



LOS LÍMITES DEL PODER: LA CRÍTICA Y EL CUIDADO DE SÍ EN EL PENSAMIENTO DE FOUCAULT

THE LIMITS OF POWER: CRITIQUE AND SELF-CARE IN FOUCAULT'S THINKING

*Carlota Gómez Herrera*¹

Fechas de recepción y aceptación: 3 de septiembre y 2 de noviembre de 2023

DOI: https://doi.org/10.46583/scio_2023.25.1125

Resumen: Este artículo se propone analizar la reinterpretación del concepto kantiano de crítica como una actitud ética en la obra de Foucault, destacando su relevancia para la hermenéutica crítica contemporánea. Por un lado, se explora cómo la práctica del cuidado de sí se convierte en un medio para “controlar” y “limitar” el poder, permitiendo así el ejercicio constante de la libertad. Esta concepción ética implica una nueva comprensión de la libertad, no como contrapuesta al poder, sino como su antecedente. La reflexión crítica sobre la libertad, la ética y la verdad ofrece la posibilidad de transformarse continuamente a través del trabajo incesante en la construcción y el cultivo de uno mismo. Por otro lado, se presenta un método filosófico crítico basado en la autorreflexión, una ética hermenéutica del cuidado de sí, que abre nuevos horizontes interpretativos para dar forma al yo.

Palabras clave: cuidado de sí, hermenéutica, crítica, poder, Foucault.

¹ Departamento de Filosofía, Universitat de València.
Dirección Postal: Av. Blasco Ibáñez 32, 46010 Valencia (España)
Correo electrónico: carlota.gomez@uv.es



Abstract: This article aims to analyze the reinterpretation of the Kantian concept of critique as an ethical attitude in Foucault's work, highlighting its relevance for contemporary critical hermeneutics. On the one hand, it explores how the practice of self-care becomes a means to "control" and "limit" power, thus enabling the constant exercise of freedom. This ethical conception implies a new understanding of freedom, not as opposed to power, but as its antecedent. Critical reflection on freedom, ethics and truth offers the possibility of continually transforming oneself through incessant work in the construction and cultivation of oneself. On the other hand, a critical philosophical method based on self-reflection is presented, a hermeneutic ethics of self-care, which opens new interpretative horizons to shape the self.

Keywords: self-care, hermeneutics, critique, power, Foucault.

1. INTRODUCCIÓN

a) *Estudio de las prácticas de sí*

En 1982, Foucault había postulado como marco general de su trabajo el estudio histórico de las relaciones entre subjetividad y verdad (Foucault, 2002). Su objetivo, sobre la base del estudio de la noción de 'cuidado de sí' (en griego, *epimeleia heautou*; en latín, *cura sui*), era describir las 'técnicas', históricamente situadas, a través de las cuales un sujeto construye una determinada relación consigo mismo, da forma a su propia existencia y establece, de manera regulada, su relación con el mundo y los otros. Así, sostiene que "en toda la filosofía antigua el cuidado de sí mismo fue considerado, a la vez, como un deber y como una técnica, una obligación fundamental y un conjunto de procedimientos cuidadosamente elaborados" (Foucault, 1994, p. 355).

Quedó evidenciado, entonces, que dicho cuidado de sí no era resultado, salvo bajo formas degradadas (egoísmo, narcisismo, hedonismo), de una actitud espontánea, un movimiento 'natural', fruto de la inmediatez. Más bien, lo que sucedía era que el cuidado correcto de sí necesitaba de un otro que lo exhortara a forjar y pulir un cierto *ethos* que lo sostuviera. De esta forma, el arte de la existencia exigía la figura del "maestro de existencia antiguo", que representaba, al menos desde el curso que dictó Foucault en el Collège de France en



1980, una gran alternativa histórica al director de conciencia cristiano, en la medida en que dicha figura de “maestro de existencia” ejercita el habla en lugar de la escucha, se ocupa de instruir y formar en lugar de confesar e invita a la construcción positiva en vez de al renunciamiento sacrificial.

La interrogación sobre lo que debe estructurar esa palabra viva destinada al discípulo entraña precisamente un primer estudio, en 1982, del tema de la *parresía* como hablar franco, el coraje de la verdad, en el marco de la dirección antigua de la existencia. El arte de la existencia remite a un régimen general de la existencia consagrado en la Antigüedad mediante la medicina como arte de vida.

b) Foucault y la hermenéutica crítica contemporánea

El análisis conceptual de la obra de Foucault sobre el fenómeno del poder revela una serie de características que indican su espíritu crítico. A lo largo de su obra, Foucault promueve la conexión entre la reflexión teórica y la acción práctica, proporcionando una especie de “caja de herramientas” que facilita la exploración de nuevas formas de analizar las estructuras de opresión y la creación de discursos emancipatorios para la transformación social.

La hermenéutica, desde sus inicios, se desarrolló como una reflexión acerca del arte de interpretar textos y la búsqueda de la verdad en las ciencias humanas. Si bien los matices evolucionaron a lo largo del siglo XX, sus raíces se remontan a la interpretación de textos religiosos, desde Filón hasta san Agustín y Lutero. La hermenéutica de la experiencia, propuesta por Dilthey, y la pragmática ontológica de la comprensión, presentada por Heidegger, sentaron las bases para que la hermenéutica filosófica se consolidara como un campo de estudio en las obras de Gadamer y Ricoeur. Estos dos pensadores enfatizaron la hermenéutica como una filosofía universal de la interpretación y de las ciencias del espíritu, subrayando la naturaleza histórica y lingüística de nuestra experiencia del mundo (Grondin, 1999). La hermenéutica se originó como una disciplina centrada en la interpretación de textos y la verdad en las ciencias humanas, y evolucionó a lo largo del tiempo, adoptando enfoques más amplios y filosóficos que destacan la importancia de la historicidad y el lenguaje en nuestra comprensión del mundo.



La hermenéutica es, en efecto, más que un simple método; es una concepción filosófica que ha surgido como resultado de la transformación necesaria del pensamiento humano. Ha evolucionado debido a las demandas y necesidades de lo que los seres humanos han tenido que comprender y pensar. Esta evolución ha influido en la forma en que el logos (la razón, la palabra o el pensamiento) humano ha tenido que adaptar y modalizar categorías, conceptos y horizontes de pensamiento para afrontar diferentes contextos y desafíos. En otras palabras, no es solo un método de interpretación, sino también una perspectiva filosófica que reconoce la necesidad de adaptación y cambio en el pensamiento humano a medida que enfrenta nuevas realidades y cuestiones. La hermenéutica considera que el proceso de comprender e interpretar está en constante evolución y que la comprensión del mundo y de nosotros mismos se enriquece a través de esta adaptación y transformación del pensamiento.

