



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Máster

Filosofía Práctica:  
“Una resignificación del autoconcepto”

Autor/es

Alejandro Acero Ayuda

Director/es

Dr. José Solana Dueso

Facultad de Filosofía y Letras  
Año 2013



## RESUMEN

El presente escrito pretende ser una justificación razonada acerca de la necesidad de iniciar una reflexión orientada hacia la propia subjetividad en un tiempo como este. A través de la explicación de los fundamentos básicos en la formación de subjetividad aportada por Judith Butler, y la reflexión sobre el concepto de *poder* que aporta Michel Foucault, la base teórica para argumentar en pos de la toma de conciencia del sujeto a este respecto queda fundamentada.

A través del presente ejercicio de reflexión, el lector es invitado a iniciar una reconsideración del propio autoconcepto y, por ende, de la propia subjetividad, que facilitarán una predisposición subjetiva a la resignificación posterior.

Este ejercicio de transformación de sí, se verá sustentado por el uso de las llamadas *artes de la experiencia*, que no son sino todos aquellos saberes y herramientas prácticas del mundo antiguo orientadas hacia un aprendizaje del denominado *cuidado de sí*.

- Palabras clave: resignificación, poder, subjetividad, autoconcepto, disonancia cognitiva, *metanoia*, *epimeleia heautou*, *cuidado de sí*.

## ABSTRACT

The following text aims to be a reasoned justification about the current necessity of beginning a deep consideration focused on our own subjectivity. The main grounds about production of subjectivity are explained by Judith Butler and the Michel Foucault's power concept, which give the theoretical back up to the argument in favour of the self-consciousness.

The reader is invited to think deeply about the reconsideration of the self-concept throughout this entire exercise, also the *subjectivity* itself. All of this will make the *subjectivity resignification* that will happen straight afterwards easier.

The self-transformations exercise is provided by means of the so called *arts of experience*, which is the total amount of knowledge and practice tools from the ancient world pointed to learning about the *care of self*.

- Keywords: resignification, power, subjectivity, self-concept, cognitive dissonance, *metanoia*, *epimeleia heautou*, *care of self*.

\*\*\*

<u>Índice</u>	<u>Página</u>
Introducción.....	2
1. La pregunta por la subjetividad: ¿Tiene sentido hoy día?.....	3
2. El Autoconcepto: Una conceptualización permanente.....	11
3. Subjetividades incoherentes: La disonancia cognitiva.....	16
4. Dominación de todos: Sobre la reticularidad del poder.....	18
5. Redescubriendo el carácter positivo del poder.....	20
6. Resistencia y Poder: La equivalencia de dos potencias.....	21
7. La Relación Sujeto – Objeto: La mirada en el espejo.....	22
8. Revisando los fundamentos: J. L. Austin.....	26
9. Resignificando la Performatividad: J. Butler.....	28
10. Performatividad como productor “único” de subjetividad.....	30
11. <i>Epimeleia heautou</i> : Resignificando las categorías de mi subjetividad.....	35
12. <i>Metanoia</i> : La resignificación del autoconcepto.....	39
Conclusión.....	52
Bibliografía.....	55

## - INTRODUCCIÓN:

*¿Quién soy?* La pregunta por lo que creía era un *yo*, que consciente e inconscientemente ha rondado mi pensamiento desde que tengo uso de razón. Si acaso pude relegarla a un segundo plano en algún momento, el estudio de la filosofía de los últimos años sólo ha hecho que hacerla más acuciante. Una desesperación por hallar respuesta que ha determinado gran parte de mi devenir, incluido éste. Cuando se me planteó la necesidad de ofrecer un título y un tema para el que actualmente es el presente escrito, la pregunta que inmediatamente recuperé fue esta. A lo largo de mis años, he podido ir concretando el umbral de respuesta pero sin apenas vislumbrar nada. Descartar ha sido lo único productivo que he hecho, hasta el día de hoy. Súbitamente comprendí que la oportunidad que este trabajo me brindaba era precisamente la de indagar en una suerte de respuesta a esto mismo. Sin apenas darme cuenta, el propio periodo de estudios de posgrado me había servido para conocer planteamientos a los que antes sin embargo no había prestado atención. ¿Fue por el momento de madurez en que se encontraba mi aprendizaje? Es posible. Lo que es innegable es que de repente me encontraba frente a la misma incógnita de siempre, pero con las herramientas propicias para acometerla.

El presente escrito, quiere dar cuenta precisamente de cuáles son esos útiles a los que me refiero, qué herramientas conceptuales he podido descubrir como provechosas para mi empeño y por qué. Creo que el lector, comprenderá al finalizar la lectura de este escrito que el mantra de la pregunta inicial, ha devenido en una estilización de la misma hasta comprender que la pregunta no es *¿Quién soy?*, en presente, sino *¿Quién quiero llegar a ser?* Aquí reside, creo, el verdadero interés de una pregunta con un trasfondo como ese. No se trata de descubrir qué somos, sino qué devenimos. Por que la respuesta a la primera pregunta, sea cual sea, aunque la desconozcamos, siempre será realidad ya materializada, subjetividad ya vivida, conocimiento ya aprehendido. Será presente y por ello será pasado, *es* al tiempo que *fue*. Su fertilidad, su posibilidad, están agotadas en sí mismas si quiera las hubiéramos podido conocer.

Es por ello por lo que afirmo que no importa quién seas en este preciso instante, no malgastes tus fuerzas en conocer lo que mientras pronuncio estas palabras ya está marchito, afánate más bien en decidir qué quieres ser, hacia dónde quieres ir, y apresúrate a hacer lo propio para alcanzarlo.

Las letras que a continuación se te presentan quieren ser testigo escrito del propio esfuerzo que he llevado a cabo por descubrir aquello que se ha perdido mientras te relato. Dar cuenta de lo que soy en presente, para aprender cómo ser, en futuro. Un intento por ofrecer las claves para propiciar el reencuentro con uno mismo. Si la felicidad de la existencia depende o no de la propia subjetividad, que por lo menos lo descubramos habitando una con la que nos sintamos en armonía.

### -1. La pregunta por la subjetividad: ¿Tiene sentido hoy día?

La pregunta que abre este apartado en realidad nos remite a una cuestión subyacente que ha sido pronunciada a lo largo de los siglos de diferentes formas, dando lugar a las más diversas respuestas, ésta es: ¿Tiene sentido hoy día plantearnos la posibilidad de tratar de modificar la percepción que de nuestra subjetividad tenemos, en tanto que dicho cuestionamiento supondría la asunción de la propia disconformidad? En otras palabras, una mirada crítica dirigida hacia la propia subjetividad que resuelva oportuna la urgencia de una resignificación de las propias categorías, conllevaría un sentimiento de fracaso en su dimensión más vital que necesariamente conduciría al colapso existencial del individuo en caso de no erigirse como activo de la transformación subjetiva.

Asumimos en esta reformulación de la pregunta que las consecuencias de dicha mirada implican llegar al colapso, sin embargo, la réplica que inmediatamente acudirá a nuestras mentes será: Sabemos qué ocurre en la mirada reflexiva, ¿pero qué ocurre si no se produce tal reflexividad?, ¿qué sucede cuando no existe una mirada hacia lo propio? ¿es compatible la propia existencia con una mirada que jamás vuelva su foco? La respuesta aquí no da lugar a posibles dudas dado que, como veremos más adelante, en algún momento, por breve que fuera, toda mirada ha experimentado esa vuelta hacia sí mismo que aquí relatamos. ¿Qué hay entonces de ese colapso existencial al que hemos aludido al principio?

Al colapso de esa mirada que se enfoca a sí misma para descubrir con pavor una subjetividad intervenida por una matriz exógena productora es a lo que llamaremos disonancia cognitiva. Y será precisamente la visión de esta imagen la que nos obligará de manera casi fisiológica a intervenir en pos de la propia resignificación.

Me parece muy interesante introducir aquí la problemática que plantea Judith Butler en su artículo<sup>1</sup> a propósito del escrito<sup>2</sup> de Michel Foucault, dado que podemos ver cómo el necesario uso de la crítica hacia los discursos de lo que él llama un régimen de verdad suponen así mismo un enriquecimiento en la construcción de sí junto con la propia desujeción al “poner en relieve el propio marco de evaluación”<sup>3</sup>. La analogía que encontramos aquí y que a continuación señalaremos, es aquella que se desprende cuando pregunta:

“¿Cuál es la relación del saber con el poder que hace que nuestras certezas epistemológicas sostengan un modo de estructurar el mundo que forcluye posibilidades de ordenamiento alternativas? [...] ¿Hasta qué punto, sin embargo, tal certeza está orquestada por determinadas formas de conocimiento precisamente para forcluir la posibilidad de pensar de otra manera?”<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> BUTLER, Judith, *What is Critique? An Essay on Foucault's Virtue*, Disponible en la Web: <http://eipcp.net/transversal/0806/butler/en>

<sup>2</sup> FOUCAULT, Michel, “¿Qué es la crítica? (Crítica y Aufklärung)”, trad. por Javier de la Higuera, en *Sobre la Ilustración*, Madrid, Tecnos, 2006, pp. 3-52. Este ensayo consistió originalmente en una conferencia pronunciada en la Société Française de Philosophie el 27 de mayo de 1978, posteriormente publicada en el Bulletin de la Société française de Philosophie, año 84º, núm. 2, abril-junio de 1990, pp. 35-63.

<sup>3</sup> BUTLER, Judith, *What is Critique? An Essay on Foucault's Virtue*, *op.cit.*

<sup>4</sup> *Ibid.*

En estos mismos términos lacanianos de forclusión<sup>5</sup> de cualquier opción alternativa a lo producido y establecido por el discurso único, es donde podemos inscribir como queja nuestra observación de la unicidad de la subjetividad que nos es dada. Como bien señala la autora, el cuestionamiento de los propios modos de saber surge cuando previamente se ha producido un trance problemático dentro de las propias categorías de ordenamiento existencial. Esta quiebra dentro del campo epistemológico donde habitamos es lo que permite la aparición necesaria de la crítica como forma de discurso alternativo que proyecte nuevas posibilidades ordenadoras. Es precisamente esa mirada reflexiva que mencionábamos al principio, lo que pondrá de manifiesto la evidencia de quiebra en nuestra subjetividad.

Cuando Foucault relaciona la crítica con la virtud, lo hace a sabiendas de las connotaciones positivas que para nosotros va a tener a partir de ahora. En tanto que la crítica es concebida como aquello que pone en riesgo lo establecido, y la virtud supone una relación crítica con las normas establecidas, virtud y crítica se convierten así en útil que usar en la producción alternativa. Debemos señalar aquí que su planteamiento no busca elaborar una filosofía ética que se limite a dictar prescripciones rígidas que seguir. Si consideramos que la propia noción de virtud implica una asociación consciente con la praxis o acción de un sujeto, no cabe sino considerar su intento como una nueva forma no prescriptiva de investigación moral.

Es decir, estamos ante un intento por su parte de dejar a un lado las recurrentes prescripciones éticas de manufactura, que no hacen sino acotar la experiencia moral, para abogar abiertamente por *nuevas*<sup>6</sup> formas de conocimiento. La cuales conllevan una determinada experiencia moral que ineludiblemente implican una transformación de sí.

---

<sup>5</sup> El término "forclusión" fue introducido por J. Lacan en la última clase de su Seminario dedicado a Las Psicosis, el 4 de julio de 1956. Inicialmente usado en el ámbito del derecho, está compuesto por las palabras latinas: *foris* (fuero, foro) y *cludere* (cerrar); en tal sentido *forclusión* posee el significado de excluir y rechazar de un modo concluyente.

<sup>6</sup> Como veremos a lo largo del desarrollo del presente escrito dichas formas de conocimiento reivindicadas aquí no son sino todos aquellos saberes y prácticas del mundo antiguo que por desgracia cayeron en desuso. A pesar de que lo adecuado sería utilizar el adjetivo *antiguas* para referirme a dichas prácticas y formas de conocimiento, empleo deliberadamente el término *nuevas* en tanto que su desuso por un periodo tan prolongado de tiempo ha hecho que hoy día nos resulten tan novedosas como si realmente lo fueran. Quizá lo sean a pesar de su contenido, al ser otro su contexto temporal de uso.



“[...] si la filosofía fuera en la actualidad al menos tal como era antaño, es decir, una « ascesis » [...]”<sup>7</sup>

Esta cita que extraemos de uno de sus escritos, cobra un sentido revelador aquí. Estas prácticas y conocimientos, estas “artes de la existencia”<sup>8</sup> que ofrecen una nueva experiencia moral, no vendrían predeterminadas por la restricción o privación, no al menos en lo fundamental. Se trataría más bien de enfatizar las:

“[...] acciones sensatas y voluntarias, [...] esas prácticas [...] por las que los hombres no sólo se fijan reglas de conducta, sino que buscan transformarse a sí mismos, modificarse en su ser singular y hacer de su vida una obra que presenta ciertos valores estéticos y responde a ciertos criterios de estilo.”<sup>9</sup>

Pero no debemos confundir aquí el término *estilo* en su acepción común<sup>10</sup>, en nada es cuestión de distinción lo que aquí nos atañe. La consideración que los griegos hacían de este término, sin embargo, logra definir perfectamente a qué se refiere el autor cuando habla de estilo en un sentido más próximo a la relación del artesano con su obra, la consideración del yo como una obra por realizar, el yo que trabaja sobre su propio yo, la labor singular del yo volcada hacia uno mismo. En pocas palabras, la producción de uno mismo es tarea que se dilata en el tiempo en tanto que tenemos toda nuestra existencia para dedicarnos a ella, es por ello que dicha tarea termina por suponer un arte de vivir, un estilo de vida.

Volviendo al punto anterior, es necesario comprender que dichas prácticas no reclaman la sumisión del sujeto a una determinada prohibición, dado que el sujeto quedaría anulado, subsumido a la propia norma y atravesado por la restricción, siendo así nada excepto productor de la misma subjetividad subsumida.

---

<sup>7</sup> FOUCAULT, Michel, *Historia de la sexualidad. Vol. 2, El uso de los placeres*; traducción de Martí Soler, México, Siglo Veintiuno, 1987, p. 15.

<sup>8</sup> FOUCAULT, Michel, *Historia de la sexualidad. Vol. 2, El uso de los placeres, op. cit.* p. 13.

<sup>9</sup> *Ibid.* pp. 13-14.

<sup>10</sup> Estilo: (Del lat. *stilus*, y este del gr. *στῦλος*). 8. m. Gusto, elegancia o distinción de una persona o cosa.

El planteamiento de dichas prácticas exige una comprensión previa de la virtud de las mismas que sirva para que se reproduzca una subjetividad capaz en el ejercicio de su poder y en la práctica de su libertad. Esta estilización del yo sólo es posible mediante su consciente participación en la actividad productora y su práctica dentro del contexto de la experiencia moral. Como ya hemos indicado en repetidas ocasiones, la mera sumisión no introduce mejora pues no hay variación, tan solo repetición mecánica, predecible, aquí la subjetividad es estéril.

