problematización respecto a su forma de vida, o, en todo caso, esa problematización tenderá hacia un equilibrio cuando el sujeto, debido a los discursos de aceptación de sí mismo en nuestros días, encuentre una especie de autocomplacencia que no le permite inquietarse por su estilo de vida (algunos libros de coaching pueden ser muestra de esto). Su conocimiento de sí será a través de la bondad y la autocompasión. Si no hay ruido, no hay necesidad de conocerse y, por lo tanto, de inquietarse.

Ahora bien, si hoy en día la actividad de conocimiento de sí del sujeto surge en tanto la aparición de un ruido ¿bajo qué prácticas se constituye la inquietud de sí? He aquí la segunda cuestión. La medicina y los saberes que de ella se desprenden son la base sobre las cuales se organizan las prácticas. En este sentido, la verdad estará en relación con el exterior, más que en la relación consigo mismo. Ir con el médico es buscar la verdad de

nuestro cuerpo en el exterior, pero como mencionamos anteriormente, no bajo una idea de anticipación y preparación para la vida, como sucedía en la época helenística, sino para curarnos de algo que ya está presente y es evidente.

La cura será aquella en donde se pone en práctica una forma de inquietud de sí en nuestros días. Las prescripciones de medicamentos, los estudios con especialidad, las prácticas higiénicas, son prácticas de cuidado de sí en nuestros días. Dichas prácticas suponen tener un límite en relación con uno mismo, pues, parecen ya no ser necesarias en el momento en el que volvemos a cierto estado de silencio, de equilibrio, que hemos de concebir como condición de salud. La cura, como inquietud de sí en nuestro presente, es momentánea, pues, desaparece con el síntoma. Por consiguiente, la cura no se constituye en una práctica que tenga por consecuencia una problematización de la vida ética, comprendida como una forma de relación consigo mismo. La inquietud termina cuando el ruido desaparece.

En ese sentido, la inquietud de sí ya no tiene por marco de referencia la salida de un estado de ignorancia, como sucedía en el *Alcibíades*; tampoco la salida de la condición de stultitia para lo cual fue necesario un proceso de formación como preparación para anticipar y soportar los accidentes de la vida, pues, actualmente la inquietud de sí tiene como marco de referencia la cura de la enfermedad. Ello parece no decantar en una preocupación permanente a lo largo de la vida, sino volver a un estado de equilibrio.

Asimismo, aquello que en otros tiempos podría establecerse como un régimen para toda la vida se vuelve una cuestión temporal y de prescripciones. La salud ya no será un régimen, un estilo de vida que denote cierta rectitud y requiera de ejercicio. Recordando a Canguilhem en este punto se afirma que:

La salud como expresión del cuerpo producido es un seguro, vivido en el doble sentido de seguro contra el riesgo y de audacia para asumirlo. Es un sentimiento de capacidad para superar las capacidades iniciales, capacidad para hacer que el cuerpo haga lo que al principio no parecía prometer. Estamos otra vez ante el atleta. (Canguilhem, 2004, p. 60)

En este sentido, el modo en el que comprendemos actualmente a la salud parece también dar un giro. Pues, se constituye como un estado de equilibrio silencioso, pero este equilibrio no es comprendido en términos armónicos respecto a una relación consigo mismo. En nuestros días, lavarse las manos, usar gel, usar cubrebocas, vacunarse, etc., son las prácticas en las que podemos ver una forma de inquietud de sí. Ello no sugiere una cuestión negativa, simplemente da cuenta de que estamos en otra formación histórica diferente a las mencionadas en apartados anteriores, pues, los discursos médicos de nuestra época se inscriben en un marco que Foucault llamará biopolítico que busca administrar y gestionar las formas de vida de los individuos y de las poblaciones. En este marco es en el que se inscriben los lemas recuperados al inicio “si te cuidas tú, nos cuidamos todos” o “Cuidarnos es tarea de todos”.

En consecuencia, los momentos platónico y helénico se constituyen como espejos muy fuertes frente a nuestros días. Ello no sugiere un juicio de valor que vea como opción regresar a ciertas prácticas. En todo caso, lo que sí podemos hacer, en relación con lo que los sujetos hicieron en la época helenística y platónica, es problematizar las formas en las que nos subjetivamos y buscar formas de subjetivación que permitan una relación diferente consigo mismo y la verdad.

Contribución de autoría

Katherine Traslaviña Castillo fue la única autora.

Fuente de financiamiento

Autofinanciado.

Potenciales conflictos de interés

Ninguno.

Referencias

Canguilhem, G. (2004). *Escritos sobre la medicina*. Amorrortu.

Foucault, M. (2014). *La hermenéutica del sujeto*. Fondo de Cultura Económica.

Foucault, M. (2006). *Sobre la Ilustración*. Tecnos.

Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Siruela.