El ser humano se expresa a través de la palabra para comunicar lo que puede pensar racionalmente, lo que da lugar a la formación de un conjunto de categorías que le permiten comprender y aproximarse al mundo. Karl-Otto Apel escribió una obra fundamental titulada *Transformación de la filosofía*, la cual se inscribe en esta línea de pensamiento. La filosofía, desde sus orígenes, incluso antes de recibir el nombre de filosofía, surgió con el propósito principal de reflexionar profundamente sobre la realidad y la vida, enfocándose primordialmente en aspectos prácticos. Por lo tanto, la filosofía práctica, que engloba los conceptos de filosofía moral y filosofía política, ha abordado diversas áreas, como la ética, la política, la economía, la retórica, la poética, entre otras. Este enfoque variado se encuentra presente en la obra de destacados filósofos, especialmente en el caso del gran sistematizador Aristóteles, quien abordó múltiples dimensiones de la filosofía práctica. El modo en que pensamos y abordamos estos aspectos varía según el contexto y el tema en cuestión. Por lo tanto, la filosofía práctica se adapta a diferentes perspectivas y enfoques según lo que se esté tratando de comprender, lo que la hace única en su capacidad para abordar una amplia gama de cuestiones relacionadas con la vida y la realidad.

La filosofía moral y política, es decir, la filosofía práctica, al igual que la filosofía teórica, abarca diversas modalidades. La transformación hermenéutica, no surge como un capricho o una elección arbitraria, sino como una necesidad del pensamiento. Su aparición no se debe a simples preferencias personales, sino



que responde al curso mismo del pensamiento humano. Esta transformación rechaza la falta de ordenación y la fragmentación, como lo señalaba Ortega y Gasset al referirse a la especialización excesiva con la figura del bárbaro especializado, ya que ambas características son perjudiciales para la filosofía.

A partir de esta breve introducción, se postula la siguiente hipótesis: en el pensamiento de Foucault es posible encontrar un método filosófico crítico basado en la reflexión como autorreflexión de sí mismo (en relación con el autogobierno y cómo el poder teje su relación con el mundo), así como en las propias producciones de poder. Foucault es un filósofo que contribuye a la transformación hermenéutica del pensamiento y al surgimiento de una filosofía hermenéutica de la experiencia y del sujeto que está ganando terreno en el pensamiento contemporáneo.

c) *Criticismo foucaultiano: ¿hay un Foucault hermeneuta?*

Foucault traza un tránsito significativo desde el gobierno de uno mismo (*epimeleia heautou* en 1982) hacia el gobierno de los otros (*parresía* en 1983). Sin embargo, en ese mismo año, Foucault cambia su enfoque y comienza su curso con un detenido comentario del texto de Kant sobre la Ilustración, precedido por un preámbulo metodológico ambicioso. Desde el inicio, lleva a cabo una reevaluación exhaustiva de su obra anterior, que se extiende desde *Historia de la locura*. Foucault se propone revisar su conjunto de trabajos en tres momentos distintos: veridicción, gubernamentalidad y subjetivación. Su objetivo principal es precisar los cambios conceptuales que ha efectuado en su trayectoria académica.

Al inicio del recorrido intelectual de Foucault, encontramos la influencia de Kant, y a medida que avanza en su pensamiento, vuelve a retomar la figura de Kant. En este contexto, lo esencial de la primera clase del curso que Foucault dictó en 1983 en el Collège de France, titulado “El gobierno de sí y de los otros”, se centra en el texto de Kant. No obstante, es importante señalar que el 27 de mayo de 1978, Foucault ya había presentado un breve ensayo sobre la Aufklärung, titulado “Qu’est-ce que la critique?” (¿Qué es la crítica?), como una ponencia ante la Société française de philosophie. Entre estos dos comentarios, se pueden notar diferencias notables en su enfoque y perspectiva.



En 1978, el texto de Kant fue reconsiderado desde la perspectiva de una “actitud crítica” que Foucault situó en los albores de la modernidad. Esto se hizo en contraposición a las demandas de una gubernamentalidad de tipo pastoral. La pregunta sobre la Ilustración se centraba en la autonomía, es decir, en la pregunta de “¿cómo evitar ser tan gobernado?” En este contexto, se planteaba la posibilidad de establecer un marco para una “política de la verdad” que permitiera la “desujeción”. Para Foucault, la modernidad representaba el período histórico ideal para estudiar los dispositivos de poder-saber.

En las primeras lecciones de enero de 1983, en su curso titulado “El gobierno de sí y de los otros”, y en dos artículos publicados al año siguiente, la cuestión relacionada con la Ilustración adquiere una orientación centrada en la exigencia de la expresión veraz. La pregunta que se plantea en este contexto es distinta: ¿Qué tipo de gobierno de uno mismo debemos considerar tanto como fundamento como límite del gobierno de los demás?

En estos textos, Kant es presentado como la fuente de las dos tradiciones críticas que dividen el pensamiento moderno y contemporáneo. Por un lado, se encuentra la analítica de la verdad, que es una filosofía que investiga las condiciones que posibilitan el conocimiento verdadero. Por otro lado, está la ontología del presente, que se interroga sobre nosotros mismos y lo que Foucault denomina el “campo actual de experiencias posibles” (Foucault, 2010, p. 39). Foucault se identifica con esta última tradición.

Foucault entiende la noción de ‘crítica’ *Aufklärung* en clave ético-política en la medida en que es una manera de pensar, y en este sentido es ética en tanto que generadora de un *êthos* concreto, pero también de actuar, de una cierta relación con lo que existe que implica una relación tanto con lo que sabemos —con el saber— como con lo que hacemos —con el hacer— y, por tanto, política.

La elección de Foucault de reconsiderar la noción de crítica a la luz del concepto kantiano de Ilustración y la idea de ‘cultura de sí’ permite la formulación de una concepción de sujeto hermenéutico. Este sujeto hermenéutico se entiende como un “yo” que se constituye a través de prácticas, lo cual abre la posibilidad de recuperar la autonomía, rechazar una identidad que meramente se nos impone y transformarnos mediante el examen crítico y la creación de nuevas formas de relacionarnos con nosotros mismos. Esto incluye una reconsideración del valor y el significado de nuestras acciones y elecciones. Se puede



observar cómo Foucault retoma y actualiza la noción de crítica, un concepto que ha sido ampliamente explorado a lo largo de la historia del pensamiento filosófico. Su enfoque, basado en una reflexión ético-política, contribuye a una comprensión más contemporánea de la crítica, vinculándola con la autonomía individual y la autorreflexión como medios para la emancipación y la transformación personal y social.

La actitud crítica implica necesariamente una relación con algo externo a sí misma; por lo tanto, siempre se refiere a la sociedad, la cultura u otros elementos. Es un modo de relacionarse con los demás. La crítica se dirige invariablemente hacia prácticas, discursos, epistemes o instituciones establecidos, y pierde su carácter filosófico cuando se aleja de esta forma de operar y se convierte en una práctica generalizable. La crítica es un ejercicio en el que quien la practica nunca deja de evolucionar, de expandirse y de renacer dentro de su propio pensamiento, incluso en contra de él.