Quisiéramos pues, que la argumentación no ofreciese objeciones llegados a este punto, y aunque es probable que ya vislumbremos por dónde nos van a llevar los derroteros de esta reflexión, es cierto que no podemos obviar la objeción que incluso la propia Judith Butler incluye en su escrito a propósito del texto de Foucault.

Ofrecemos algo así que pareciera ser una alternativa ética no constrictiva, una nueva experiencia moral, crítica, que requiere de la participación y la práctica del sujeto para su puesta en marcha en tanto que supone la propia transformación de la subjetividad. Y sin embargo todavía se podría objetar que:

“La práctica crítica en cuestión produce la transformación de sí en relación con una regla de conducta. Entonces [...]¿cómo se entiende la transformación de sí como «práctica de libertad? [...]”<sup>11</sup>

Es decir, incluso asumiendo que esta práctica crítica nos ofrece la posibilidad única de elaborar un subjetividad transformadora de sí, capaz en el ejercicio de su poder y en la práctica de su libertad, aún en esas condiciones, ¿acaso no nos encontraríamos también dentro del horizonte epistemológico de una regla de conducta que prescribe unas determinadas prácticas? La respuesta no da lugar a dudas, es necesario establecer distinciones. Y señala muy acertadamente la autora, que no es lo mismo cuando nos guiamos ciegamente en relación a un código de conducta determinado (obediencia), que cuando nos formamos “como sujeto ético en relación con un código de conducta”<sup>12</sup> (virtud). Esta es la diferencia que existe entre una ética basada en el mando y la práctica ética comprometida de forma central en la formación del yo.

---

<sup>11</sup> BUTLER, Judith, *What is Critique? An Essay on Foucault's Virtue*, op.cit.

<sup>12</sup> *Ibid.*

Para ser sujeto activo de la propia transformación, es requisito fundamental participar en el ejercicio de crítica a realizar sobre aquellas razones que se nos exponen como aval de admisión de una determinada exigencia moral. Siendo necesario para ello un aprendizaje que sólo puede darse mediante la propia práctica. “La transformación de sí en relación con preceptos éticos como la práctica de la crítica se consideran formas de *arte*, estilizaciones y repeticiones”<sup>13</sup>. De las cuales no podemos escapar en tanto que nos interpelan cada vez que nos encontramos en una tesitura de ésta índole dónde nos veamos expuestos a la elección.

La referencia constante que Foucault hace hacia la crítica, es precisamente porque ésta sirve para establecer oposición frente a lo dado, frente aquello que no ha sido cuestionado. La ejemplificación mediante la ley civil nos es útil para establecer la misma analogía con respecto a la ley moral, de tal suerte que nos resulta más sencillo entender cómo la crítica a esa ley civil permite establecer un margen de desobediencia que instaura una falla de reflexión frente al cumplimiento obediente de la norma, desde la que cuestionarla.

Y la aceptación y cumplimiento, o no, de dicha norma, estará condicionada por la validez que estimemos de las razones esgrimidas. Cuando habla de la práctica crítica como tal, se está refiriendo precisamente a esa implicación que nos exige la crítica de involucrarnos en la decisión de obediencia o resistencia. Esta resistencia que aquí mencionamos exige a su vez un ejercicio de reformulación de la norma, que nos obliga a implicarnos igualmente.

De tal modo que desde el momento en que detenemos el proceso de obediencia de la norma formulada, a través de la crítica, nos situamos en el plano de la implicación práctica, la cual ineludiblemente nos afectará como subjetividades obligándonos a una participación que estilizará nuestra propia transformación. “Esta estilización de sí en relación con las reglas es lo que viene a ser una *práctica*”<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> BUTLER, Judith, *What is Critique? An Essay on Foucault's Virtue*, op.cit.

<sup>14</sup> *Ibid.*

Recuperando la pregunta inicial ¿Tiene sentido hoy día un cuestionamiento de la propia subjetividad y el intento de su resignificación? Debemos recordar toda la argumentación expuesta desde un comienzo hasta aquí, para añadir que sí. Y no sólo tiene sentido sino que además deberíamos decir que es de vital necesidad puesto que la mirada reflexiva se da inevitablemente. De tal modo que, si la producción subjetiva actual basada en preceptos morales estrictos de acuerdo al discurso de verdad hegemónico y no flexibles en su prescripción, nos ha llevado a lo que llamaremos un estado de disonancia cognitiva<sup>15</sup>, nos vemos obligados a proponer una alternativa de índole práctica con carácter inclusivo, participativo y creativo. Nuestra propuesta se centra en una recuperación de lo que Foucault caracteriza como *artes de la existencia*. El autor se refiere a tales artes como las que producen sujetos que “buscan transformarse a sí mismos, modificarse en su ser singular y hacer de su vida una obra que presenta ciertos valores estéticos y responde a ciertos criterios de estilo”<sup>16</sup>.

Sin embargo es de vital importancia para la comprensión de esta propuesta, entender que no podemos hablar de la formación de un sujeto en distintos espacios temporales, es decir, la formación del sujeto no es algo dado que posteriormente comienza a moldearse y transformarse repentinamente hasta darse una nueva forma a sí mismo. Y esto no sólo ocurre en una magnitud temporal, sino que también sucede en una magnitud espacial. De modo que:

“[...] la formación del sujeto es la institución de la propia reflexividad que de forma indistinguible asume la carga de la formación. La «indistinguibilidad» es precisamente la coyuntura en la que las normas sociales intersecan con las exigencias éticas, y donde ambas son producidas en el contexto de una realización de sí que nunca es totalmente autoinvertida.”<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Término en el que ahondaremos más detalladamente a continuación.

<sup>16</sup> FOUCAULT, Michel, *Historia de la sexualidad. Vol. 2, El uso de los placeres, op. cit.* pp. 14 – 15.

<sup>17</sup> BUTLER, Judith, *What is Critique? An Essay on Foucault's Virtue, op.cit.*

La subjetivación se da pues dentro de mismo contexto normativo del que, pareciera, pretende desligarse. Solo que al tiempo que esta subjetividad se forma, también deviene formadora de sí. De tal modo que este sujeto ético se constituye dentro del marco referencial previo en el que ha sido inscrito, pero circunscribiendo “la parte de sí mismo que constituye el objeto de esta práctica moral”<sup>18</sup>.

Así pues, el sujeto ético se forma a sí mismo de forma diferente, dentro del mismo contexto previo normativo formador de subjetividad. No cabe pues buscar ese lugar o *tópos*, en un *afuera*. Los modos de subjetivación están ahí presentes, el mecanismo de la performatividad en funcionamiento y la producción de subjetividad dentro del marco normativo repite los procesos que nos inscriben dentro de un campo epistemológico concreto, sin embargo y aun con todo, esa delimitación previa no es garante de mi completa formación. Como podremos ver más adelante, el mecanismo de la performatividad por el cual se crean las categorías de nuestra subjetividad no es un proceso cerrado, todo lo contrario, exige una repetición que abre posibilidades a la resignificación. Una repetición que se da a través de las prácticas que ya están operando cuando se produce nuestra *aparición*, es por ello por lo que, efectivamente, cabe señalar que:

“[...] al sujeto ético se le obliga a formarse dentro de prácticas que ya están más o menos funcionando. Pero si esa formación de sí se hace en desobediencia a los principios de acuerdo con los cuales una se forma, entonces la virtud se convierte en la práctica por la cual el yo se forma a sí mismo en desujeción”<sup>19</sup>.

---

<sup>18</sup> FOUCAULT, Michel, *Historia de la sexualidad. Vol. 2, El uso de los placeres, op. cit.* pp. 14 – 15.

<sup>19</sup> BUTLER, Judith, *What is Critique? An Essay on Foucault's Virtue, op.cit.*

Judith Butler cierra su intervención abriendo las puertas a la posibilidad deseable de la desujeción. Esta reivindicación de la deformación como sujeto, abriendo un nuevo lugar ontológico que implicará la controversia de la categorización, nos sitúa en un plano de revalorización de toda forma *artística*<sup>20</sup> de subjetividad que haya intervenido en su producción mediante la transformación posible de sí misma.

La pertinencia de la cuestión que abría este apartado ha quedado justificada con mayor o menor acierto, considerará el lector. Sin embargo, esta mirada sobre uno mismo, esta vuelta reflexiva del foco de atención crítica, no ha sido del todo definida. Sabemos que es de necesidad esta mirada reflexiva, ya lo hemos explicado, ¿pero hacia dónde? Sí, contantemente hablamos de subjetividad, de sujeto ético, pero ¿a qué nos estamos refiriendo exactamente?

Precisamente a las partes que componen eso mismo de lo que venimos hablando. Cuando hablamos de subjetividad estamos refiriéndonos a todos aquellos componentes activos que la definen, los distintos roles que desempeña, los contextos en los que se desenvuelve, las actividades que realiza, los rasgos que posee, el estado de ánimo que presenta en cada ocasión, etc... Siendo conscientes de que todos estos múltiples aspectos varían con el tiempo para reafirmarse, suprimirse o dar lugar a otros nuevos. Es precisamente hacia todos estos aspectos hacia dónde debemos dirigir nuestra mirada en ese acto reflexivo que veníamos explicando. Es lo que desde un principio hemos venido llamando subjetividad, pero que desde un enfoque más inclusivo llamaremos: Autoconcepto.

## -2. El Autoconcepto: Una conceptualización permanente.

Como ya adelantábamos en el punto anterior, el autoconcepto equivaldría aproximadamente a lo que acostumbramos a denominar como subjetividad, sin embargo, he querido rescatar este término del ámbito de la psicología, más concretamente de la psicología de la personalidad, para tratar de resignificarlo, es decir, dotarlo de una significación nueva que espero enriquezca el propio término para caracterizarlo de un modo más adecuado a este ámbito discursivo en el que nos encontramos.

---

<sup>20</sup> En su acepción referida a todo aquello producido de un modo cabal o por intuición del espíritu.

Quizá la mera desubicación del término usándolo en un contexto como este suponga ya su inmediata resignificación. Quizá, aunque eso ya lo juzgará apropiadamente el lector.

Como su propio nombre indica, el autoconcepto supone la activa conceptualización de mi mismo, en la que yo soy, aparentemente, único agente. Debiérase añadir que, en tanto que los esquemas normativos que asumimos están basados en el mecanismo de la performatividad, y que por lo tanto requieren de la iterabilidad de este esfuerzo cognoscitivo, no es posible una conceptualización rígida e inmutable de mi subjetividad, por lo que nunca hablaremos del autoconcepto en términos de perpetuidad. Cada vez que invirtamos el foco de atención crítica hacia nosotros mismos, estaremos poniendo en cuestión nuestro autoconcepto, y la producción obtenida a raíz de esta reflexión (en sus dos acepciones)<sup>21</sup> supondrá la transformación de dicho autoconcepto. Hablaremos nuevamente de la transformación de sí.

Por ello es necesario hablar de una *permaconceptualización*<sup>22</sup> de mi subjetividad, si se quiere aceptar la idea que aquí se presenta, para poder llevar un correcto cuidado de sí.

Resulta obvio que la modificación de la magnitud tiempo, supone introducir un cambio en la ecuación que dará lugar a un resultado distinto, sin embargo, ¿es deseable que el único cambio en el autoconcepto resultante provenga exclusivamente de un cambio en la variable tiempo? La respuesta es taxativamente negativa.

---

<sup>21</sup> Tanto como pensamiento meditado, como la acción de reflexionar

<sup>22</sup> Este término que libremente introducimos aquí procede de la contracción de: *Conceptualización y Permanente*. He querido traer este nuevo término aquí porque esta composición me trae reminiscencias del término *Permacultura*, un tipo de agricultura éticamente sostenible y comprometida con el medio ambiente desarrollada por Bill Mollison y David Holmgren, que aboga por las prácticas productivas basadas en la biodiversidad que facilitan una actividad agrícola permanente no intensiva. Su carácter holístico hace que me sea muy fácil equiparar ambos términos; dado que la conceptualización que aquí propugnamos tiene como resultado la producción de un autoconcepto que varía cada vez, y que puede ser transformado por la propia subjetividad mediante las prácticas o artes de la existencia que mencionaremos más adelante.

Es por eso por lo que vamos a tratar de encontrar la forma de evitar que la producción de nuestro autoconcepto únicamente varíe por factores exógenos a nosotros, haciéndonos ocupar, como venimos manifestando desde el principio, un lugar activo de participación dentro la producción de nuestra subjetividad, y por ende, de nuestro autoconcepto.

Es condición *sine qua non* para la elaboración del autoconcepto la organización de toda la información<sup>23</sup> disponible sobre nuestra propia subjetividad. Para ello recurrimos a los denominados auto-esquemas, que no son sino estructuras cognitivas que representan el conocimiento sobre un concepto, incluyendo sus atributos y las relaciones entre dichos atributos. ¿Pero cómo sabemos realmente a qué categoría pertenecemos? ¿Simplemente estamos incluidos en ellas? Lo cierto es que según la *Teoría de la autopercepción* de Daryl Bem<sup>24</sup>, una de nuestras formas de conocernos es mediante atribuciones internas de nuestro comportamiento, es decir que sabemos que nos inscribimos dentro de unas determinadas categorías precisamente por la forma en que nos comportamos. Es decir, nos damos cuenta de ello por la forma en que actuamos<sup>25</sup>. Son las prácticas que llevamos a cabo las que nos terminan por categorizar de una forma u otra. Otro medio para descubrirlo es mediante la comparación social.

Recurrimos a la comparación con los demás miembros de aquellos conjuntos sociales a los que pertenecemos, para comparar nuestras opiniones, ideas, actitudes, condición... nuestras categorías de la subjetividad en definitiva, para aprender sobre nosotros mismos mediante la comparación con los demás. Esta comparación se produce tanto en un nivel interindividual como en un nivel intergrupar, por lo que podemos intuir el grado de frustración que puede causar sobre un individuo cuyas categorías subjetivas (basta con que ocurra con una de ellas para que aparezca disonancia<sup>26</sup>) que conforman su autoconcepto no puedan ser incluidas en comparación categórica alguna.

---

Una enumeración de las categorías que conforman nuestra subjetividad sería un valor fundamental en este ejercicio. Por ejemplo: Mujer, negra, clase acomodada, católica, social-demócrata...  
GAVIRIA STEWART, Elena, *Introducción a la psicología social*, Madrid, Sanz y Torres, 2007,

p. 429.

Podemos imitar la masculinidad, sus prácticas y ser categorizados en ella. Cuestiones como esta son las que abren campo de investigación para las ideas en contra de la ontología del género.

Nos referimos a disonancia cognitiva. La caracterizaremos en profundidad más adelante.