Es una forma de resistencia ante la tendencia ciega y no examinada que prevalece en el ritmo social contemporáneo. Esta tendencia tiende a arraigarse en la ‘voluntad’ del individuo y degenera en una incorporación heterónoma de ciertos ritmos y estructuras. Este proceso externo por el cual el cuerpo se ve influenciado por ritmos que se arraigan y se asientan en el cuerpo puede llegar a penetrar tan profundamente que termine por colonizar la totalidad de los impulsos e incluso vuelva opaca la sensibilidad (*aisthesis*) del sujeto, dificultando así la aparición de su propia voz, su capacidad de elección y, en última instancia, su discernimiento. Se ha argumentado que el ritmo constituye “la primera técnica o forma de controlar o domesticar el tiempo” (García, 1993, p. 134). En este sentido, la ética del poder desarrollada por Foucault se basa en una ética del cuidado de uno mismo (Han, 2017, p. 164), una ética que Foucault recuperó principalmente de la antigua civilización greco-romana.

2. ¿QUÉ ES LA CRÍTICA?

Foucault llama a esta interesante actividad “crítica”, y la describe como un “instrumento” o un medio para un futuro o una verdad que ella misma no comprende ni establece. Según Foucault (1995), la crítica implica observar un



dominio que se pretende examinar y cuya ley no se puede determinar por sí misma. En este sentido, la crítica es una dimensión de la filosofía que, cuando se arraiga y se convierte en una práctica habitual, adopta la forma de un hábito o una costumbre, y da lugar a un *ethos* (ἦθος), que representa una forma de vida. Asimismo, establece un camino (ὁδός) en el cual nos vamos conformando y, lo más significativo, nos va transformando a medida que avanzamos. Finalmente, este camino se convierte en un método (μέθοδος) que guía nuestro proceso de autotransformación y exploración intelectual. El modo de vida que implica la filosofía, la incorporación consciente de la reflexión primordial, se manifiesta en lo que llamamos la “duda radical”, la cual se concreta a través del discernimiento. Cuando este ejercicio se internaliza, llega a impregnar todos los aspectos de la vida cotidiana que conforman nuestra existencia. En consecuencia, la crítica se convierte en una *mirada* y una *actitud*, y abarca tanto la observación como la representación.

La crítica, en su forma encarnada y viva, es decir, la crítica realizada por seres humanos de *carne y hueso*, nos lleva desde una proximidad extrema con la vida no hacia lo lejano, sino hacia lo más inmediato. Es en este contexto donde se reflexiona sobre la acción, la verdad, el sentido, el ser, la diferencia, y también sobre la propia reflexión, es decir, donde se reflexiona sobre la naturaleza humana del pensamiento. De esta manera, se ejemplifica de manera vital lo que parece ser una característica fundamental de los seres humanos, que se ejercitan diariamente en su capacidad reflexiva y la llevan a sus últimas consecuencias al incorporarla en sus vidas. La “crítica” propuesta por Foucault no se limita a suspender el juicio, sino que es una invitación a una nueva práctica basada precisamente en esa suspensión y en la consideración de valores que emergen a partir de ella.

Ser un ser hermenéutico implica ser consciente de que todas las perspectivas son aprendidas y que una de las tareas fundamentales de la filosofía puede ser *aprender a ver*. Ahora bien, adoptar una mirada revisada no es una tarea sencilla; requiere un entrenamiento considerable. Esto se debe a que necesitamos desarrollar (o recuperar) la capacidad de establecer una nueva relación con las cosas, el mundo y los demás en la vida cotidiana.

La actitud crítica a la que se refiere Foucault es “una cierta manera de pensar, hablar y actuar, una cierta relación con lo que existe, con lo que sabemos,



con lo que hacemos y una relación con la sociedad, la cultura y los demás” (Foucault, 1995, p. 5). Para Foucault, esta actitud crítica tiene raíces históricas en tres puntos principales: la interpretación de la Biblia y el magisterio eclesiástico, la cuestión de la legitimidad de ciertas leyes en contraposición a los derechos universales e inalienables, y la pregunta sobre si debemos aceptar como verdadero lo que afirma la autoridad. En otras palabras, está relacionada con el desarrollo de las ciencias filológicas, la reflexión jurídica y la reflexión metodológica.

La actitud crítica, según Foucault, difiere de lo que Kant ha conceptualizado como ‘crítica’ (*Kritik*) y se asemeja más a la noción de *Aufklärung* de Kant. Kant definía la *Aufklärung* como la salida de la minoría de edad, que se entendía como la incapacidad de usar el propio entendimiento sin la dirección de otros. Foucault emplea esta idea para explicar qué significa la crítica. Para él, la crítica es el “arte de no ser gobernado de cierta manera”, el “arte de la desobediencia reflexiva” o la “indocilidad reflexiva”, fórmulas que nos remiten directamente al lema de la *Aufklärung*: “Sapere aude” o “Atrévete a saber”. En Kant tener el coraje de saber es el propósito de investigar los límites del conocimiento. Mientras que Kant enfocaba el coraje de saber como la intención de explorar los límites del conocimiento, Foucault aborda la cuestión de la *Aufklärung* no a partir de la cuestión del conocimiento, sino a partir de la cuestión del poder. En otras palabras, Foucault no se pregunta si un conocimiento ha sobrepasado los límites de la legitimidad del conocimiento, como lo hacía Kant, sino que analiza las conexiones entre el saber y el poder que hacen que un conocimiento sea aceptable y aceptado en un contexto histórico concreto.

La *Aufklärung*, por lo tanto, se convierte en una cuestión crítica orientada hacia el presente (una ontología del presente) ya que cuestiona las certezas existentes y abre un nuevo horizonte de posibilidades de comprensión. En este sentido, Foucault aborda en dos textos, la *Introducción a la Antropología de Kant* y *Las palabras y las cosas*, en qué sentido, en su opinión, la crítica kantiana cae en lo que él denomina la ‘ilusión antropológica’.

La antropología se convierte en el lugar donde se mezclan tres elementos que caracterizan la filosofía moderna: lo *a priori*, lo originario y lo fundamental. Según Foucault, es crucial comprender que la ilusión en la antropología kantiana proviene de su intento de hacer que lo dado funcione como *a priori*, sin



lograr que la ‘empiricidad’ se fundamente por sí misma. Por lo tanto, no puede reflexionarse a sí misma en ese nivel. Es precisamente esta ilusión trascendental la que se relaciona con la ilusión antropológica, que consiste en desplazar el problema crítico de la transgresión de los límites de la experiencia hacia el problema antropológico de la finitud de la naturaleza humana (de la Higuera, 1999, p. 265). En consecuencia, la crítica de la ilusión trascendental se basa en un nivel previo definido por la finitud humana, lo que resulta en la incapacidad de hablar más allá del lenguaje del límite y la negatividad. La verdadera crítica de la ilusión antropológica debe seguir el modelo nietzscheano, donde la crítica de la finitud implica la liberación de lo humano y lo infinito. Es una suerte de “muerte de Dios” realizada a través de la muerte de la concepción tradicional del ser humano.

En su obra *Las palabras y las cosas*, Foucault caracteriza el pensamiento moderno como una ‘analítica de la finitud’ que se divide en tres niveles. En primer lugar, se encuentra la confusión entre lo empírico y lo trascendental, donde se considera al hombre empírico como el fundamento de su propia finitud y como el lugar donde se adquiere conocimiento de aquello que posibilita todo conocimiento. En segundo lugar, se halla el nivel de la referencia interminable del cogito, donde el sujeto, en tanto ser racional, se impone a sí mismo una ley universal y fundamenta la ética en su propia autonomía. Finalmente, en tercer lugar, se encuentra la idea moderna de la distancia perpetua que existe entre el ser humano y un origen, una separación que siempre permanece abierta.

En ambos textos mencionados, Foucault resalta la misma idea: el sueño antropológico representa una duplicación del sueño dogmático, y la crítica antropológica equivale a un pliegue del dogmatismo. Por lo tanto, la verdadera actitud crítica requiere la incorporación del modelo de destrucción al que hacía referencia en su texto de 1961, inspirado por Nietzsche. Esta actitud implica ir más allá y trazar una ontología histórica del presente, un tipo de pensamiento que parte de la finitud radical. La crítica de Habermas sobre la autorreferencialidad de Foucault, en la que destaca la ausencia de fundamentos normativos, simplemente refleja el compromiso de la empresa foucaultiana con un análisis desde su propio espacio discursivo. En este enfoque, el *a priori* se libera del peso de lo originario y se convierte en un *a priori histórico*.



La posición de Foucault en relación con el humanismo se puede entender de la siguiente manera: el autor hace una distinción entre humanismo y Aufklärung (Ilustración), y convierte esta distinción en uno de los elementos fundamentales de su ethos filosófico moderno, que consiste en la crítica de nosotros mismos. Mientras que el humanismo tiende a apoyarse en una fundamentación previamente establecida por la religión, la ciencia, la política, etc., la crítica foucaultiana debe ser una crítica y una creación de nosotros mismos en nuestra autonomía. En este sentido, la actitud crítica, según Foucault, es una actitud límite que se diferencia de la crítica kantiana. Mientras que la crítica kantiana se preguntaba qué límites no debían cruzarse en el conocimiento (una crítica negativa), la crítica foucaultiana es una crítica positiva. Es decir, no se trata solo de establecer límites, sino también de crear nuevas posibilidades y formas de ser en un contexto autónomo.

La crítica foucaultiana se caracteriza por ser arqueológica y genealógica. Se enfoca en los eventos que nos han llevado a constituirnos y reconocernos como sujetos de nuestras acciones, pensamientos y palabras. A través del método arqueológico, se analizan los discursos que conforman nuestra manera de pensar, hablar y actuar. Por medio del método genealógico, la crítica no busca deducir lo que somos de lo que hacemos o conocemos; en cambio, extrae de la contingencia que nos ha llevado a ser lo que somos la posibilidad de dejar de ser, de dejar de hacer o de dejar de pensar lo que hacemos o pensamos (Foucault, 1994). En última instancia, para Foucault, se trata de expandir tanto como sea posible el trabajo continuo de la libertad, una libertad que constituye la condición ontológica de la ética.

La forma de crítica no trascendental que Foucault describe, a la que se refiere como “diagnóstico del presente” en su obra *La arqueología del saber*, desempeña el papel de desafiar lo que se nos presenta como evidente. Foucault sostiene que la evidencia tiende a volverse invisible, y la crítica busca identificar el sistema de aceptación que la sustenta. Esta crítica se enfoca en la búsqueda de puntos de ruptura en los cuales se abre un espacio de libertad donde lo que es podría dejar de ser lo que es. Se entiende este espacio de libertad como un espacio de transformación potencial y concreto. Foucault también se apoya en el concepto de “transgresión” de Bataille para explicar cómo la crítica puede operar en el presente.



La tarea de la crítica es infinita porque la “desujeción” nunca puede ser completa ni llevarse a cabo de manera total. Esto implica que la crítica debe estar siempre presente y en constante actividad. Aquí es donde entra en juego el papel principal de la hermenéutica: abrimos camino a través de la interpretación de los signos y reglas que conforman el contenido material. Este trabajo es fundamental para la transformación, orientación y acción del individuo en la realidad.

Foucault sostiene una posición escéptica en relación con la máxima kantiana que afirma que el ser humano alcanzará la mayoría de edad y se valdrá de su propio entendimiento. Argumenta que numerosas experiencias históricas muestran que el proceso de la *Aufklärung* no ha logrado que los individuos alcancen plenamente la mayoría de edad. Sin embargo, es importante señalar que la lectura que Foucault hace de Kant no se limita a una simple crítica. Aunque recupera la noción de crítica de Kant para abordar la cuestión del sujeto ético, Foucault propone una ética del cuidado de sí mismo en la que el sujeto se constituye en una compleja relación con su propio cuerpo. En su obra *La hermenéutica del sujeto*, Foucault reconoce que el cuerpo desempeña un papel central en esta ética. El cuerpo se convierte en objeto de tratamiento moral, político y discursivo, sujeto a juicios de aprobación o rechazo, a prácticas de represión o estímulo, y a diversos cuidados médicos, estéticos e institucionales. Foucault también afirma en *El coraje de la verdad. El gobierno de sí y de los otros II* que el cuerpo es el lugar donde se realiza la subjetividad. En este sentido, el cuerpo se convierte en un punto de convergencia para las tres dimensiones estudiadas a lo largo de su obra. La relación entre el cuerpo y la subjetividad es un tema complejo que Foucault explora en su trabajo y que invita a una reflexión más profunda sobre el papel del cuerpo en la formación de la identidad y la ética. Ahora bien, ¿en qué sentido?

3. LA LIBERTAD PRECEDE AL PODER

La libertad implica la capacidad de ejercer el poder y la diferencia. Eugenio Trías distingue *ad hoc* entre la voluntad de poder y la voluntad de dominio,



argumentando que todos los sujetos pensables, todos los sujetos reales, son sujetos de poder (Trías, 1997). La libertad se manifiesta en la capacidad de reconocer y transformar autónomamente patrones aprendidos, en la conciencia de los límites que influyen en nuestras elecciones y en la capacidad de crear nuevas formas de acción. En resumen, la genealogía del poder implica convertirse en autores, creadores de uno mismo. El poder al mismo tiempo que atraviesa al individuo lo constituye como un agente activo de su ejercicio. Esto es, el poder no solo afecta al individuo, sino que también lo constituye como un agente. El lema de Píndaro “sé quién eres” es acogido por Trías como la fórmula idónea para expresar la naturaleza misma del poder. Sin embargo, este proceso de “llegar a ser quien eres” no puede tener origen y requiere la apertura de la libertad como marco, que se manifiesta a través de la angustia. La angustia nos confronta con nuestra propia “esencia”, que es el poder, y, por lo tanto, la angustia es una reacción a nuestro propio poder, lo que constituye la libertad. En este sentido, también Nietzsche aborda esta idea al situar la ‘voluntad de vivir’ como secundaria respecto de una ‘voluntad de poder’ primaria, que busca el mejoramiento y la afirmación de la vida.