Como instancias subjetivas, estamos fuertemente motivados (hasta un nivel incluso fisiológico) a mantener un sentido de la coherencia entre las *creencias* y las *percepciones* que tenemos sobre nosotros mismos. Es una especie de búsqueda interior de la coherencia en el sistema que somos, de tal suerte que las discrepancias entre esos dos ámbitos (*cómo creemos que deberíamos ser y cómo creemos que somos*) generan incomodidad, rechazo, lo que llamaremos *disonancia cognitiva*. Resulta interesante mencionar aquí que igualmente:

“cuando pensamos que nuestros deseos y esperanzas personales no se han cumplido, experimentamos insatisfacción, tristeza, depresión y decepción. Sin embargo, si creemos que no hemos cumplido los deseos y esperanzas que otros tenían depositados en nosotros, experimentamos vergüenza y consternación”.<sup>27</sup>

Es decir, que tanto si las discrepancias se dan entre el autoconcepto y las propias creencias, como si se dan entre éste y las creencias que otros depositan en nosotros, tendemos a padecer malestar, incomodidad y debemos apresurarnos a atenuarlo a riesgo de perder la coherencia de nuestro autoconcepto. Esta consideración que aquí aportamos nos ayuda a comprender hasta que punto las consideraciones exógenas que recibimos llegan a penetrar en la dimensión de nuestro autoconcepto.

Sin embargo, ¿acaso significa esto que la coherencia de nuestro autoconcepto depende en igual medida de las consideraciones que los demás hacen de nosotros? ¿La posibilidad de un autoconcepto no disonante propio depende de las representaciones que otros se hagan desde sus planos de subjetividad? La respuesta es sí, pero con una salvedad tal que casi invita a modificar la respuesta inicial. Es cierto que la representación, expectativas y categorización que los demás establecen sobre mí suponen un elemento clave de mi autoconcepto; la salvedad, es que, como muy acertadamente señalaron Shrauger y Schoeneman:

---

<sup>27</sup> GAVIRIA STEWART, Elena, *Introducción a la psicología social*, op.cit. p. 432.

“la personas no tendemos a vernos tal como nos ven los demás, sino como pensamos que nos ven. [...] la valoración que hace el individuo de sí mismo es lo que influye en cómo cree que le evalúan los demás [...]”.<sup>28</sup>

De tal modo que sí pesa sobre nosotros la influencia de la categorización exógena, solo que no es ella en sí misma como tal, sino la representación que nosotros hacemos ella. Lo que implica que, al final, lo que estamos llamando consideración exógena hacia nuestro autoconcepto es, más bien, consideración propia que hacemos de la consideración exógena hacia nuestro autoconcepto. Luego todo procede de, y todo revierte en, la propia subjetividad. Este juego de palabras que al final hemos resuelto en una línea, nos muestra cómo al final siempre se trata de un problema de la propia subjetividad, de forma que, logrando un cambio o transformación en la propia subjetividad, lograremos salvar el escollo procedente tanto desde lo propio, como desde lo ajeno.

Antes de pasar a la cuestión de la coherencia del autoconcepto, es necesario señalar que el razonamiento aquí plasmado no desmiente o niega la identidad social como parte del autoconcepto. Asumimos, como aquí así lo hemos expresado, que es perfectamente compatible y deseable la pertenencia a un grupo determinado como parte del proceso de formación del autoconcepto, de modo que, si nuestra pertenencia lo es a un grupo con el que comparte una categoría coherente, entendemos que no es necesaria dicha resignificación, y que si en cambio su pertenencia lo es a un grupo que nos genera disonancia, entonces el cambio, como hemos señalado, deberá ser en la propia subjetividad, de modo que obtengamos la coherencia pertinente, aunque ello suponga la exclusión de dicho grupo en tanto que la coherencia subjetiva prima frente a la coherencia grupal. La resignificación de nuestras categorías subjetivas hasta alcanzar la coherencia es paso ineludiblemente necesario para lograr la inclusión en aquellos grupos que nos provean de un refuerzo coherente.

---

<sup>28</sup> GAVIRIA STEWART, Elena, *Introducción a la psicología social*, *op.cit.* p. 432.

Una vez hemos resuelto esto, que el origen de la formación de mi autoconcepto resida exclusivamente en mi propia subjetividad, hace que nos planteemos, ¿cómo lograr identificar cuándo hemos errado en la producción de subjetividad?, ¿cuándo podemos saber que estamos inmersos en una subjetividad incoherente? La respuesta es contundente; del mismo modo que sabes que tienes sed o hambre. Simplemente, lo sabes.

### -3. Subjetividades incoherentes: La disonancia cognitiva.

Hemos venidos hablando de la importancia de la coherencia en el autoconcepto. Cuando nos movemos en el plano de la subjetividad, es necesario que sintamos que cada una de las categorías que nos componen forman parte de un Todo coherente con el que nos sentimos identificados. Sin embargo, y como veremos más adelante, nuestro plano, tanto existencial como conceptual, está atravesado por una normatividad prescriptiva, que determina las subjetividades mediante mecanismos de producción excluyentes que censuran en su reproductividad. Esto, genera que las categorías subjetivas que nos conforman no siempre puedan ser incluidas dentro de las restrictivas categorías que se nos proponen. De este modo, nuestra subjetividad entra en conflicto consigo misma dado que pretende evocar con su reproducción y exclusión las mismas categorías que le son impuestas, pero que le son al mismo tiempo, completamente ajenas. Esta incómoda alteración de la armonía en nuestra subjetividad, esta conflictiva tensión interna, es lo que el psicólogo Leon Festinger denominó, disonancia cognitiva. El autor afirmaba<sup>29</sup> la existencia de al menos dos circunstancias determinantes para la aparición de dicha disonancia:

---

<sup>29</sup> SANZ APARICIO, María Teresa, *Psicología de la motivación*, Madrid, Sanz y Torres, 2008, pp. 214 – 215.

- Mantener al mismo tiempo dos pensamientos o cogniciones que estuviesen en conflicto.
- Realizar algún tipo de conducta que entrase en conflicto con algún pensamiento o creencia.

No es necesaria una profunda reflexión para caer en la cuenta de que cualquier categoría subjetiva que nos conforme, que esté incluida dentro de la ortodoxia normativa que hemos planteado con anterioridad, pero con la que sin embargo no nos sintamos reconocidos, inducirá en nuestro autoconcepto un irremediable estado de disonancia que desearemos solventar. Así como por ejemplo en el caso de que nuestras prácticas, de la índole que sean, fueran repudiadas o censuradas por la misma normatividad excluyente. Situaciones como las citadas son ejemplos de cómo somos inducidos a la disonancia cognitiva. Y en estos casos, requerimos de manera urgente introducir un reequilibrio que establezca de nuevo la coherencia de nuestro autoconcepto.

Sin embargo, y a pesar de este estado de incoherencia que nos produce malestar, difícilmente solemos reconocer esta inconsistencia, y en lugar de ello, buscamos desesperadamente la forma de justificarla en un intento de racionalización de la inconsistencia.

Justificación mediante, el intento de reducción de la disonancia siempre aparece; precisamente porque la disonancia tiene un componente de activación fisiológico, como sucede con la sed o el hambre, por ello no podemos “convivir” con esa disonancia. Esa necesidad de reducir el malestar producido por la disonancia es lo que motivará el cambio.

Así, si la disonancia proviene de la relación inconsistente entre una creencia y una conducta, entonces buscamos la forma de reducir la inconsistencia modificando una u otra, o incluso ambas.

Pero, ¿cómo podemos erradicar la disonancia cognitiva en algo tan intrínseco a nosotros como lo es la propia subjetividad? ¿cómo hacerlo, dentro de un sistema normativo reticular, que nos atraviesa al tiempo que nos induce sus categorías para que las repitamos hasta la apropiación?

La disonancia cognitiva será el primer paso para la toma de conciencia de la necesidad de ese cambio, y una vez comprendido el campo normativo en el que nos encontramos, las propias prácticas y saberes que a continuación describiremos, serán nuestras herramientas para lograr la coherencia en nuestra subjetividad. Así pues, ahora que ya hemos comprendido en qué consiste la disonancia cognitiva, pasemos a comprender cuál es el contexto en que nos encontramos y con qué herramientas contamos para ejecutar dicha reivindicación de coherencia.

Sólo mediante un exhaustivo análisis del entorno normativo en que nos encontramos, es posible la toma de conciencia necesaria para la profunda resignificación que llevaremos a cabo. Así pues, en el siguiente apartado trataremos de servirnos de la reflexión que Foucault hace de la noción de *poder* para comprender mejor cuáles son nuestros márgenes de posibilidad que poseemos hoy día.

#### - 4. Dominación de todos: Sobre la reticularidad del poder.

Michel Foucault nos advierte de la urgente necesidad de un cambio que invierta el proyecto general de análisis y se centre en mostrar que *la dominación* posee en realidad el valor de un hecho, y de cómo el derecho es en realidad instrumento del que se sirve ésta para poner en acción relaciones que no son ya de soberanía sino de pura dominación. Pero entendiendo la dominación como las:

“[...] múltiples formas de dominación que pueden ejercerse dentro de la sociedad: en consecuencia, no al rey en su posición central, sino a los súbditos en sus relaciones recíprocas; no a la soberanía en su edificio único, sino a los múltiples sometimientos que se producen y funcionan dentro del cuerpo social.”<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> FOUCAULT, Michel; “Clase del 14 de enero de 1976” en *Hay que defender la sociedad*, Akal, Madrid, 2003. p. 32.

Es así como Foucault se sale de la lógica de análisis habitualmente empleada para comenzar a proponernos una nueva línea de investigación que sea capaz de captar “el poder por sus extremos”<sup>31</sup>, en aquellos lugares donde se prolongue, se materialice en forma de instituciones, técnicas e instrumentos de intervención, “captar el poder por el lado del extremo cada vez menos jurídico de su ejercicio”<sup>32</sup>, allí donde se implante y produzca efectos reales. Así es que el camino debe ser, pues, ascendente, partiendo del ámbito más local de los “mecanismos infinitesimales”<sup>33</sup>, como las técnicas y tácticas de dominación, hasta observar cómo son anexados e incluidos en mecanismos o poderes más generales.

Y para ello, debemos olvidar esa noción obsoleta de *poder* como herramienta de dominación homogénea y rígida detentada por uno o varios sujetos que la dirigen hacia otros que simplemente la padecen. El *poder* es ahora concebido como algo que lo impregna todo, “que siempre está ahí”<sup>34</sup>, que circula, fluye y transita por los individuos, que no puede ser apropiado ni monopolizado como un bien, siempre está en movimiento y es ejercido en red, de forma que todos los individuos son susceptibles de padecerlo, pero también de ejercerlo. Como consecuencia de ello, el individuo es “un efecto del poder y, al mismo tiempo, [...] es su relevo: el *poder* transita por el individuo que ha constituido.”<sup>35</sup>

Debemos pues considerar que el *poder* es “algo que circula”<sup>36</sup>, ejercido mediante ciertos mecanismos que articulan el aparato complejo de las *relaciones de poder* aun cuando nadie en concreto los ejerza ni exista alguien que guarde autoría directa sobre la invención de estos mecanismos.

---

<sup>31</sup> FOUCAULT, Michel; “Clase del 14 de enero de 1976”, *op. cit.*, p. 32.

<sup>32</sup> *Ibid.*, p. 33.

<sup>33</sup> *Ibid.*, p. 35.

<sup>34</sup> FOUCAULT, Michel; “Poderes y Estrategias” en *Microfísica del poder*, La piqueta, Madrid, 1979. p. 170.

<sup>35</sup> FOUCAULT, “Clase del 14 de enero de 1976”, *op. cit.*, p. 34.

<sup>36</sup> *Ibid.*, p.34.

Por ello consideraríamos que el *poder* “no es algo que se reparte entre quienes lo tienen y lo poseen en exclusividad y quienes no lo tienen y lo sufren”<sup>37</sup>, pues el *poder* “en la vigilancia jerarquizada de las disciplinas no se tiene como se tiene una cosa, no se transfiere como una propiedad; funciona como una maquinaria”<sup>38</sup>.

Aún con todo, podemos afirmar que existen algunos agentes de coordinación como instituciones, expertos, saberes, juegos normativos, prácticas, etc. que asegurarían la permanencia y el buen funcionamiento de estos mecanismos de poder dentro de los cuerpos, lo que garantizaría el mantenimiento de la reticularidad del *poder*.

#### - 5. Redescubriendo el carácter positivo del *poder*.

“Si el poder no tuviese por función más que reprimir, si no trabajase más que según el modo de la censura, de la exclusión, de los obstáculos, de la represión, a la manera de un gran superego, si no se ejerciese más que de una forma negativa, sería muy frágil. Si es fuerte, es debido a que produce efectos positivos a nivel del deseo y a nivel del saber, ya que, lejos de estorbarlo, lo produce.”<sup>39</sup>

Este esclarecedor párrafo sintetiza perfectamente cuál es el planteamiento de Foucault respecto a esta nueva noción de *poder*, mostrando la imperante necesidad de superar la anterior concepción, ya obsoleta, de *poder* en su exclusiva potencia coercitiva.

---

<sup>37</sup> *Ibid.*, p.34.

<sup>38</sup> FOUCAULT, Michel, *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Siglo XXI, Madrid, 2005, p. 182.

<sup>39</sup> FOUCAULT, Michel; “Poder – Cuerpo” en *Microfísica del poder*, *op. cit.*, pp. 106 – 107.

Debemos, pues, ampliar nuestros horizontes de comprensión para empezar a percibir también la dimensión productiva, configuradora de realidades del *poder*, comprendiendo así que tanto los elementos negativos como los positivos son parte configuradora de una compleja economía que elaboran y disponen los elementos que componen la realidad de los sujetos y sus subjetividades, por ello podría decirse que el individuo mismo es uno de los primeros efectos del *poder*.

Pero sería adecuado incidir en que es un efecto inconcluso, un producto inacabado, dado que siempre se encuentra expuesto al constante y perpetuo proceso de las relaciones de poder, lo que por otra parte dotaría a este sujeto de una ductilidad posibilitadora de movimiento que le permitiría interactuar con las relaciones de poder, de tal forma que el individuo estaría capacitado tanto para resistirse, como para dejarse llevar por este *poder* que transita su cuerpo.

Este nuevo planteamiento abriría pues, una nueva vía de actuación con respecto al *poder*, siendo ahora posible añadir la legítima opción de la *resistencia* al *poder*.

#### - 6. *Resistencia y Poder*: La equivalencia de dos potencias.

Como muy acertadamente señala Foucault, existe “algo” dentro del cuerpo de los individuos mismos que escapa de algún modo a las relaciones de *poder*; algo que no es “la materia primera más o menos dócil o resistente, sino que es el movimiento centrífugo, la energía inversa, lo no apresable”<sup>40</sup>, aquello que ante cada avance de las *relaciones de poder* responde con un movimiento para *resistirse* a ellas.