Así pues, las ideas de Foucault van convergiendo progresivamente hacia una concepción del poder significativamente distinta a la que se expresa, al menos aparentemente, en las obras y cursos de mediados de los años 70, que determinó la recepción de su pensamiento. Ahora bien, a tenor de esta reformulación conceptual posterior, es posible recomponer no solo las tensiones e inconsistencias que podían tener lugar en un primer momento de su obra, sino también integrar las tesis de Foucault sobre los desarrollos de las técnicas de poder a partir del siglo XVIII en un sistema conceptual coherente y articulado.

Poner en el centro de la reflexión esa posición siempre situada en el poder que Foucault indica no es paralizante, sino que, más bien, habilita y posibilita construir nuevas formas de subjetividad y subjetivación —consciente de la sujeción—. A partir del reconocimiento de las dinámicas activas se pueden subvertir las construcciones existentes. Porque, en última instancia, el poder no es solo “conflicto, sino más generalmente acción sobre acciones, en particular (instrumentalmente) acción racional” (Brigaglia, 2019, p. 81), es decir, un conjunto de técnicas para determinar, inhibir o reforzar comportamientos y acciones.



4. HACIA UNA ÉTICA HERMENÉUTICA CRÍTICA DEL CUIDADO DE SÍ

Foucault, influenciado por las ideas de Nietzsche y también por la lectura de algunos trabajos de Hadot, se centró en las técnicas del yo que dieron forma a la concepción ética en la antigua Grecia y Roma, lo que culminó en la creación de lo que él denominó una estética de la existencia. A través de sus últimas obras, Foucault emprendió la reconstrucción de la ética helenística, como se manifiesta en *El uso de los placeres* y *La inquietud de sí*. En dichos textos, Foucault propuso la concepción de que la filosofía podía ser contemplada como una actividad destinada a transmutar la propia vida en una obra de arte. Desde su perspectiva, la ética helenística ejemplifica un tipo de relación del individuo consigo mismo que no se cimenta ni en la búsqueda de un fundamento universal ni en una reflexión sistemática sobre el sujeto como entidad preexistente, anterior a su conducta o a la suma de sus acciones. Este enfoque ético helénico, abrazado por Foucault en sus investigaciones, destaca la importancia de la autonomía moral y la singularidad de cada individuo en la forja de su propio camino ético, alejándose de la imposición de normas rígidas y estableciendo un terreno fértil para la autorreflexión y el cultivo de la existencia de manera individualizada. La clave de esta ética no radica tanto en la búsqueda del conocimiento de uno mismo, como lo promulgaba la célebre sentencia delfica, sino en el concepto de “cuidado y preocupación por uno mismo”, expresado como *epimeleia heautou* o *cura sui*. Esto implica una atención dedicada y una constante vigilancia sobre el propio ser, que no solo abarca el autodescubrimiento, sino también la construcción consciente y la mejora continua de uno mismo en todas las facetas de la existencia. En este contexto, el individuo se convierte en el autor y escultor de su propia vida, forjando una expresión única y significativa de sí mismo. Para Foucault, la tarea ética primordial consiste en la configuración del individuo como una creación artística. La práctica del cuidado de sí representa una responsabilidad continua que se extiende a lo largo de la totalidad de la existencia y consiste en trabajar sobre la materia de la vida para moldear el yo, aunque siempre bajo la premisa de la mutabilidad constante de esta entidad ética.

En la ética del cuidado de sí, cuando logra cumplir con éxito la función crítica del pensamiento, se puede percibir la inserción crítica postulada en este



ensayo sobre Foucault. La ética se convierte en una “práctica reflexiva de la libertad” que está intrínsecamente relacionada con el imperativo del cuidado de sí. En este sentido, no se trata solo de la necesidad de “conocerse a sí mismo”, sino, sobre todo, de “ocuparse de uno mismo”. Foucault reformula la autonomía kantiana como “Fúndate en libertad, mediante el dominio de ti mismo” (Conill, 2020, p. 328).

La práctica del cuidado de sí tiene como propósito “controlar” y “limitar” el poder, lo que hemos señalado como los límites del poder, de manera que se permita el ejercicio continuo de la libertad. En estos mismos términos, Nietzsche considera que la “impersonalidad” es una forma de descuido de uno mismo, una *incura sui* (Nietzsche, 2003, p. 181). Por lo tanto, es posible encontrar un punto central de conexión entre Nietzsche y Foucault en este aspecto. Para ambos, el objetivo del pensamiento crítico es liberarse de las tecnologías del poder que obstaculizan un adecuado cuidado de sí y que interrumpen la autenticidad singular y propia en el “estilo” de uno mismo (Cano, 2001, p. 354). Lo anteriormente expresado nos lleva a establecer un diálogo entre el método foucaultiano y el enfoque de la hermenéutica crítica en una articulación diacrónica que tiene como objetivo una relectura de Foucault siguiendo el camino del criticismo kantiano continuado por Nietzsche. El objetivo de ello es proporcionar las herramientas necesarias para detectar las relaciones de poder y ofrecer una interpretación crítica que, respaldada por el enfoque de la hermenéutica crítica, pueda contribuir al desarrollo del cuidado de uno mismo como una práctica de la libertad.

El propósito de la filosofía como un arte de vivir es, por supuesto, vivir. Pero la vida que requiere este arte es una vida dedicada en gran parte a la escritura (Nehamas, 2005, p. 22). El ‘cuerpo vivo’ de esta filosofía histórica de Foucault es, precisamente, el ensayo, la escritura. Se trata de una experiencia que modifica a uno mismo en el juego de la verdad. Esta experiencia no se entiende en el sentido fenomenológico, sino más bien como la comprenden Nietzsche, Bataille y Blanchot. Es una experiencia de desubjetivación, una experiencia límite en la que el sujeto se ve sacado de sí mismo. Desde esta perspectiva, la filosofía se convierte en una «experiencia de lo que somos». Es un proceso en el que, a través del juego entre la verdad y la ficción, podemos comprender ciertas prácticas que aceptamos, al mostrar su sistema de aceptabilidad en términos



de la relación entre saber y poder, o lo que podríamos llamar su «sistema de pensamiento». Al mismo tiempo, nos permite distanciarnos de estas prácticas y percibir las de manera diferente, ya que su emergencia contingente las hace menos evidentes. Esto nos invita a modificar nuestra forma de actuar o de pensar en relación con ellas. En resumen, la filosofía se convierte en sinónimo de crítica como experiencia y actitud (*ethos*). El pensamiento se convierte en una tarea ética de creación de la libertad y deja de ser una teoría, una doctrina o un cuerpo de conocimientos que se atesoran y no se practican.

En este caso, la aversión de Nietzsche hacia Sócrates no se refleja en la actitud de su discípulo más destacado del siglo XX. Foucault, en sus últimas conferencias en el Collège de France, rechaza la idea de Nietzsche de que las últimas palabras de Sócrates en el *Fedón* revelan que siempre había considerado la vida como una enfermedad y que se sentía aliviado por la cercanía de su muerte. Por el contrario, Foucault afirma que Sócrates amaba la vida, Atenas y el mundo, y se dedicó a mejorar la vida de sus compatriotas. Foucault, quien se identifica tanto con Sócrates que llega a fusionar su propia voz con la de él de una manera que parece querer eliminar la distinción entre ambos, insiste en que Sócrates estaba principalmente centrado en el cuidado de su propio ser y alentaba a sus compatriotas a emprender un proyecto personal similar al suyo (Nehamas, 2005, p. 31). Este enfoque de Sócrates, centrado en el cuidado de uno mismo y en alentar a los demás a emprender un proyecto personal similar, puede ser considerado como un elemento relevante para pensar en las bases de una ética hermenéutica del cuidado de sí mismo. La ética hermenéutica se preocupa por la interpretación y la comprensión de la experiencia humana, y el cuidado de sí mismo es un aspecto esencial de esta experiencia. Al enfocarse en el cuidado de uno mismo, Sócrates estaba interesado en la reflexión sobre la propia vida, el autoconocimiento y la búsqueda de la sabiduría a través del diálogo y la autoindagación.

Por lo tanto, la propuesta ético-política que emerge en relación con el *cura sui* de Foucault sugiere que la noción de ‘cuidado de sí’ implica un cuidado que se basa en el conocimiento de uno mismo (*gnóthi seautón*). Este concepto tiene una naturaleza fundamentalmente ética, ya que implica un esfuerzo constante por apropiarse estética y éticamente de la propia vida. Apunta hacia una problematización ética de la existencia con el propósito de activar la práctica



de la libertad en la vida cotidiana. En consecuencia, es esencial comprender la conexión histórica y problemática entre la gubernamentalidad moderna y contemporánea, el cuidado de sí, el gobierno de sí y la formación de la subjetividad.

A diferencia de los sabios, que intervienen sólo cuando es necesario, Sócrates, para decirlo de alguna manera, nunca abandona su puesto. Y lo que es más importante, a diferencia de los expertos, Sócrates no transmite lo que sabe o piensa, o pretende conocer, a otros. No tiene conocimiento que comunicar. Como bien dice Foucault, les muestra con gran coraje a otros lo que desconocen y que deben prestar atención a sí mismos: “Si cuido de ustedes”, escribe Foucault, identificando de un modo extraño su voz con la de Sócrates, como lo hace a través de sus conferencias, “no es para transmitirles un conocimiento del que ustedes carecen, sino que al darse cuenta de que no saben nada, aprenderán, por lo tanto, a cuidar de sí mismos” (Nehamas, 2005, p. 257).

El cuidado de sí implica un proceso de reflexión y prácticas destinadas a definir la relación que uno establece consigo mismo y con los demás. Esta relación intrínseca con la propia vida puede entenderse como una forma de gobierno de uno mismo desde la cual es posible concebir estrategias de resistencia a las técnicas de gobierno predominantes en la era posmoderna, que a menudo se basan en la extensión histórica del modelo de poder pastoral. El cuidado de sí puede considerarse como una política de resistencia frente a las formas contemporáneas de gobierno neoliberal de la subjetividad.

Foucault encuentra inspiración en la antigua Grecia para desarrollar esta noción, aunque reconoce que no puede ser aplicada de manera anacrónica en la sociedad actual. En cambio, ofrece una perspectiva útil como herramienta analítica para comprender cómo se puede articular la relación entre el yo y la comunidad desde la óptica del cuidado hacia los demás, política, el cuidado de la diferencia, el “Gran Otro”, y el cuidado de las cosas, la conservación de los ecosistemas (Domingo, 2022). Esta perspectiva puede ser relevante en la discusión contemporánea sobre ética y política.

El concepto de *parresía* es esencial en este contexto, ya que facilita la conexión entre el sujeto que habla y el sujeto que actúa, logrando que la libertad de expresión refleje la propia vida. La *parresía* puede funcionar como el vínculo



que une estos tres tipos de cuidado, ya que vincula al sujeto con la acción, generando una verdad. Esta verdad sobre uno mismo se basa en la correspondencia entre el sujeto que habla y el sujeto que actúa. La *parresía* se convierte en el elemento clave que conecta estos tres tipos de cuidado al vincular al individuo con la acción, generando una verdad. Esta verdad sobre uno mismo se basa en la correspondencia entre el sujeto que habla y el sujeto que actúa, otorgando el derecho y la capacidad de expresarse más allá de las formas convencionales y el poder retórico. En el ámbito público, la *parresía* se presenta como un acto de hablar genuino y audaz, representando una filosofía crítica que busca autodefensa y autodirección. Al mismo tiempo, se exploran nuevas formas de abordar las problemáticas sociales contemporáneas, incluyendo las distorsiones causadas por la colonización del sistema del mundo de la vida.

Hasta tal punto considera Foucault importante esta forma sincera de expresión de la verdad, que la constituye como la única garantía ética del hacer político y el nexo unificador entre el cuidado de sí y el de los demás, el gobierno de sí y el de los demás. Aunque implica una actitud moral (*ethos*) y un procedimiento técnico (*téchne*), la *parresía* no es un arte, sino una práctica particular del discurso verdadero con un componente de decisión, elección y autonomía que llevó a los latinos a traducirla como *libertas*. Dado que la verdad es el resultado de una relación de poder, no se trata de luchar contra la verdad, sino de luchar por ella o en torno a ella. El llamado a una vida moral superior se expresa en términos de una reflexión sobre la propia condición moral.

El «cuidado de uno mismo» implica, en cierto sentido, proteger la salud del alma propia frente a la invasión total de las técnicas de poder y su dominación para la autoexplotación. Se recupera el sentido griego de la *téchne*, que se emplea principalmente para vivir bien. Esto significa alejarse de las formas patológicas actuales de la *téchne* y centrarse en una *τέχνη τοῦ βίου* que esté impregnada de la preocupación por uno mismo, en otras palabras, en el arte de vivir. La noción de *téchne tou biou* es equivalente al *ars vivendi* latino y se relaciona con el concepto de *epimeleia*. No puede existir conocimiento o cuidado de uno mismo sin la *parresía*, sin el discurso verdadero y sin la acción verdadera.

El concepto de cuidado, tal como se defiende aquí, tiene un doble componente ineludible: ético y político. En primer lugar, implica un cuidado ético



del yo en relación consigo mismo. Esto significa que el sujeto se compromete con la verdad y la franqueza en su discurso, lo que fomenta el cuidado de sí y del alma al evitar la aparición de sentimientos morales desagradables como la culpa o el remordimiento. Este compromiso con la verdad promueve la libertad al eliminar el discurso adulador motivado por una sumisión al poder. En segundo lugar, el cuidado implica una relación con los demás y con el mundo, lo que lo convierte en un aspecto político. A través de las prácticas parresiásticas, se desafía y limita el ejercicio del poder, ya que el sujeto asume la responsabilidad de producir la verdad. En este sentido, la ética, según la concepción foucaultiana, se convierte en política. Foucault afirmó en sus investigaciones posteriores que “no es el poder, sino el sujeto, el tema general de sus investigaciones” (Foucault, 2017, p. 223).

En conjunto, el cuidado de sí en la filosofía de Foucault representa una forma de resistencia y emancipación individual y colectiva, que busca desafiar las estructuras de poder y liberar al sujeto de las tecnologías de control que lo oprimen. Esta perspectiva ético-política ofrece un enfoque crítico y transformador para comprender y abordar las dinámicas de poder en la sociedad contemporánea.