Y a pesar de que jamás se pueda estar en el “afuera” de las relaciones de poder, que estemos siempre dentro de éstas, sin márgenes, no quiere decir que estemos absolutamente atrapados. Debemos recordar que el aspecto positivo de las relaciones de poder nos permiten que podamos recurrir a éstas para utilizarlas a nuestro favor en nuestras estrategias, las cuales nos ayudarán a lidiar con el implacable *poder*, y en caso contrario, siempre podremos recurrir a la *resistencia*, precisamente porque ésta, al igual que el *poder*, es múltiple e integrable en resistencia globales.

---

<sup>40</sup> FOUCAULT, Michel; “Poderes y Estrategias” en *Microfísica del poder*, op. cit., p. 167.



Allí donde hay una *relación de poder* hay una *resistencia* que se enfrenta, y si es posible ese enfrentamiento es porque el *poder* sólo se ejerce sobre sujetos libres, y sólo en tanto que sean libres. *Poder – Resistencia* son relaciones equivalentes, lo que explicaría por qué esta última aparece en el mismo lugar que el *poder*.

Para el autor no hay duda alguna, siempre es posible modificar una *relación de poder* mediante una *resistencia* adecuada, y emplea el término “modificar” precisamente para recalcar que el *poder* como tal, jamás se retira, evita o se desplaza ante una *resistencia*, simplemente adopta nuevas formas que le permitan seguir ejerciendo su poder.

Sin embargo, debemos observar, como así Foucault sugiere, que la relación entre la prohibición y el deseo es circular y absolutamente inmanente. Tanto el *poder* como la *resistencia* se presuponen y generan recíprocamente, dado que las mismas medidas coercitivas que clasifican y regulan los deseos ilícitos en realidad los generan. Foucault nos muestra cómo los mecanismos disciplinarios del poder son aquellos mismos que producen el objeto mismo sobre el que ejercen su fuerza, de modo que el sujeto no es sólo lo oprimido por el poder, sino que además es lo que emerge como producto de esa opresión.

El hombre descrito para nosotros, el hombre del cual se nos invita a liberarnos, es ya en sí mismo el efecto de una sujeción (*assujettissement*) mucho más profunda que él mismo. Un “alma” lo habita y lo lleva a la existencia, un alma que es en sí un factor del dominio que el poder ejerce sobre el cuerpo. El alma es el efecto y el instrumento de una autonomía política; el alma es la prisión del cuerpo.<sup>41</sup>

En este planteamiento, aunque de forma velada, el autor parece reconocer que esa especie de continuidad absoluta entre *resistencia* y *poder* no sería soporte suficiente como para elaborar una “resistencia efectiva” a partir de ella, es decir, una *resistencia* que no estuviese incluida dentro del “juego” de las *relaciones de poder* y que por lo tanto permita al sujeto asumir un posición en el “afuera” de ese lugar.

---

<sup>41</sup> FOUCAULT, Michel, *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Siglo XXI, Madrid, 2005, pág. 30.

El ejemplo más claro podemos verlo no sólo en el ámbito de la disciplina y el control, donde el objeto que esas medidas buscan controlar y someter es ya su efecto, sino que el propio sujeto que se resiste a esas medidas disciplinarias intentando eludirlas en su núcleo más profundo está marcado por ellas, pues son parte constitutiva de sí mismo. Por ello la relación que guardan *poder* y *resistencia* es indudablemente una relación de necesidad, pues así como el *poder* requiere de ese “algo” que trata de eludir su aprehensión, también la *resistencia* necesita de un “otro” que busque su aplicación. Tanto *resistencia* como *poder* son, pues, generadas por la misma matriz performativa.

### - 7. La Relación Sujeto – Objeto: La mirada en el espejo.

Esa deslocalización, que sin embargo todo impregna, desde la que supuestamente operan los *mecanismos de poder* plantea la problemática de la inclusión del sujeto dentro de ese mismo contexto de afección, no permitiéndole encontrar la distancia necesaria para zafarse de su presencia y encararse para el enfrentamiento. Sin embargo la cuestión que inevitablemente debemos plantear llegados a este punto es: ¿realmente es deseable/posible una distancia con respecto a *los mecanismos de poder*? ¿Ha existido alguna vez esa distancia, ese “topos” fuera de su influjo?

¿Si así hubiera sido, podríamos decir que en ese lugar existió un cuerpo positivo previo carente de toda afección? El error habitual aquí es idealizar ese cuerpo constitutivo previo, ese “topos” externo a los mecanismos, por considerar que aún hoy es posible establecer una distancia sujeto – objeto al modo cartesiano.

Resulta interesante traer aquí un ejemplo muy revelador citado por Jesús Ibáñez, proveniente del ámbito de la física cuántica. Se trata de lo que Werner Heisenberg denominó como *Principio de indeterminación* o *Principio de incertidumbre*.

Tradicionalmente, se consideraba que el acceso a la comprobación de un acontecimiento verdadero pasaba por dos pruebas bien diferenciadas, una empírica y otra teórica, sin embargo:

Heisenberg demostró que la prueba empírica es paradójica porque es autorreferente, al exigir la medición de la materia con instrumentos hechos de materia. [...] Heisenberg lo verificó a nivel microfísico, que es el elemental porque representa la textura del universo.<sup>42</sup>

Esto puede comprenderse mejor si recurrimos al mismo ejemplo que él utilizó para dicha demostración. Si quisiéramos determinar la posición o el estado de movimiento de un electrón, tendríamos que hacer impactar contra él un fotón de rayos gamma para poder “captarlo”. Sin embargo al producirse el choque entre ellos, el electrón queda desplazado irremediamente. Esta particularidad demuestra la imposibilidad de idear método alguno para determinar de forma exacta y simultánea tanto la posición como el movimiento de una partícula, puesto que si tratamos de determinar la posición, indeterminaremos irremediamente el estado de movimiento, y si determinamos este último, indeterminaremos el primero.

Así pues podemos ver cómo “no sólo influye el sujeto en el objeto, sino que incluso el estatuto ontológico del objeto es determinado por la acción investigadora del sujeto, por lo que la envergadura de la huella que a este nivel deja el sujeto en el objeto es muy grande”.<sup>43</sup>

Con esto, lo que viene a confirmarse es que no nos es posible alcanzar un conocimiento de la realidad de forma aséptica, “separada” de la realidad misma, no al menos como lo habíamos concebido hasta ahora. No podemos “hacer aparecer” si no es bajo la perspectiva de nuestra propia “aparición”. No podemos hablar ya de un sujeto absoluto, trascendental.

Llegados a este punto, debemos pues considerar, como mínimo, la posibilidad que nos plantea Ibáñez cuando afirma a través de la reflexión de Gilbert Simondon que

---

<sup>42</sup> IBÁÑEZ, Jesús, *El regreso del sujeto: La investigación social de segundo orden*, Siglo XXI, Madrid, 1994. p. XII.

<sup>43</sup> IBÁÑEZ, Jesús, *op. cit.*, p. XIII.

el sujeto puede no ser más que “una frontera topocronológica que divide el universo en dos zonas:

Una interior / pasado (la parte del universo ya incorporada) y una exterior / futuro (la parte del universo por incorporar)”<sup>44</sup>. Este planteamiento nos da una imagen bien distinta de ese sujeto clásico, bien diferenciado de su contexto. Lo que se nos muestra ahora más bien es *materia*, que aunque pensante no deja de ser materia tratando de aprehender *materia*.

Esa frontera antes mencionada se diluye conceptualmente cuando comprendemos que a lo que se refiere Simondon es que el sujeto, tratando de aprehender su realidad, lo que acomete es un acto reflexivo de comprensión, pues somos sistemas autopoieticos<sup>45</sup>, esto es, sistemas autorreferentes. De tal modo que no podemos acudir a ningún “afuera”, ni pudimos hacerlo en el pasado ni podremos hacerlo en el futuro, para investigar, actuar o reflexionar, porque nuestro campo de investigación, de acción y reflexión, somos precisamente nosotros mismos.

Esta nueva situación que planteamos aquí podría resultar de algún modo paradójica en tanto que estaríamos afirmando la no existencia de un cuerpo positivo preexistente que pueda ser tomado como “topos” ontológico desde el que nuestra *resistencia* a los *mecanismos de poder* pueda operar. Y así es; sin embargo, la no existencia de ese “afuera” es precisamente lo que permite llevar a cabo dicha *resistencia*.

Comprendida la obligatoriedad de actuar desde / en nosotros mismos en tanto que sistemas autorreferentes, consideramos de gran utilidad recurrir a la explicación que facilita Judith Butler para tratar de entender cómo se da la producción e inserción de categorías subjetivas en un sistema que por definición es recursivo, paradójico y circular. Y en segundo lugar, tratar de entender si es posible la inclusión de un lugar para el cambio, la modificación o innovación, un lugar donde ubicar nuestra versión del *clinamen* epicúreo que rompa con el determinismo que, parece, se bosqueja ante nosotros.

---

<sup>44</sup> *Ibid.*, p. 10.

<sup>45</sup> Término elaborado por Humberto Maturana y Francisco Varela para describir aquellos sistemas organizacionalmente cerrados (su organización no es programada desde fuera, sino que es producto del propio sistema) e informacionalmente abiertos (reciben y producen continuamente información). Estos sistemas tienen un carácter circular, recursivo y paradójico.

## - 8. Revisando los fundamentos: J. L. Austin

Resultaría incompleto iniciar una reflexión acerca de la noción de “performatividad” en Judith Butler sin antes abordar una mínima reseña acerca de los orígenes de este planteamiento. Por ello que para facilitar la comprensión de los términos que vamos a utilizar en este escrito, considero necesario realizar un breve comentario introductorio al respecto.

Para comenzar nuestra disertación, debemos primero acudir a un autor de referencia en el ámbito de la filosofía del lenguaje; John Langshaw Austin. Este posibilitó mediante su concepto de *acto de habla* el sustrato necesario sobre el cual se fundamentarían ulteriores reflexiones. El trabajo más célebre de J. L. Austin fue sin duda el ensayo titulado *Cómo hacer cosas con palabras*<sup>46</sup>, ya que supuso una auténtica revolución al dirigir su crítica hacia la creencia común de considerar que el interés teórico solamente residía en los enunciados declarativos, esto es lo que él llamo la falacia descriptiva, propiciando así que se iniciase la crítica a la concepción tradicional de filosofía del lenguaje con él como abanderado.

Este nuevo planteamiento de J. L. Austin generó así un cambio verdaderamente radical en el estudio de la lingüística, favoreciendo que a partir de entonces el interés sobre los enunciados recayese no sólo en su valor de verdad o mentira, sino también en el éxito o no de los mismos.

El aspecto más interesante para nuestra reflexión, es precisamente este, que Austin llegase a contemplar la posibilidad de que los performativos no funcionasen correctamente, es decir, que no se llevase a cabo la acción pretendida por el acto de habla. Sostenía que podíamos hacer cosas con palabras gracias a la existencia de un sujeto hablante cuya intención se veía cumplida adecuadamente mediante el acto de habla, lo que suponía mostrarnos nuevamente la imagen comúnmente aceptada de un sujeto soberano con poder y autonomía suficientes como para hacer aquello que dice.

---

<sup>46</sup> AUSTIN, John Langshaw, *Cómo hacer cosas con palabras: palabras y acciones*, compilado por J. O. Urmson ; [traducción de Genaro R. Carrió y Eduardo A. Rabossi], Paidós, Barcelona, 1996.

Aquellas situaciones en las que un performativo fracasaba eran consideradas como algo accidental.

Para Austin, el éxito del acto de habla residía en su unicidad y singularidad, debiendo ser siempre emitidos por una voz de autoridad en un contexto concreto y determinado, de modo que cualquier otro caso en el que no se dieran estas cualidades, sólo representaría el fracaso del mismo<sup>47</sup>. En este sentido ejemplos como la “cita” suponían un acto falso, una repetición deliberada que, por lo tanto, jamás podría lograr el éxito comunicativo. Sin embargo, y aquí una referencia importante para nuestra reflexión, autores posteriores como Jaques Derrida rectificarán a Austin argumentando que no sólo no son situaciones ocasionales o accidentales sino que, *de facto*, representan justamente la esencia misma del lenguaje. Para Derrida, esta capacidad de repetición o iterabilidad, como él la denomina, es sin lugar a dudas la condición necesaria para el éxito del performativo, pues sin cita, nos explicaba, no existe fórmula convencional que posibilite la performatividad.

Así pues se produce aquí una inversión de la reflexión que nos lleva ahora a reinterpretar la cita como algo de lo cual dependerá ya no sólo el fracaso, sino también el éxito de un enunciado. Tiempo después, será Judith Butler la que retomará esta interpretación que Derrida hace de Austin para afirmar que es la repetición el mecanismo mediante el cual, por ejemplo, aprendemos un lenguaje, y esto es debido a que la comprensión de las palabras tiene lugar en la repetición de las mismas y no porque éstas sean precisamente únicas. La performatividad no es un acto concluido y singular sino que conlleva un proceso, una sucesión reiterada de actos, y como tal, está abierta tanto a la iterabilidad como al fracaso.

---

<sup>47</sup> Véase: “Teoría de los infortunios” en AUSTIN, John Langshaw, *Cómo hacer cosas con palabras: palabras y acciones*, op. cit.

## - 9. Resignificando la Performatividad: J. Butler:

Recuperamos a esta autora por el planteamiento tan fructífero que realiza acerca de la noción de performatividad y su relevancia en cuanto a la construcción de subjetividades. La autora se sirve de esta noción para poder explicar cuestiones como la construcción del género y el sexo, sin embargo, no son éstas las únicas categorías que componen nuestra subjetividad aun cuando se construyen de modo similar al resto. Por lo que en gran medida, la explicación que aporta Judith Butler nos sirve perfectamente para ilustrar la construcción de todas las demás categorías que nos conforman.

Judith Butler se inspira en la noción de *performance*<sup>48</sup> para esgrimir su argumento de que el género es *performativo*, en el sentido de que constituye como efecto el mismo sujeto que expresa. Es pues una actuación, una *representación* que un sujeto previo decide llevar a cabo, un proceso que termina por suponer un “acto diario de reconstrucción e interpretación”<sup>49</sup>. No existe una identidad de género previa a las actuaciones de género. El género, como todas las demás categorías que conforman nuestra subjetividad, no son algo dado, fijo, sino que más bien exigen ser interpretadas, ser hechas y deshechas constantemente, exigen del propio esfuerzo de su teatralización continua para mostrar una ilusión de profundidad en la raigambre subjetiva. El ejemplo del género nos permite entender cómo en su caso, no es sino:

“una actuación que *muestra* la ilusión de un sexo interior, esencia o núcleo del género psíquico; *muestra* en la piel, a través del gesto, del movimiento, del modo de andar (ese aparato de teatralidades del cuerpo que entendemos como el modo en que el género se hace visible), la ilusión de una profundidad interna. [...]

---

<sup>48</sup> *Performance* // sust., count. ( Cin, Mus, Theat ) Representación (f), función (f);

<sup>49</sup> BUTLER, Judith, “Variaciones sobre sexo y género. Beauvoir, Wittig y Foucault”, en BENHABIB, S y. CORNELLA, D. *Teoría feminista y Teoría crítica*, Valencia, Ed. Alfons el Magnànim : Institució valenciana d'Estudis i Investigació, 1990, pp. 193-211.

Y sin embargo, el género es siempre un signo superficial, un significado en y con el cuerpo público que produce esa ilusión de una profundidad, necesidad o esencia interior que en cierto modo se expresa mágicamente, o causalmente.”<sup>50</sup>

Butler nos muestra por vez primera cómo todas las categorías (dado que reiteramos que su reflexión acerca del sexo y género es extrapolable al resto de categorías subjetivas) exigen un “actuar” del sujeto para su formación. Y aunque no podamos tampoco hablar de un sujeto previo que sustente dichas “actuaciones”, sí que veremos, como explicará Butler, que el sujeto aparecerá durante el acontecer del proceso y se situará en el lugar de lo previo. El éxito de este proceso performativo necesariamente se fundamenta en la exigencia de la repetición, de la iterabilidad, de lo que calificábamos como cita en Austin y Derrida. Y al igual que sucede en el lenguaje, donde la repetición puede suponer el éxito pero también el fracaso del proceso comunicativo, al abrir una brecha entre los interlocutores en la que se da cabida a un espacio de aparición que puede o no albergar algo nuevo, en este proceso performativo en el que se sustenta la formación de nuestras categorías subjetivas, también existe un pequeño espacio de posibilidad, de capacidad de acción, de libertad.

“La reiteración paródica del género también presenta la ilusión de la identidad de género como una profundidad inmanejable y una sustancia interior. Como consecuencia de una performatividad sutil y políticamente impuesta, el género es un “acto”, por así decirlo, que está abierto a divisiones, a la parodia y crítica de uno mismo o una misma y a las exhibiciones hiperbólicas de “lo natural” que, en su misma exageración, muestran su situación fundamentalmente fantasmática.”<sup>51</sup>

La autora nos hace reparar en que la supuesta naturalidad con que se nos presenta el género, así como el resto de categorías, no es sino la forma a través de la cual se oculta su impostura. Es por ello que, como veremos en el siguiente apartado, no nos es posible mantener dicha “actuación” de forma inquebrantable.

---

<sup>50</sup> BUTLER, Judith, “Imitación e insubordinación de género” en *Revista de occidente*, nº 235, diciembre 2000, p. 108.

<sup>51</sup> BUTLER, Judith, *El género en disputa : el feminismo y la subversión de la identidad*; [traducción de M<sup>a</sup> Antonia Muñoz], Barcelona, Paidós, 2007, p.285.



El hecho de que el *mecanismo de la performatividad* se sustente en la iterabilidad, en la repetición, es lo que nos otorga un espacio abierto para la incluir nuestra actuación hacia lo diferente, hacia lo nuevo, precisamente porque la repetición nunca va a poder ser idéntica. Y por si esto no fuera suficiente, Butler añade que la perlocutividad<sup>52</sup> de la performatividad alberga en su seno la satisfacción de la posibilidad de libertad, dado que si no existiera ese espacio abierto a la imprevisibilidad, con los performativos se podría controlar todo, es decir, al igual que sucedería con un lenguaje sin posibilidad de perlocutividad, donde seríamos manejados absolutamente por cada mensaje que nos llegara.

#### - 10. Performatividad como productor “único” de subjetividad.

Resulta muy revelador el planteamiento de Butler a la luz de la reflexión que aquí venimos haciendo. Aunque, como ya hemos mencionado, su discurso se centra principalmente en las categorías de sexo y género, no podemos obviar que los factores formativos que las afectan son los mismos que intervienen de manera fundamental en el proceso de subjetivación, es por ello que perfectamente podemos extrapolar la explicación particular que ella realiza de éstas al resto de categorías subjetivantes, como lo puedan ser la etnia, la raza, la edad o la clase social entre otras.

La autora, inspirándose en el concepto de *poder* foucaultiano, sobre todo en su faceta productiva, así como en la ya mencionada noción de performatividad de Austin revisada por Derrida<sup>53</sup>, formula su idea de *género performativo*.

---

<sup>52</sup> Es decir, la posibilidad de que exista un excedente incontrolable dentro del propio proceso performativo que haga imposible de abarcar todas consecuencias del mismo. Este hecho imprevisto, que no permite un seguimiento exhaustivo de las normas por las que se rigen nuestras categorías, hace que exista la posibilidad de un espacio para la aparición de singularidades. Y es aquí donde radica nuestra libertad.

<sup>53</sup> Véase DERRIDA, Jacques “Firma, acontecimiento, contexto” en *Márgenes de la filosofía*, Madrid, Cátedra, 1998.

Esta idea nos viene a mostrar que no es coherente pensar en una identidad existente de forma previa a la cultura, matriz creadora de subjetividades, sino que tendría más sentido considerar que existen acciones, prácticas, mecanismos que sí son previos a los sujetos, siendo estos producto de aquellos y no al revés, como tendemos a asumir. Para poder romper esta cadena performativa se deberían reformular las categorías que nos conforman, en este caso el género, y por ende la subjetividad.

Para Butler, el *mecanismo de poder* que hace emerger, que constituye, nuestra subjetividad es lo que ella llama el *mecanismo de la performatividad*. Este mecanismo requiere de un proceso incesante que se fundamenta sobre dos elementos básicos:

- Imitación y Repetición
- Censura y Exclusión

Así pues, el sujeto no emerge como tal en un momento dado de su vida, forjando su subjetividad de forma perenne. El sujeto nunca cesa de emerger como tal, nunca finaliza su proceso de subjetivación, por lo que requiere de la imitación y la repetición para continuar formando y reforzando su subjetividad en lo que *es*, y de la exclusión y censura para hacerlo de forma opuesta a lo que *no es*.

El proceso que explica Butler por el cual se hace y se deshace el género es una buena muestra para comprender que la forja de subjetividad es un proceso performativo, abierto constantemente a la alteridad. Es en el propio proceso en el cual emerge el sujeto, por lo que, repetimos, no existe un sujeto previo que sostiene el proceso. Al ser producto de un proceso abierto a la alteridad, al ser construido performativamente, el género, así como cualquier otra categoría de nuestra subjetividad, es inestable e incoherente. El propio proceso de repetición de normas de género, aunque pretenda conseguir estabilidad y coherencia, fracasa ya que produce siempre identidades inestables e incoherentes. En el proceso de creación del género se repiten o al menos se intentan repetir, como una recitación, las normas de género por imitación, pero, como la repetición nunca es exacta, se introducen siempre errores en las normas de género.

Como señala la autora respecto a la noción derrideana de iterabilidad que planteamos:

“[...] formulada en respuesta a la teorización de los actos del habla de John Searle y J.L Austin, también implica que todo acto es en sí mismo una recitación, la cita de una cadena previa de actos que están implícitos en un acto presente y que permanentemente le quitan a todo acto «presente» su condición de «actualidad»<sup>54</sup>.

De este modo no existe originalidad en la actuación que llevamos a cabo. Se trataría de una repetición que por sí misma incluiría la diferencia en su ser cada vez, pudiendo afirmar así que nuestras categorías son producidas en pos de la coherencia y empujadas a la “inestabilidad” por el mismo proceso de iterabilidad que las constituye, por lo que cabe señalar que,

“esta inestabilidad es la posibilidad desconstituyente del proceso mismo de repetición, la fuerza que deshace los efectos mismos mediante los cuales se estabiliza el «sexo», la posibilidad de hacer entrar en una crisis potencialmente productiva la consolidación de las normas del «sexo»<sup>55</sup>.

Sustituyendo la palabra sexo por cualquiera de las categorías de nuestra subjetividad que tengamos en mente, vemos como en esa condición de inestabilidad se abre la posibilidad escapar al supuesto determinismo de la iterabilidad. El *mecanismo de la performatividad*, en su propio devenir iterable, nos brinda la posibilidad de modificar nuestra subjetividad. No podemos obviar que fruto de esa inestabilidad, nacen las subjetividades que no pueden complacer el producto idílico de la iterabilidad, de modo que si acudimos nuevamente al caso expuesto por Butler, nadie consigue jamás seguir correctamente las normas de género, y por ende, nadie es nunca un sujeto perfecto en cuanto a las categorías impuestas a su subjetividad.

---

<sup>54</sup> BUTLER, Judith, *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, 2002. p. 29.

<sup>55</sup> BUTLER, Judith, *op. cit.*, p. 30.

Nadie es el hombre o mujer perfectos, al igual que nadie puede cumplir correctamente las normas de raza, sexo, clase o condición social por lo que nunca se logra alcanzar el arquetipo de raza, sexo, clase o condición social. Y eso no es sino fuente de frustración en tanto que estamos obligados a pretender cumplir dichas expectativas categóricas.

En el proceso de esa acción performativa que hace emerger nuestra subjetividad, se encuentran las categorías mencionadas (género, sexo, etnia, raza, clase entre otros) las cuales no pueden ser negadas a la ligera, puesto que nos constituyen. En este proceso de “hacernos aparecer”, de emerger como sujetos, podemos, y de hecho así ocurre, encontrarnos con categorías que conformen nuestra subjetividad y con las cuales, sin embargo, no nos sentimos reconocidos.

Esta situación de conflicto con respecto a nuestra constitución personal, genera inevitablemente un desgarramiento en nuestra subjetividad, que es fuente precisamente de ese sentimiento de desdicha, tristeza e infelicidad que nos abrumba.

La forma de intervención que podríamos adoptar en este caso podría apuntar hacia la supresión de dichas categorías por ser fuente de la problemática, como así argumentarían autoras como Monique Wittig<sup>56</sup>; sin embargo, debemos ser conscientes aquí de que todas esas categorías, por positivas o negativas que sean, conforman irremediablemente nuestra subjetividad, por lo que atentar contra ellas es hacerlo contra nosotros mismos, su eliminación significaría nuestra pérdida.

De modo que lo que Butler propone en este contexto, es utilizar esos mismos lugares categóricos causantes de nuestra infelicidad y dotarlos de un nuevo significado, más acorde con la subjetividad que imaginamos<sup>57</sup>.

Estos lugares categóricos, por no deseados que sean, permiten por lo menos hallar un lugar desde el que habitar, puesto que en ellos también nos reconocemos en tanto que forman parte de nuestra subjetividad, así pues, una vez asumida la identificación de partida con tales categorías, debemos continuar con la propia lógica

---

<sup>56</sup> Véase WITTIG, Monique, *El pensamiento heterosexual y otros ensayos*, traducción de Javier Sáez y Paco Vidarte Egales, Madrid, 2006.

<sup>57</sup> Y utilizo deliberadamente este término porque ni siquiera aún siendo conscientes de que esa categoría determinada sea causa de tal malestar, podemos asegurar que nuestra propuesta categórica sea mejor o más acorde a lo que nosotros consideramos que es nuestro bienestar. Sin embargo, aun conociendo esto, la propia puesta en cuestión de dicha categoría es un paso adelante en la búsqueda de una subjetividad más amable.

del *mecanismo performativo*, porque es éste el que nos permitirá dotar de nuevo significado a tales lugares categóricos, y la lógica de por qué ocurre así es simple.

Como hemos dicho antes, el sujeto no deja de emerger jamás, por ello la performatividad debe repetirse continuamente para poder “fijar” nuestra subjetividad. Esta repetición supone movilidad constante, y allí donde existe cinemática, existe inestabilidad. Y es aquí precisamente de donde se vislumbra nuestra posibilidad de libertad frente a lo que parecería ser un sistema irremediabilmente determinista.

Para Butler, es en este pequeño margen de acción que queda inmerso dentro de la propia lógica de la performatividad donde encontramos la posibilidad que nos permite resignificarnos, al igual que se puede hacer con las palabras, aquellas categorías pertenecientes a nuestra subjetividad que suponen un reflejo negativo, hiriente y no deseable de nuestra propia identidad.

Sin embargo no basta con una repetición monótona e inconsciente de dicha lógica, cada repetición, cada imitación, cada censura o exclusión exigen un acto de reflexión profunda que vaya orientando el producto de dicha lógica. Y la cuestión, llegados a este punto es, ¿cómo podemos aprender a orientar esas repeticiones mediante una buena praxis? La respuesta, sin lugar a dudas, la encontramos en lo que Foucault denomina como “cuidado de sí”.

- 11. *Epimeleia heautou*<sup>58</sup>:

Resignificando las categorías de mi subjetividad

Dentro del proyecto genealógico de Foucault, lo que se pretende es rescatar aquellos saberes que permanecían sometidos por culpa del efecto inhibitorio propio de las teorías totalitarias, aquellos saberes que estaban descalificados como saberes no conceptuales o insuficientemente elaborados, saberes ingenuos o jerárquicamente inferiores, aquellos saberes que Foucault denomina como los “saberes de la gente”<sup>59</sup> y que sólo es posible rescatar mediante la supresión de la tiranía de los saberes englobadores, con su jerarquía y todos los privilegios de las vanguardias teóricas. Así pues, este proyecto genealógico lo que buscaría sería “el acoplamiento de los conocimientos eruditos y las memorias locales que permitirían la constitución de un saber histórico de las luchas así como la utilización de este saber en las tácticas actuales.

Si nos remontamos atrás en el tiempo, encontramos prácticamente ocho siglos de fructífera producción de carácter genealógico de la cultura antigua que han sido absolutamente infamados por el discurso unitario y formal posterior dando lugar a una consideración de la filosofía antigua que lejos se encuentra de la realidad.

La consideración fundamental que observamos en la filosofía de la época helenística y romana, es precisamente la de concebir la filosofía como una forma de vivir, lo que no sólo tiene implicaciones morales, sino que además nos exige una forma de *estar* en el mundo, lo que nos obliga a una constante actuación para alimentar ese habitar, ese morar en el contexto en que aparecemos. Si recuperamos ese modelo de concepción filosófica, debemos comprender que el uso<sup>60</sup> de la filosofía debe ser algo continuo, que exige de una progresión en el método que finalmente nos lleve a una transformación del conjunto de nuestra existencia. Para este *hacer* filosofía, debe haber implicado un *ser* filosófico.

---

<sup>58</sup> Cuidado de sí.

<sup>59</sup> FOUCAULT, “Clase del 14 de enero de 1976”, en *Hay que defender la sociedad*, Akal, Madrid, 2003, p. 17.

<sup>60</sup> Y remarco aquí el uso deliberado de este término para recalcar esa faceta de la filosofía como algo práctico, útil, asible.