5. CONCLUSIÓN

La ética, en su calidad de “práctica reflexiva de la libertad”, se ve atravesada por el imperativo del cuidado de sí. En esta perspectiva, no se reduce meramente a la necesidad de “conocerse a uno mismo”, sino que su objetivo primordial radica en “atenderse a uno mismo”. La práctica del cuidado de sí tiene como finalidad principal la “regulación” y “restricción” del poder, tal como se ha enfatizado previamente al mencionar la crítica y el cuidado como límites inherentes al poder. Este enfoque ético ofrece una concepción renovada de la libertad, que ya no se contrapone al poder de manera irreconciliable, sino que revela el juego dinámico mediante el cual las relaciones estratégicas pueden ser inestables y, en consecuencia, susceptibles de modificación. En el sentido de que la ética, tal como se concibe aquí, no considera la libertad como una mera oposición al poder, sino que reconoce que las relaciones entre libertad y poder



son más complejas y cambiantes de lo que sugiere una confrontación rígida. Esta perspectiva ética revela que las relaciones estratégicas entre individuos y poderes son dinámicas y pueden ser objeto de transformación. En lugar de una lucha maniquea entre la libertad y el poder, se entiende que la libertad puede ejercerse de manera más efectiva cuando se ejerce con un cuidado reflexivo de uno mismo y una comprensión de cómo las estrategias de poder operan en la vida cotidiana. Se trata de ver la libertad y el poder en un diálogo más matizado y menos polarizado.

Partiendo del tratamiento sistemático que desarrolla sobre el saber, el poder y el cuidado, —*arqueológico en su principio, genealógico en sus fines y ético en sus medios*—, Foucault nos brinda una orientación metódica flexible que nos permite anudar de manera concreta las tres dimensiones irreductibles aludidas; revertir sus planteamientos acerca de la reflexión moral, el conocimiento científico y la política sobre el gesto material, en las prácticas reales y concretas. Tanto la genealogía en Nietzsche como en Foucault descubre el carácter hermenéutico de todas las actividades humanas, siguiendo el hilo conductor del cuerpo. El carácter hermenéutico-crítico del análisis versa sobre la voluntad de poder y el examen crítico de la facticidad histórica. De ambos se pueden extraer estrategias de reapropiación de posibilidades, de cuidado de sí o de ejercicio, con las que procurar que las relaciones de poder —inevitables y constitutivas de la vida misma— no devengan relaciones de dominación. Foucault no ve la libertad como la ausencia completa de restricciones o como un estado final perfecto. En cambio, su enfoque se centra en la autonomía y la capacidad de un individuo para autorregularse y tomar decisiones informadas sobre su propia vida. Desde esta perspectiva, la total libertad puede ser vista como un ideal que orienta la búsqueda continua de la autorrealización y la autenticidad personal, pero no necesariamente como un estado que se alcanza por completo. En lugar de buscar una libertad absoluta, el enfoque de Foucault se centra en cómo los individuos pueden vivir de manera más consciente y auténtica, navegando las estructuras de poder y las normas sociales de manera reflexiva.

En el contexto de lo que hemos explorado hasta ahora, resulta fundamental destacar la relevancia de la libertad y el cuidado de sí como dimensiones centrales tanto de resistencia como de autodesarrollo. La nueva genealogía del poder y del sujeto, tal como lo aborda Foucault, gradualmente integra categorías



previas dentro de un marco hermenéutico crítico en constante evolución. Pensar la libertad, la ética y la verdad desde la crítica, significa la posibilidad de ser de otro modo, a partir de un trabajo infinito sobre la construcción y el cultivo de sí. Esto implica que si algo pudiera caracterizar al ser humano sería el atributo de albergar una *potencia de sí*, consistente en la permanente posibilidad de *no ser* de la manera en que se le conduce o se le impone.

En la era digital y tecnológica en la que vivimos, nuestras interacciones, comunicaciones y actividades están cada vez más influenciadas por herramientas y plataformas digitales. Esto plantea preguntas importantes sobre cómo ejercer nuestra libertad y cómo cuidar de nosotros mismos en este entorno. Por un lado, la libertad en el mundo digital implica tomar decisiones informadas sobre cómo utilizamos la tecnología, qué información compartimos y cómo gestionamos nuestra privacidad. Es crucial ser conscientes de las implicaciones de nuestras acciones en línea y cómo estas pueden afectar nuestra autonomía y privacidad. El cuidado de sí en el contexto digital también se refiere a la necesidad de mantener un equilibrio saludable en nuestra relación con la tecnología. Esto implica ser conscientes de las posibles adicciones tecnológicas, el tiempo que pasamos en línea y cómo afecta nuestra salud mental y emocional. Practicar el autocuidado digital implica establecer límites, desconectar cuando sea necesario y buscar un uso saludable de la tecnología.

Así pues, en este ensayo se presenta el pensamiento de Foucault como una filosofía crítica que posibilita la apertura de nuevos horizontes interpretativos desde los cuales no solo se puede comprender genealógicamente la red de sentidos que configura al ser humano en tres ámbitos fundamentales: el individual, el social y el lingüístico, sino también el presente. Este proceso de praxis filosófica es, al mismo tiempo, una forma de cuidado de uno mismo. La noción de “afuera” como indicador de los márgenes del pensamiento se erige como un punto desde el cual se puede renovar la cuestión de lo que significa pensar (Derrida, 1994). Se trata, por tanto, de aprender a ser conscientes de las formas de reflexividad. Esta, quizá, debería ser la máxima a la que aspira el ejercicio filosófico. Dicha máxima surge de la relación entre poder, verdad y placer: transformar el yo y alcanzar un cierto modo de ser de otra manera, otro yo. Foucault observa que la filosofía, entendida como cuidado de sí, mantiene un vínculo esencial y constante con la política y su actuación, ya



que el cuidado de los demás es una extensión natural de este. Al considerar la política en el pensamiento griego, se revela que el cuidado de sí se presenta como una condición pedagógica, ética y ontológica para la formación de un buen gobernante. Antes de gobernar a otros, el individuo debe gobernarse a sí mismo. En consecuencia, convertirse en un sujeto que gobierna implica reconocerse como un sujeto que se cuida a sí mismo (Foucault, 1999: 271).

El resultado del cuidado de sí no revela un yo preconstituido, ni tampoco una sustancia previa a este mismo. Lo que sucede es que se ejerce, en rigor, la práctica misma de la autoconstitución (Butler, 2009, p. 156). Se modela y mantiene un modo de reflexividad como práctica social y ética. Esta práctica de reflexividad no solo tiene un valor individual, sino que también puede tener un impacto significativo en la sociedad en su conjunto. Al fomentar la reflexión crítica, se pueden promover valores éticos, la responsabilidad personal y social y un mayor entendimiento de las perspectivas de los demás. La reflexividad también puede contribuir a la toma de decisiones más informada y ética a nivel personal y colectivo. Además, la consideración sobre la ética que realiza Foucault nos lleva a comprender que, para una concepción de la ética liberada del subconsciente freudiano o los lastres de formación de la conciencia nietzscheana, hay que tener presente que la relación del yo consigo mismo es una relación inevitablemente social y pública. Y es una relación que se sustenta en el contexto de normas y discursos que regulan las interacciones reflexivas del yo con su entorno. El yo no está obligado a adoptar formas concretas de formación del sujeto ni a seguir convenciones establecidas para relacionarme consigo mismo, pero sí está siempre atado a la socialidad de cualquiera de esas posibles relaciones (Butler, 2009, p. 157).