Es importante tener en cuenta que estos *amantes de la sabiduría*<sup>61</sup> presentaban la posibilidad de alcanzar la sabiduría como el leitmotiv de su *hacer* filosofía, en tanto que concebían la sabiduría como un bien que traía aparejada la serenidad del espíritu (*ataraxia*), la libertad interior (*autarkeia*) y la consciencia cósmica. Virtudes éstas que como veremos más adelante son signo claro de una subjetividad que ha logrado alcanzar la existencia armónica consigo misma y los demás.

Resulta cuanto menos desconcertante observar lo que hoy día entendemos por filosofía, y las diferencias que encontramos entre lo que ellos practicaban. Podríamos decir que existe una diferencia entre el discurso acerca de la filosofía y la filosofía en sí misma. Por ejemplo, podríamos señalar, como así hacían los estoicos, a la ética, la física y la lógica, no tanto como las distintas partes que componen la filosofía sino como las partes del discurso filosófico. De tal suerte que cuando queremos enseñar filosofía, debemos teorizar sobre estas partes del discurso filosófico, y por ello tenemos teoría de la ética, de la lógica o de la física, por exigencias de carácter pedagógico más bien. Pero cuando lo que queremos es mostrar qué es la filosofía en sí misma, el *hacer* filosofía, entonces se trata más bien de *ser* cada una de esas partes, es decir, no teorizar sobre la acción moral sino *ser* correcto y justo, no teorizar sobre cómo hablar o pensar ordenadamente sino que se habla y piensa correctamente, no teorizar sobre el mundo físico sino ser consciente de la pertenencia al cosmos. Lo que intentamos tratar de explicar aquí, es que es necesario aprender a distinguir, porque el discurso filosófico no es filosofía.

La filosofía en sí misma es precisamente llevar una vida de acuerdo a un orden de realidad absolutamente distinto al del discurso filosófico, supone un transformarse a sí mismo, lo cual exige de una atención constante, de una actividad permanente que trabaje sobre cada instante de la propia vida. Para realizar esta labor es necesario llevar a cabo una educación de la atención, de forma que seamos capaces de concentrarnos sobre cada momento de nuestra existencia. Reconocerle a cada instante un valor infinito en sí mismo, como predicaba Shakespeare en su obra Ricardo III cuando decía:

---

<sup>61</sup> En referencia a los filósofos por la traducción literal del término *philo – sophia*: amor a la sabiduría.

"El pasado es historia, el futuro un misterio, el hoy es un regalo, por eso se le llama presente". Por eso no tiene sentido señalar que esta concepción de la filosofía como arte de saber vivir respondiera, como así han señalado sendos historiadores de la filosofía, a una necesidad por evadirse de la amarga realidad de los filósofos de la época helenística fruto de una enturbiada situación política, dado que ya Sócrates hablaba en estos términos mucho antes.

Sin embargo, cabe preguntarse ¿cuándo la filosofía, concebida como aquí venimos exponiendo, termina por ser fagocitada por el discurso filosófico? Este hecho no sólo supuso su condena a un segundo plano sino que significó perderse en un olvido de siglos. Mientras la espiritualidad cristiana asume el término y supedita la filosofía a la teología, la escolástica medieval termina por instaurar una forma de docencia que meramente reproduce el discurso filosófico, una especialización que busca enseñar a futuros enseñantes, dejando a un lado el valor de *ser* filosofía. A pesar de algunos guiños aislados al recuerdo de la filosofía como arte de vivir, la filosofía como discurso terminará por asentarse dentro del círculo académico oficial, salvo en excepciones como con Nietzsche o Schopenhauer, entre otros, donde a pesar de que ostentaron cargos dentro de la academia como profesores de Universidad, ambos sostuvieron un discurso similar abogando por una recuperación del planteamiento clásico de la filosofía, esto es, filosofía como una auténtica invitación a la transformación radical en la forma de vivir.

Pero esta conversión de la filosofía en esclava de la teología no fue una inclusión gratuita. Las prácticas del *cuidado de sí* que son enseñadas dentro de esa concepción de la filosofía como arte de vivir, fueron concebidas por parte del cristianismo como una invitación al egoísmo, a la realización individual fuera de la consideración piadosa de los demás. Es importante señalar aquí que no podemos olvidar que las prácticas que rodeaban al *cuidado de sí*, tuvieron una importancia capital en las civilizaciones romana y griega, y por ello, este tema atravesó toda la reflexión moral de la época, precisamente por considerarse que el *cuidado de sí* era el modo en que la libertad individual se reflexionaba como ética.



Sin embargo el cristianismo no comprendió esta dimensión y por ello argumentó en contra de todas estas prácticas individuales cuando en realidad, precisamente en el mundo grecorromano, el cuidarse de sí en primera instancia, conocerse, formarse para superarse a sí mismo y aprender a dominar los apetitos del ánimo era la mejor forma de velar por los demás, como así queda reflejado en la siguiente cita de Séneca:

“Nade puede vivir felizmente si sólo tiene consideración por sí mismo y lo transforma todo en una cuestión de propia utilidad.”<sup>62</sup>

Y como siglos más tarde trataría de hacernos ver Michel Foucault cuando señala que:

“El *cuidado de sí* es ético en sí mismo, aunque implica relaciones complejas con los otros, en la medida en que este *éthos* de la libertad es también una manera de ocuparse de los otros. [...] El *éthos* implica, asimismo, una relación con los otros en la medida en que el *cuidado de sí* hace capaz de ocupar, en la ciudad, en la comunidad o en las relaciones interindividuales, el lugar adecuado. [...] Y además, el *cuidado de sí* implica también la relación con el otro en la medida en que, para cuidar bien de sí, hay que escuchar las lecciones de un maestro. Se necesita un guía, un consejero, un amigo, alguien que nos diga la verdad.”<sup>63</sup>.

Así pues el *cuidado de sí* no sólo no es una forma de egoísmo sino que es precisamente todo lo contrario, puesto que siempre apunta al bien de los otros. El que se cuida a sí mismo adecuadamente, en el sentido de ser bueno, honorable, hermoso, estimable, memorable y que pueda servir de ejemplo, se encuentra en las condiciones adecuadas para relacionarse con los demás.

---

<sup>62</sup> SÉNECA, Lucio Anneo *Cartas morales a Lucilio*, traducción directa del latín y notas prologales por Jaime Bofill y Ferro, Barcelona : Orbis, 1985, p.43.

<sup>63</sup> FOUCAULT, Michel; “La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad” en *Obras esenciales*, Madrid, Editorial Paidós, 2010, p.1032 – 1033.

Al fin y al cabo no podemos obviar que la relación de uno consigo mismo, es ontológicamente la primera, por lo que el cuidado de sí debe ser pues éticamente primordial.

De este modo, mediante las prácticas del *cuidado de sí* que Foucault propone, recatando todo el saber de antaño al respecto y sin intentar buscar un “afuera” al que salirnos para poder enfrentarnos a la lógica propia de la performatividad, es decir, actuando desde y hacia la misma, lograríamos una resignificación de la propia subjetividad haciéndola más amable para nosotros, y por extensión, más tolerable para los demás. Igualmente reproduciríamos el mecanismo de la performatividad mediante nuestros actos solo que partiríamos de una subjetividad diferente, más positiva, por lo que podríamos cesar en la exclusión o privilegio que de algunas subjetividades hace este mismo. La cuestión que nos queda por definir a estas alturas de la disertación, no es sino tratar de caracterizar cuáles son esas prácticas, en qué consisten y en qué modo pueden ayudarnos a lograr una resignificación de nuestro autoconcepto, ayudándonos a salir de cualquier disonancia en la que estemos sumergidos. Como veremos a continuación, son muchas y muy variadas, pero todas nos ayudan en la misma dirección, lograr *hacer* filosofía *siendo* parte de las artes de la experiencia que ponemos en uso.

## - 12. *Metanoia*: La resignificación del autoconcepto

Para poder hablar de estas prácticas del *cuidado de sí*, es necesario tratar de retrotraernos en el tiempo hasta el periodo de las escuelas helenísticas y romanas, donde el filosofar no consistía en la mera enseñanza de teorías abstractas, como ya hemos venido señalando, sino más bien en el aprendizaje de un arte de vivir. La filosofía era para ellos ejercicio del espíritu, y como tal, exigía una cautelosa y precisa atención del instante presente, que además debía llevarse a cabo de forma constante. Cada una de estas escuelas y autores poseía su propia propuesta de pautas y ejercicios, todos lo cuales buscaban de una forma u otra generar una transformación en el sujeto, una conversión para pasar de un estado apático, de existencia infeliz y poco provechosa, lo que denominaban como *estado inauténtico*, a un estado nuevo, vital y

*auténtico*, en el cual “el hombre alcanza la consciencia de sí mismo, la visión exacta del mundo, una paz y libertad interiores”<sup>64</sup>

No es necesario mencionar particularmente ninguna escuela o autor en concreto, tan sólo se trata de dejar constancia de los objetivos perseguidos por éstos para lograr, a través de determinadas prácticas, una resignificación positiva de la subjetividad. Así pues, tienen cabida aquí tanto las prácticas citadas por los epicúreos y escépticos, como las recomendaciones de los estoicos y cínicos, pasando por los comentarios de Séneca, Marco Aurelio, Plotino, Aristóteles, Platón o Sócrates. Nuestro interés aquí es mostrar toda la suerte de “herramientas” disponibles para que cada sujeto determine qué asir para su resignificación. El camino que se elija es indiferente mientras que se logre alcanzar una subjetividad positiva que rompa de raíz la disonancia cognitiva en que nos vemos inmersos.

Una de las primeras exigencias presente en estos escritos, y que suelen ser comunes a todas estas escuelas y autores, es la de aprender a vivir. Quizá pueda resultar un aforismo demasiado poco trascendente e ilusorio por lo evidente del mismo, sin embargo, los términos en los que se afirma albergan algo de mayor peso que lo que nos transmite a simple vista. Es una realidad que todo sujeto vive inmerso en una realidad inmediata de exigencias y preocupaciones vitales que lo abruman, hambre, sed, frío, entre otros, reducen al sujeto al nivel de un esclavo de sus propias necesidades, inmerso en un círculo de solvencia de las preocupaciones más primigenias que no sólo nunca se agotan sino que cada vez son más exigentes. Ante esta realidad, estos saberes proclaman la necesidad de una “terapia” que nos “cure”, que nos libre de las preocupaciones vitales y por ende nos haga recuperar el bienestar por el mero hecho de existir.

Todas las escuelas y autores que vagamente hemos citado, aunque por diferentes vías y forma de expresión, llegan a una especie de acuerdo inconsciente que reúne una serie de pautas que les son comunes a todos.

---

<sup>64</sup> HADOT, Pierre, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*; prefacio de Arnold I. Davidson ; traducción de Javier Palacio, Siruela, Madrid, 2006, p.25.

Es por ello que lo que presentamos aquí al lector, bien podría entenderse como un resumen de aquéllas que mas relevancia han tenido y por lo tanto más necesarias consideramos dar a conocer. Como ya hemos señalado abundantemente en los capítulos anteriores, la libertad para la resignificación de nuestras categorías, y por lo tanto el lugar para encontrar nuestra felicidad, reside en una repetición concienzuda, atenta, voluntaria, a través del mecanismo de la performatividad, que introduzca los cambios pertinentes en nuestra subjetividad mediante la introducción de determinadas prácticas de la experiencia, que hemos denominado como artes de la experiencia o prácticas del cuidado de sí.

A continuación dedicaremos nuestros esfuerzos a caracterizar cuáles son esas prácticas que hemos llegado a considerar como fundamentales para el cuidado de sí. Para ello, partimos de la base de que toda subjetividad en tanto que nace bajo las mismas consideraciones biológicas, está predeterminada a una serie de rasgos característicos, así, todo ser humano, por ejemplo, está supeditado a la contingencia de la enfermedad o la muerte. De igual modo, toda subjetividad en tanto que *aparece* dentro de un contexto normativo determinado, está supeditado a la experiencia del prejuicio o la caracterización exclusiva. Teniendo en cuenta esto, y asumiendo las posibles diferencias que existan en función de dónde, cómo, cuándo o por qué se produce dicha subjetividad, hablando en términos de nacimiento, darán lugar a un tipo u otro de disonancia cognitiva. Asumimos pues, como así venimos justificando durante todo este escrito, que el sujeto se caracteriza en función de la matriz y el contexto normativo en que aparecemos en tanto que animal inserto en sus propias tramas de significado, y que por esto, toda subjetividad se encontrará en un momento dado de su existencia en un estado de disonancia cognitiva que le obligará a buscar la coherencia mediante la resignificación de las categorías que conforman su subjetividad. ¿Pero mediante qué prácticas puedo yo lograr la mencionada resignificación de mi autoconcepto? La pregunta es ya ineludible a estas alturas de la reflexión.

“La gran mayoría de la humanidad está satisfecha con las apariencias, como si fueran realidades, y frecuentemente están más influidos por las cosas que se aparentan que por las que son.”<sup>65</sup>

---

<sup>65</sup> MAQUIAVELO, Nicolás, *Discursos sobre la primera década de Tito Livio*, introducción, traducción y notas de Ana Martínez Arancón, Madrid, Alianza Editorial, 2000, 1, 25.

Esta acertada reflexión, nos sirve a modo de introducción para comprender que efectivamente, nos contentamos con una mirada superficial tanto cuando se trata de lo propio como cuando se trata de lo ajeno. Como ya vimos en el apartado referido al autoconcepto<sup>66</sup>, otorgamos una mayor importancia a las apariencias, hasta el punto de que no formamos nuestro autoconcepto en función de la percepción real que tienen los demás de nosotros, entre otras cosas, sino que lo formamos mediante la percepción que creemos que los demás tienen de lo que nosotros aparentamos. En este juego de las apariencias en que estamos inmersos, la exacerbada inversión en las apariencias puede degenerar en vacuidad interior. Si a esto añadimos la predisposición evolutiva de que estamos provistos para captar la falta de virtud en los demás, y justificar la carencia propia en forma de omisión, el resultado es una falta absoluta de acritud en cuanto a la propia subjetividad.

Cuando hablamos de resignificación de las categorías subjetivas, debo añadir que cabe especificar que no sólo aquellas categorías que nos provocan una disonancia cognitiva interior deben ser resueltas. Como venimos indicando a lo largo de todo el trabajo, “ningún ser humano es una isla, aislado en sí mismo” como reza el poema de John Donne, por lo que toda categoría subjetiva cuya exaltación ponga en riesgo nuestra participación de los demás, debe ser resignificada en la medida en logremos el equilibrio entre ambos, alivio de la propia incoherencia e identificación con la alteridad. La reciprocidad del ser humano es como un reflejo etológico similar al que poseen las abejas o las hormigas, es por eso que no es de extrañar la ingente cantidad de aforismos que tienen la amistad como tema central. Todo el saber antiguo está plagado de odas a la amistad y la ayuda del otro, por que efectivamente, requerimos de los demás para la propia percepción de nosotros mismos. Si bien el primer paso es completamente subjetivo, es inevitable avanzar hacia la alteridad para comprendernos mejor. Esta necesidad de la alteridad será mejor comprendida cuando veamos más adelante el sentimiento de comunión con el Todo.