Por ello, cabe diferenciar entre “cuidar de sí” y “dar cuenta de sí”. Son conceptos diferentes en el marco de la ética hermenéutica del cuidado de sí. “Cuidar de sí” se refiere a la atención activa que una persona presta a su propio bienestar, autonomía, desarrollo personal y salud física y mental. Implica tomar medidas para procurarse y preocuparse, ser uno mismo el propio objeto de cuidado. Sócrates proponía que sus conciudadanos cuidaran de sí mismos, y Foucault define tal cuidado como el uso de nuestra propia razón para descubrir quiénes somos y cómo podemos ser mejores (Nehamas, 2005, p. 256). Esto puede incluir hábitos de salud, ejercicio, nutrición, gestión del estrés y otros



aspectos que contribuyan al bienestar personal. Por otro lado, “dar cuenta de sí” se refiere a la reflexión y autoevaluación realizada por el mismo yo que toma conciencia de que un yo solo puede reconocerse como tal y reconocer a otros dentro de un régimen específico de verdad. Es decir, que el sujeto solo puede dar cuenta de sí mismo dentro de un determinado régimen discursivo. En este contexto, se trata de la búsqueda de un entendimiento más profundo de quiénes somos, nuestras creencias, valores y objetivos en la vida. Implica una especie de autorreflexión filosófica en la que uno examina su propia vida desde una perspectiva más amplia. Aunque es cierto que ambos conceptos están relacionados. Es probable que cuidando de mí ponga en riesgo la inteligibilidad de un momento histórico y desafíe la convención. Pero incluso en ese caso estaré actuando dentro de un cierto horizonte histórico-social e influyendo sobre él, bien con la intención de fracturarlo, bien de transformarlo (Butler, 2009, p. 157). Convertirse en un yo, darle forma y devenir en algo que aún no es solo es posible a través de un movimiento ex-tático, que me lleva fuera de mí para trasladarme a una esfera en la que al mismo tiempo en que quedo despojado de mí me constituyo como sujeto.

El sujeto, en esta ética hermenéutica del cuidado de sí, ya no se concibe como un sujeto fundador, sino más bien como un sujeto con historia, descalificado para constituir el acto fundador que da origen a la historia de la razón. Foucault, al abordar la autoconciencia de esta manera, expone los límites de la concepción fenomenológica del sujeto, pero no se detiene ahí. Reconoce que el sujeto siempre está acompañado de limitaciones, construido en parte por elementos ajenos a sí mismo, como su historia, su inconsciente o una serie de estructuras que contradicen su pretensión de ser su propio fundamento.

Sin embargo, Foucault no se limita a la crítica; avanza hacia una nueva investigación. Se enfoca no solo en las formas de racionalidad, sino en cómo el sujeto humano las aplica a sí mismo. Esto plantea interrogantes sobre la reflexividad del sujeto, la manera específica en que se lleva a cabo y cómo se facilita mediante una modalidad históricamente determinada de racionalidad. A diferencia del paradigma anterior, habrá una acción reflexiva del sujeto generada por la misma racionalidad a la que intenta ajustarse o, al menos, con la que negocia. Esta forma de racionalidad excluye otras, lo que significa que uno solo puede conocerse a sí mismo dentro del marco de una racionalidad



específica, condicionada históricamente. Así pues, llegamos a las siguientes afirmaciones: la reflexividad no solo carece de una estructura única, sino que también varía según el contexto de la racionalidad previa. Por otro lado, cuando el sujeto se convierte en objeto de su propia reflexión, también experimenta una pérdida de su identidad. Esta ocultación es un aspecto constitutivo del proceso de reflexividad.

Ya sea que abordemos la reflexividad del yo con una actitud deliberada o simplemente como una forma de vida que nunca puede conocerse en su totalidad, el sujeto se convierte en una cuestión fundamental para la filosofía moral. Nos muestra cómo se configura y deconstruye lo humano, revelando las distintas formas en que construimos nuestra agencia y continuamos evolucionando.

En última instancia, el sujeto como problema filosófico nos desafía a mantener una indagación constante sobre la condición humana y a reconocer que, al fin y al cabo, somos seres en constante proceso de autorreflexión y autorreinención. La interrogante ¿quién soy? continúa hoy manteniendo su pertinencia filosófica en nuestra incesante búsqueda por comprender y definir nuestras vidas en el vasto tejido de la existencia.

BIBLIOGRAFÍA

- Butler, J. (2009). *Dar cuenta de sí mismo. Violencia ética y responsabilidad*. Amorrortu.
- Cano, G. (2001). *Nietzsche y la crítica de la modernidad*. Biblioteca Nueva.
- Castro, E. (2014). *Introducción a Foucault*. Siglo XXI.
- Conill, J. (2020). La voz del cuerpo sano: Medicina y Educación. en Isabelle Wienand y Patrick Wotling (Eds.), *Die Frage der Medizin in Nietzsches Philosophie* (p. 328). Schwabe.
- De la Higuera, J. (1999). *Michel Foucault: la filosofía como crítica*. Comares.
- Derrida, J. (1994). *Márgenes de la filosofía*. Cátedra.
- Domingo, A. (2022). *Homo curans. El coraje de cuidar*. Encuentro.
- Dreyfus, H., y Rabinow, P. (2017). *Michel Foucault: más allá del estructuralismo y la hermenéutica*. Monte Hermoso.



- Foucault, M. (1994a). *Estética, ética y hermenéutica*. Paidós.
- Foucault, M. (1994b). ¿Qué es la ilustración? *Actual Revista de Cultura de La Universidad de Los Andes*, 28, 19–46.
- Foucault, M. (1995a). *Dits et écrits IV*. Gallimard.
- Foucault, M. (1995b). ¿Qué es la crítica? (Crítica y *Aufklärung*). *Daimon, Revista de Filosofía*, 11, 5–28.
- Foucault, M. (2002). *La hermenéutica del sujeto. Curso en el College de France (1981-1982)*. FCE.
- Foucault, M. (2010). *El gobierno de sí y de los otros*. FCE.
- García-Calvo, A. (1993). *Contra el tiempo*. Lucina.
- Grondin, J. (1999). *Introducción a la hermenéutica filosófica*. Herder.
- Han, B.-C. (2017). *Sobre el poder*. Herder.
- Nehamas, A. (2005). *El arte de vivir. Reflexiones socráticas de Platón a Foucault*. Pre-textos.
- Nietzsche, F. (2003). *La genealogía de la moral*. Tecnos.