---

<sup>66</sup> Véase apartado 2. *El Autoconcepto: Una conceptualización permanente*, en el presente escrito.

Por ahora, lo señalado en este punto, nos sirve para comprender que es necesario vencer las apariencias propias y tratar de mirar más allá de lo que irradiamos, para ello, introducimos aquí la primera de estas prácticas del cuidado de sí, la meditación.

Para llevar a cabo la propia resignificación, es de necesidad iniciar primero, una mirada hacia la propia interioridad. Ya hemos visto y justificado en los puntos anteriores la pertinencia de esta mirada hacia la subjetividad y cómo detectar esos aspectos categóricos que nos generan incoherencia, por ello, debemos ahora procurar una mirada focalizada hacia esas categorías, tratando de detectar mediante la atención y vigilancia constantes qué prácticas relacionadas con éstas llevamos a cabo, bajo qué circunstancias e implicando qué consecuencias. Esta mirada atenta supondrá una toma de conciencia que permitirá conocer mejor cuáles son las categorías de nuestra subjetividad que nos componen y que reproducimos.

Este cauto mirar, focalizado hacia la propia subjetividad, reposado por la meditación reflexiva, debe llevarnos a tener que enfrentarnos a la incoherencia de las propias categorías. Y como ya adelantábamos en el apartado 10 del presente escrito:

“Esta situación de conflicto con respecto a nuestra constitución personal, genera inevitablemente un desgarramiento en nuestra subjetividad, que es fuente precisamente de ese sentimiento de desdicha, tristeza e infelicidad que nos abrumba.”<sup>67</sup>

En una situación como esta la adversidad, el hecho de hallar en nosotros mismos tamaña fuente de infelicidad, quizá se apodere de nuestros ánimos y nos haga sentir indefensos aún cuando hemos sido nosotros mismos los que han originado dicha situación, pero no olvidemos en ningún momento que este enfrentarse contra sí, es el consecuente y responsable paso que debemos dar si queremos en última instancia alcanzar una subjetividad más refinada y amable que nos haga, por tanto, más virtuosos, más felices. No es casualidad que encontremos gran abundancia de citas y reflexiones sobre la adversidad y los modos de enfrentarla, del mismo modo, es también abundante la producción literaria al respecto que se ha vertido se ha vertido en forma de numerosos escritos a lo largo de la Historia.

---

<sup>67</sup> Ver pág. 30 del presente escrito.

Y lo sorprendente, es la línea que toman estas reflexiones donde, aun cuando asumen lo trágico de la adversidad, no niegan un cierto cariz positivo en la misma. En este sentido cabría entender a Séneca cuando afirma que “no hay nadie menos afortunado que el hombre a quien la adversidad olvida, pues no tiene oportunidad de ponerse a prueba.”<sup>68</sup> Y es que es precisamente esta una de la cualidad del infortunio, en tanto que obliga a afectado a afrontar el desafío, lo que implica que éste revele unas habilidades y capacidad que es probable le fueran desconocidas hasta el momento. Esta aparición de capacidades nunca antes puestas en uso le otorgarán la oportunidad al sujeto de apreciarse de una forma nueva y por lo tanto, variar la percepción que de sí mismo tiene, o lo que es lo mismo, variar su autoconcepto.

“En su capacidad de estremecerse reside lo mejor del hombre. Por alto que sea el precio que el mundo le haga pagar por él, es gracias a este pasmo como el hombre puede percibir la prodigiosa realidad.”<sup>69</sup>

Al igual que Goethe, encontramos necesario el estremecerse ante la propia evidencia de la adversidad, para que aflore la prodigiosidad de nuestra virtud. Sólo la mirada directa hacia la propia disonancia, podrá ser garante de nuestra resignificación.

Innegable es también que la adversidad que recibimos como afrenta, no sólo no nos afecta de forma individual, si no que además implica a todo nuestro cómputo sociales, impregnando a la práctica totalidad de nuestros ámbitos y sometiendo a una dura prueba de resiliencia también a nuestros más allegados, por ello no es casual que Isócrates sentenciara que “probamos el oro en el fuego, (y) distinguimos a nuestros amigos en la adversidad.”<sup>70</sup>

---

<sup>68</sup> SÉNECA, Lucio Anneo *Cartas morales a Lucilio*, traducción directa del latín y notas prologales por Jaime Bofill y Ferro, Barcelona, Orbis, 1985 p.76

<sup>69</sup> GOETHE, Johann Wolfgang, *Fausto*; edición de Manuel José González y Miguel Angel Vega, Madrid, Cátedra, vv. 6272 – 6273.

<sup>70</sup> ISÓCRATES, *Discursos*, introducción general de Juan Signes Codoñer ; traducción y notas de Juan Manuel Guzmán Hermida Madrid, Gredos, 2002, p.173.

Esa mirada hacia lo incómodo de lo propio que hace que la adversidad se sitúe *en* nosotros y no *hacia* nosotros, es un momento trágico que nos someterá a una dura prueba que servirá como medio para la autoevaluación y la propia resignificación. Es un duro trámite que puede ser digerido más fácilmente si logramos dotarlo de significado, esto es, si logramos elaborar una historia al respecto que desarrolle e integre un pasado reconstruido, un presente percibido y un futuro anticipado que faciliten nuestra vivencia de dicha experiencia como un mito de vida coherente y vivificante. Una herramienta harto útil que incluiremos como otra de las artes de la experiencia mediante las que resignificar la propia subjetividad, es la escritura.

Cuando nos encontramos sumergidos en un estado disonante, como el que apuntamos aquí, sólo podemos atender al cúmulo de sensaciones y emociones que nos invaden, las cuales embotan nuestra capacidad de razonamiento y focalizan nuestra atención de modo que sólo somos capaces de expresarnos mediante los sentimientos y sus manifestaciones somáticas. En ese ámbito, la percepción del nivel de afección real se ve alterada, por lo que nos perturbamos de un modo exacerbado, dando lugar a una repercusión mucho mayor de lo que ya pudiera ser. Sin embargo, si cuando nos sumimos en ese estado disonante, tratamos de acotar las dimensiones reales de afección mediante la verbalización de las sensaciones y emociones, observaremos cómo la repercusión a nivel tanto físico como psicológico será menor. Esto es debido a que a través de la verbalización dotamos de sentido, cosificamos, lo que nos sucede haciéndolo aprehensible para nuestro intelecto. Si en un primer momento tan sólo poseemos percepciones que debemos interpretar, mediante la verbalización, otorgamos un significado a lo que nos sucede. Este relato ordenado nos ayuda a delimitar, situar, acotar la propia experiencia, ofreciéndonos así un “lugar” desde el que afrontar la propia percepción disonante, permitiéndonos establecer así una saludable distancia que nos permita reflexionar de un modo menos subjetivo. Todo esto se traducirá en la posibilidad de escribir una historia de carácter propio que aporte un sentido a nuestra experiencia. La repetición continuada e intencional nos servirá para hacernos más diestros en el uso de esta herramienta de resignificación. Poco a poco percibimos de forma más precisa cómo podremos realizar esa *metanoia*<sup>71</sup> que abría el enunciado de este apartado.

---

<sup>71</sup> En el sentido griego de *μετανοῖν* como transformación.



Pero no sólo la meditación y sus consecuencias o la *permaconceptualización* que mencionábamos en un principio son las prácticas que deberemos llevar a cabo en exclusividad. Ambas son formas de una misma máxima, la obligatoriedad de vigilarse constantemente para conocer cuál es y de qué se compone mi subjetividad como única forma para hacernos alcanzar esa purga del autoconcepto. Sin embargo, no podemos olvidarnos de su contrario, esto es, la obligatoriedad de relajarse. Esta es también concebida y, de hecho, recomendada en tanto que el defecto como el exceso de observación pueden privarnos de una adecuada autopercepción. Esa invitación a la relajación consistiría en no sólo anticiparse los males para permanecer en un estado de previsión, sino también ser igualmente capaz de apartar los pensamientos negativos para poder disfrutar con mayor intensidad de los placeres presentes.<sup>72</sup>

“No pretendas que las cosas ocurran como tú quieres.  
Desea más bien que se produzcan tal como se producen, y serás  
feliz.”<sup>73</sup>

La importancia de aprender a dialogar está también presente como uno de estos recursos bien valorados. La capacidad de sostener el diálogo con uno mismo, reflexionando acerca de lo propio y rindiéndose cuentas de su existencia es quizá la base fundamental de lo que conocemos como un examen de conciencia. Ser capaz de reconocerse uno mismo en su ser esencial o en cuanto a su verdadero estado moral. Esta exigencia nos obliga a ser capaces de transponer, de cambiar de punto de vista, de actitud, de convicción, algo que supone librar una ardua lucha interior consigo mismo dónde cada paso para cambiar de perspectiva exige una agotadora conquista que nos lleva toda la vida completar.

---

<sup>72</sup> “Carpe diem quam minimum credula postero” Horacio, *Odas*, I, 11

<sup>73</sup> EPICTETO, *Manual; Fragmentos*, Introducciones, traducción y notas de Paloma Ortiz García, Madrid, Gredos, 1995. p.26.

Pero si acaso encontramos una preocupación que haya sido omnipresente en la Historia es la que atañe al hecho de la finitud, la contingencia de la muerte ha preocupado de manera homogénea a todo ser humano indistintamente de su localización geográfica. Los ritos, la religión o las leyendas han buscado por igual una explicación certera que apaciguase aquellos temores, mas a la hora de enfrentarnos a la muerte, el miedo nos asola por igual a todos.

Sin embargo, parece un mal necesario para poder apreciar la vida, en ese sentido se convierte en algo deseado en tanto que su existencia llena de valor a su opuesto, la vida. Siguiendo por este planteamiento, asumir que la muerte forma parte del ciclo de valor de la existencia, por necesidad, implica que debemos procurar que nuestra vida sea un cúmulo de momentos de valor inconmensurable precisamente por su finitud. Esta revalorización del instante presente, que ya mencionamos en el punto anterior, viene acompañada a su vez por una necesidad de distanciamiento con respecto a los asuntos humanos, elevando el pensamiento y asumiendo la irrelevancia de éstos respecto al cómputo global de la existencia.

Esta nueva perspectiva, que parte de lo subjetivo individual para alcanzar lo objetivo universal, permite que podamos concebir la muerte como algo circunstancial de inevitable acontecer, lo que sólo puede llevarnos a una despreocupación por la misma que implica una revalorización del tiempo presente, del momento vivo. Esta visión desde la totalidad, este distanciamiento de lo mundano para ganar en perspectiva supone tomar en una nueva consideración los males del cuerpo y los factores exógenos a la propia subjetividad. No existe pues momento más íntimo para el sujeto que cuando se encuentra en comunión con el Todo.

Este progreso espiritual por el cual debemos pasar hasta lograr la entrega total hacia la actividad con el Todo pasa por tres etapas bien diferenciadas que ya hemos dejado entrever a lo largo de este escrito:

- La purificación del alma mediante el desapego del cuerpo.
- El conocimiento y superación del mundo sensible.
- Conversión hacia el Intelecto, hacia el Todo.

Señalar aquí que no es casualidad que se considere el último paso como una conversión “*hacia...*” y no una conversión “*en...*” puesto que estos planteamiento siempre se rigen por un permanente *estar en camino hacia*.<sup>74</sup> La metáfora que mejor representa este concepto reside en la afirmación de Plotino: “esculpe tu propia estatua”<sup>75</sup>, puesto que la escultura exige un tiempo y un esfuerzo de trabajo largos hasta que permite la *aparición* de la verdadera obra.

En el caso de nuestra subjetividad ocurre igual, con un plazo de tiempo tan limitado como la propia vida para cincelar nuestra propia subjetividad, despojándonos de las categorías que nos son ajenas hasta lograr el reencuentro con el verdadero autoconcepto. Este esculpir de nuestra subjetividad, que pasa por la resignificación, supone un ejercicio tanto intelectual como físico, un apartado este último habitualmente olvidado.

Por ello, otra de las prácticas que incluiremos aquí como muy pertinente, es aquella que tiene que ver con el ejercicio físico dado que, al igual que el intelectual, permite una mejora sustancial del autoconcepto en tanto que genera un cambio relevante en la percepción. Es por ello por lo que esta práctica debe quedar innegablemente incluida dentro de nuestras pesquisas para una resignificación de nuestra subjetividad. Esta afirmación sienta su precedente en la concepción que ya poseían los griegos en este sentido, en tanto que como nos es sabido, en el *gymnasion*<sup>76</sup>, el ejercicio físico era acompañado en el mismo lugar de lecciones de filosofía, lo que suponía un doble entrenamiento, tanto físico como espiritual/intelectual.<sup>77</sup>

---

<sup>74</sup> Poseemos numerosos ejemplos que nos muestran cómo su percepción de la resignificación de la propia subjetividad es la de un largo y trabajoso *Camino* que debemos recorrer a lo largo de nuestra vida siguiendo determinadas pautas. Quizá el ejemplo más claro además de todos los citados durante este monográfico, sea el de autores como K'ung-Fu-Tzu (Confucio), Lao-Tsé (Lao Se) o Zhuāngzǐ, (Zhuangzi), que invitaban a la búsqueda del llamado Dào (Tao) o *Camino* de los Cielos.

<sup>75</sup> HADOT, Pierre, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*; op. cit. Madrid, Siruela, 2006, p.49

<sup>76</sup> El término γυμνάσιον (*gymnasion*), se traducía como “escuela gimnástica”, aunque también simplemente como escuela en un sentido más general.

<sup>77</sup> Si nos situásemos en un plano que buscarse el rédito comercial, podríamos rescatar la idea clásica del *gymnasion* para darle un planteamiento más actual en forma de *Fitlosofía*, contracción de los términos Fitness y Filosofía.

Autores tan relevantes como el propio Platón<sup>78</sup> o Aristóteles<sup>79</sup>, y no sólo, ya abogan en sus escritos por la necesidad de la inclusión del ejercicio físico como una más de las enseñanzas que se impartían a los jóvenes, como cuando proclaman "la gimnasia para el cuerpo y la música para el alma"<sup>80</sup>

En este sentido, son numerosas las referencias a la importancia del ejercicio físico como forma útil de estimular el cuerpo y la mente a un mismo tiempo de forma equilibrada. Con mesura, y de forma adecuada para cada cuerpo, este puede servir para un desarrollo armonioso de nuestras capacidades, como posteriormente ha ido confirmando la ciencia y la medicina entre otras especialidades, aun cuando para los practicantes de la misma ya era bien sabido por su evidente manifestación tras la práctica habitual.

Existen una serie de ganancias en aspectos tanto fisonómicos como psicológicos que no pueden ser omitidas cuando hablamos de la práctica habitual de ejercicio físico. Como ya nos es de sobra conocido, el ejercicio físico supone una estimulación saludable de nuestro sistema cardiovascular, al someter al propio cuerpo a una aceleración del ritmo cardíaco que inevitablemente reforzará nuestro rendimiento corporal. Esta activación de la circulación sanguínea genera un mejor y más completo reparto del oxígeno a todo el tejido celular acelerando, de forma saludable en nuestro organismo, el proceso de regeneración celular. Esta preparación a la que sometemos a nuestros diferentes componentes corporales, son a su vez asumidos por el conjunto como una forma de adaptarse a posibles esfuerzos físicos posteriores, por lo que nuestra capacidad de resistencia se verá notablemente acrecentada.

Nuestro cuerpo responde ante el esfuerzo físico mediante el aumento considerable de los niveles de adrenalina y endorfinas, entre otros, en el sistema nervioso, lo que se traduce en una sensación gratificante a nivel psicosomático, lo que muchos practicantes habituales han caracterizado como una sensación de bienestar.

---

<sup>78</sup> Véase *República* o *Leyes*.

<sup>79</sup> Véase *Ética a Nicómaco* o *Política*.

<sup>80</sup> PLATÓN, *República*, edición de Rosa M. Mariño Sánchez-Elvira, Salvador Mas Torres y Fernando García Romero, Madrid, Akal, 2009, p. 376e.

Los beneficios corporales son evidentes y la mejora de la apariencia exterior supone un refinamiento del autoconcepto que elimina parte de la disonancia que pudiera existir en dicho ámbito de la subjetividad, sin embargo considero crucial señalar aquí cuál es el beneficio principal que nos aporta la práctica de ejercicio físico a nivel mental.

En una situación de esfuerzo físico, cuerpo y mente son puestos a prueba como una sola entidad, siendo obligados a llegar al máximo esfuerzo al tiempo que son puestos en la propia contra de lo que pareciera ser su naturalidad. De tal modo que en un momento de sobreesfuerzo, la naturaleza del cuerpo exige la rémora de la actividad a favor de una recuperación física mediante el descanso, mientras que sin embargo, suele darse el caso en la mayoría de las ocasiones que la naturaleza del esfuerzo físico requiere forzar ese límite del descanso necesario, para convertirlo en sobreesfuerzo continuado. En ese momento, estamos educando nuestro cuerpo y nuestra mente para que sepa cómo sobrepasar en determinados momentos los propios límites, empujándolos un poco más allá de nuestro horizonte más próximo, al tiempo que realizamos un profundo ejercicio de autoconocimiento. Sólo así se entiende cómo los records mundiales de las diferentes disciplinas deportivas continúan siendo batidos hoy día.

Sin embargo, y a pesar de los numerosos beneficios que describimos aquí, y de la importancia que tuvo en la Grecia clásica como así apuntábamos, la profesionalización del ejercicio físico no fue bien visto por ninguno de los autores que citábamos anteriormente, sólo así se entienden afirmaciones como que:

“[...] la constitución de los atletas no es útil para la buena disposición del ciudadano, ni para la salud ni para la procreación, ni tampoco la que exige demasiados cuidados ni la que soporta demasiado poco la fatiga, sino la intermedia entre ellas.

Así pues (los padres) deben tener una constitución ejercitada, pero ejercitada en trabajos no violentos ni orientados en una sola dirección, como los de los atletas.”<sup>81</sup>

En esta línea de medida cabría incluir pues, para nuestros ejercicios y prácticas del cuidado de sí, el ejercicio físico como tal, evitando caer en una excesiva inversión de esfuerzo y tiempo innecesarios para nuestro fin último. Así pues, el ejercicio físico en forma de deporte, se nos presenta como una herramienta de gran utilidad a través de la cual, mediante su práctica, podemos educar nuestra voluntad. Esto nos será de gran ayuda a la hora de llevar a cabo el hercúleo esfuerzo de resignificar nuestras categorías mediante la práctica continuada de las denominadas artes de la experiencia.

Así pues, con esta última recomendación, podemos observar cómo el intento general de todos estos planteamientos era siempre el regreso a uno mismo, el disfrute de una forma de vida acorde con la propia exigencia de deseo por mejorar y la valoración de la propia existencia, todo ello guiado por la filosofía, que era concebida, no como dispersa teoría, sino más bien como una muy concreta forma de vida.

---

<sup>81</sup> (Política 1335b; cf. 1338b y Ética a Nicómaco 1106b) en GARCÍA ROMERO, Fernando, *El cuerpo de los atletas en la antigua Grecia*, Disponible en la Web: <http://www.ucm.es/info/seic/seminario>

## CONCLUSIÓN:

La principal motivación que me llevó a decidirme por un tema como este, fue precisamente la desazón existencial que me supuso descubrir el “nuevo” contexto que la Posmodernidad abría ante mí. Nuevamente se confirma como dice Žižek, que la falta de conocimiento y percepción de ese “gran Otro” de la institución simbólica que me interpela, es la prueba más evidente de que me encuentro absolutamente formando parte de ella y reproduciéndola con cada uso que hago de mi voluntad o mi lenguaje o incluso mi pensamiento.

Es por ello por lo que me decidí a tratar de descubrir si existía alguna posibilidad de “escapar” de esos *mecanismos de poder*, primero por mi desconocimiento y asumiendo tácticas de guerra anticuadas, buscando ese “topos” externo desde el que enfrentarme, después, comprendiendo que la lógica del contexto actual era otra, comprendí que lo que exigía la realidad era una “quinta columna” más bien, individuos que actuasen desde dentro, precisamente por hallarse irremediablemente incluidos.

Autores como los mencionados a lo largo del monográfico, me han servido como sustento teórico sobre el que asentar mi propuesta, que en este caso ha pretendido tratar de resolver la cuestión acerca de la formación de subjetividad, evidenciando la lógica de los mecanismos subjetivantes para tratar de hallar un modo para la reinterpretación y mejora de la propia subjetividad, condición *sine qua non* para la posible convivencia dentro del espacio político y social. Como hemos dejado ver en nuestro ensayo, nuestra subjetividad está absolutamente intervenida, atravesada por los esquemas normativos imperantes, lo que produce una categorización restrictiva de la propia subjetividad. Es por esto que resulta tan traumática la ruptura con las viejas redes de significado que nos interpelan y por lo que tan pocos individuos se atreven a *mirar hacia sí*.

De esta experiencia adversa podemos extraer elementos positivos que nos serán de gran ayuda para llevar a cabo el movimiento posterior dentro de la conquista de la coherencia, el descubrimiento del ámbito de lo propio como algo nuevo, provechoso y fértil a partir del cual iniciar nuestro intento por una resignificación de nuestras categorías subjetivas, fundamento de nuestro autoconcepto y raíz de nuestra posible felicidad. Una vez la voluntad ha intervenido, las prácticas del cuidado de sí serán asumidas como una labor a desempeñar de forma responsable y continuada.

Me reitero pues en la afirmación de que primero es necesario lograr la armonía adecuada con la propia subjetividad para mejorar la convivencia con uno mismo, para que después podamos favorecer la elaboración de una relación positiva con la alteridad, en tanto que la relación con *uno mismo* es la relación con el *otro*, ontológicamente primera. Hemos planteado un camino de posibilidad que ofrece al menos una opción viable de felicidad, no podemos garantizar que así sea, pero intentándolo, lo peor que podría sucedernos es que adquiriésemos de forma permanente, como si se tratara de una costumbre, alguna de las prácticas aquí mencionadas. Y eso, es algo indiscutiblemente positivo. De cualquier modo, en ningún momento del presente escrito hemos podido leer frase alguna que respaldara la afirmación de que fuera a ser una tarea fácil, en cambio, sí hemos empeñado todos nuestros esfuerzos en la convicción de mostrar al lector que esta es una labor que bien merece nuestro esfuerzo. Advertimos que no será labor de un día, nos tomará en cambio todo el tiempo que dispongamos y aún más. Y sin embargo, la satisfacción te colmará tanto con cada práctica que jamás pensarás en el esfuerzo y tiempo invertidos, salvo cada vez que vuelvas a actuar.

Alcanzar el ideal del autoconcepto perfecto en lo individual, exige un trabajoso esfuerzo sobre uno mismo que no todo el mundo está dispuesto a realizar, sin embargo, en esos momentos de flaqueza, cuando miremos con desgana el futuro pensando en todas aquellas categorías que desearíamos aprehender y que sin embargo nos parecen inalcanzables, conviene recordar acerca de nuestro esfuerzo, que:

“La perfección se alcanza, no cuando no hay nada más que añadir, sino cuando ya no queda nada más que quitar.”<sup>82</sup>

---

<sup>82</sup> “Il semble que la perfection soit atteinte non quand il n'y a plus rien à ajouter, mais quand il n'y a plus rien à retrancher.” (La traducción es mía) SAINT-EXUPÉRY, Antoine de, *Tierra de hombres*, Barcelona, Salamandra, 2000, p. 59.



Por lo que dejemos el desánimo para aquellos que ni tan siquiera se atreven a dar el primer paso, nosotros ya poseemos todas las categorías necesarias, pero mal interpretadas. La resignificación es precisamente un proceso de cincelado de la propia subjetividad que busca perfilar las categorías subjetivas conforme a una percepción más amable de nosotros mismos, será pues nuestra tarea la de volver a entender dichas categorías coherentemente con respecto a nosotros mismos para poder, definitivamente, aprender a significarnos desde la felicidad. Y al igual que reza esta última cita, no nos queda ya nada por decir no porque no halla qué añadir, sino porque en nuestro caso, es ahora lugar para el hacer.

\*\*\*

BIBLIOGRAFÍA<sup>83</sup>:

- ANÓNIMO, *Tabla de Cebes*, Introducciones, traducción y notas de Paloma Ortiz García, Madrid, Gredos, 1995.
- AUSTIN, John Langshaw, *Cómo hacer cosas con palabras: palabras y acciones*, compilado por J. O. Urmson ; [traducción de Genaro R. Carrió y Eduardo A. Rabossi], Barcelona, Paidós, 1996.
- BUTLER, Judith, *Cuerpos que importan*, Buenos Aires, Paidós, 2002.
- *El género en disputa: el feminismo y la subversión de la identidad*; [traducción de M<sup>a</sup> Antonia Muñoz], Barcelona, Paidós, 2007.
- “¿El parentesco siempre es de antemano heterosexual?” en *Deshacer el género*, Barcelona, Paidós, 2001.
- “Imitación e insubordinación de género” en *Revista de occidente*, nº 235, diciembre 2000
- *Lenguaje, poder e identidad.*, Madrid, Síntesis, 2004.
- *Mecanismos psíquicos del poder: teorías sobre la sujeción*, Madrid: Cátedra: Instituto de la Mujer; Valencia: Universitat de Valencia, D.L. 2001.
- “Variaciones sobre sexo y género. Beauvoir, Wittig y Foucault”, en BENHABIB, S y. CORNELLA, D. *Teoría feminista y Teoría crítica*, Valencia, Ed. Alfons el Magnànim : Institució valenciana d'Estudis i Investigació, 1990.
- *What is Critique? An Essay on Foucault's Virtue*, Disponible en la Web: <http://eipcp.net/transversal/0806/butler/en>
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Barcelona, Kairós, Barcelona, 2003.
- DERRIDA, Jacques “Firma, acontecimiento, contexto” en *Márgenes de la filosofía*, Madrid, Cátedra, 1998.
- EPICTETO, *Manual; Fragmentos*, Introducciones, traducción y notas de Paloma Ortiz García, Madrid, Gredos, 1995.

---

<sup>83</sup> Aunque todos los textos aquí citados han sido consultados durante la realización del presente escrito y en ese sentido han colaborado en la formulación y redacción de la reflexión aquí incluida, no todos ellos tienen reflejo directo en el mismo en forma de citas, notas o menciones directas.

FOUCAULT, Michel; “Clase del 14 de enero de 1976” en *Hay que defender la sociedad*, Madrid, Akal, 2003.

-----*Historia de la sexualidad. Vol. 1: La voluntad de saber*, Madrid, Siglo XXI, 2007.

-----*Historia de la sexualidad. Vol. 2, El uso de los placeres*; traducción de Martí Soler, México, Siglo XXI, 1987

----- “La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad” en *Obras esenciales*, Madrid, Paidós, 2010.

-----*Microfísica del poder*, Madrid, La piqueta, 1979.

-----“¿Qué es la crítica? (Crítica y Aufklärung)”, trad. por Javier de la Higuera, en *Sobre la Ilustración*, Madrid, Tecnos, 2006.

-----*Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. Madrid, Siglo XXI, 2005.

GARCÍA ROMERO, Fernando, *El cuerpo de los atletas en la antigua Grecia*, Disponible en la Web: <http://www.ucm.es/info/seic/seminario>.

GAVIRIA STEWART, Elena, *Introducción a la psicología social*, Madrid, Sanz y Torres, 2007.

GOETHE, Johann Wolfgang, *Fausto*; edición de Manuel José González y Miguel Angel Vega, Madrid, Cátedra, 1987.

HADOT, Pierre, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*; prefacio de Arnold I. Davidson ; traducción de Javier Palacio, Madrid, Siruela, 2006.

IBÁÑEZ, Jesús, *El regreso del sujeto: La investigación social de segundo orden*, Madrid, Siglo XXI, 1994.

ISÓCRATES, *Discursos*, introducción general de Juan Signes Codoñer ; traducción y notas de Juan Manuel Guzmán Hermida Madrid, Gredos, 2002.

MAQUIAVELO, Nicolás, *Discursos sobre la primera década de Tito Livio*, introducción, traducción y notas de Ana Martínez Arancón, Madrid, Alianza Editorial, 2000.

- PLATÓN, *Alcibiades*, Buenos Aires, Aguilar, 1961.
- República*, edición de Rosa M. Mariño Sánchez-Elvira, Salvador Mas Torres y Fernando García Romero, Madrid, Akal, 2009.
- PROUST, Marcel, “Vol.2, A la sombra de las muchachas en flor” en *En busca del tiempo perdido*, traducción de Pedro Salinas, Madrid, Alianza, 1993.
- RUFO Musonio, *Disertaciones; Fragmentos Menores*, Introducciones, traducción y notas de Paloma Ortiz García, Madrid, Gredos, 1995.
- SAINT-EXUPÉRY, Antoine de, *Tierra de hombres*, Barcelona, Salamandra, 2000.
- SANZ APARICIO, María Teresa, *Psicología de la motivación*, Madrid, Sanz y Torres, 2008.
- SÉNECA, Lucio Anneo *Cartas morales a Lucilio*, traducción directa del latín y notas prologales por Jaime Bofill y Ferro, Barcelona : Orbis, 1985.
- WUSUN, Lin, *Getting to know Confucius: A New Translation of The Analects*, Beijing, Foreign Languages Press, 2010.
- ŽIŽEK, Slavoj, *El espinoso sujeto: el centro ausente de la ontología política* / traducción de Jorge Piatigorsky. Buenos Aires, Paidós, 2001.

