

El pensamiento de Séneca, Epicteto y Marco Aurelio desde la perspectiva foucaultiana

Foucault hace una extensiva revisión de la filosofía en la Grecia antigua para constatar que uno de los objetos de estudio principales de esa época era, sin duda, el hombre.

La formación y las capacidades, tanto mentales como espirituales, que poseía el hombre eran estudiadas para saber cómo explotarlas, cómo obtener el máximo beneficio para conocernos a nosotros mismos y para entender parte de la naturaleza humana tan compleja. “Foucault comprendió que era necesario realizar una genealogía del sujeto de deseo desde la Antigüedad hasta nuestros días, que convenía buscar cuáles son las formas y las modalidades de la relación consigo mismo por las que el individuo se constituye y se reconoce como sujeto” (Foucault, 2004: 19).

Uno de los pilares de este pensamiento es el filósofo Séneca, quien estudió al hombre a fondo. Michel Foucault se dirige a dicha obra y hace un análisis del porqué lo dicho por un hombre en el pasado se puede, muy bien, aplicar en el presente y ser funcional al filósofo, que en el ahora está buscando ser un sujeto integral.

Es posible señalar que uno de los primeros pensadores en proclamar la conversación con uno mismo fue Séneca. Él construía su filosofía por medio

de la experiencia, pues ponía en práctica los consejos dados a sus discípulos para comprobar antes su eficacia; Séneca trataba de hablar con sinceridad a sus amigos para que, a su vez, éstos hablaran francamente con ellos mismos: “En Séneca, por ejemplo, se encuentra la idea de que las conversaciones privadas son el mejor vehículo para el hablar franco y el decir la verdad en tanto que uno puede, en tales conversaciones, prescindir de la necesidad de utilizar recursos teóricos y de ornamentación” (Foucault, 2004: 48).

Uno de los aspectos clave en el pensamiento de Séneca es el hablar francamente. Todo buen conocimiento comienza con un pensamiento claro, y éste se percibe a través de cómo se expresa y de lo expresado por el hombre.

En los tratados de Séneca se nota, indudablemente, que el primer paso hacia un cuidado personal es el aprender a hablar, el cuidar lo dicho y el poner estas palabras en tela de juicio, lo cual permitirá evaluarnos para que, así, bajo nuestra propia mirada, seamos capaces de mantener nuestras virtudes y de cambiar lo que debe ser cambiado:

Séneca tampoco reacciona ante sus propios errores como si fueran pecados. No se castiga a sí mismo; no hay nada parecido a la penitencia. La retracción de sus errores tiene por objeto la reactivación de las reglas prácticas de conducta que, reforzadas, ahora puedan ser útiles en ocasiones futuras. De este modo, se dice a sí mismo: “Mira lo que no debes volver a hacer nunca”; “No tengas trato con gente ignorante”; “En el futuro considera no sólo la verdad de lo que dices, sino también si el hombre a quien hablas puede soportar la verdad”; etc. Séneca no analiza su responsabilidad o sus sentimientos de culpabilidad; no se trata, para él, de purificarse a sí mismo de estos errores. Más bien se empeña en un tipo de escrutinio administrativo que le permita reactivar varias reglas y máximas con el fin de hacerlas más vívidas, permanentes

y afectivas para el futuro comportamiento. (Foucault, 2004: 190-191)

Foucault es una especie de guía en el pasado que nos dirige hacia una filosofía del cuidado de sí. En este caso nos acerca a Séneca porque él tiene estudios, ante todo, de sí mismo, los cuales, posteriormente, transmitió a sus discípulos quienes buscaban una manera de relacionarse consigo mismos, de comprenderse, sin criticarse ni juzgarse porque, para Séneca, está muy claro que debemos tratarnos con sumo respeto simplemente por el hecho de ser seres pensantes en su potencial para conocerse. Así la conciencia con uno mismo será más plena y, a la vez, estimulante: De modo que lo que ejerce sobre mí mismo es un trabajo administrativo de inspección. Queda claro que lo retomado por Foucault de Séneca es la revisión de uno mismo, tomarse a sí como objeto de estudio, no para criticar las faltas o errores sino para aprender en el camino y no repetir tropiezos:

Dice incluso que no se trata de reprocharse y expresa simplemente esto: no omito nada, recuerdo todo lo que he hecho; no muestro indulgencia pero no me castigo. Sencillamente me digo: en lo sucesivo, no vuelvas a hacer lo que hiciste. ¿Por qué? Pues bien, dice, porque cuando nos dirigimos a nuestros amigos para reprocharles algo, el fin que debemos proponernos no es, desde luego, herirlos sino hacerlos progresar. Cuando discutimos con alguien, lo hacemos para transmitirle una verdad. (Foucault, 2004: 28)

La relevancia del autoexamen es inmensa; la importancia que puede tener en nuestras vidas, si la aplicamos con fervor, es demasiada. Sólo debemos permitirle a nuestro interior hablar, expresarse, y más debemos cuidar este diálogo pues, como menciona Séneca, si bien es cierto que a nuestros amigos les hablamos con palabras dulces y amables, aun cuando les decimos una dura verdad, cuanto más debemos atender el lenguaje y el tono usado con nosotros mismos.

Otro aspecto clave del pensamiento de Séneca, abordado después de considerar los anteriores (el hablar con franqueza y el autoexamen), es buscar la paz ante todo, un estado de tranquilidad interno en donde nuestra propia compañía sea placentera:

En su obra filosófica, enseña al lector a buscar y ejercitar la paz interior sin separarse exteriormente

del mundo. El aspirante renuncia al mundo, pero su renuncia no es ostentosa, ni aparente: es interior, sin que el mundo y los hombres lo sepan, sólo otro filósofo la reconocerá. Exteriormente, el filósofo se somete al deber social con sus conciudadanos, deber que es una dimensión más de su total aceptación del destino como necesaria vía “alquímica” de transformación del aspirante en sabio. (Séneca, 2008: 11)

Se ha mencionado un aspecto muy interesante: ¿quién es el sabio? ¿Cómo describe Séneca al sabio? Para este filósofo, aquel hombre digno de ser llamado así posee una cualidad escasa entre los hombres: piensa en su muerte. Foucault captura esta idea de gran relevancia, pues el pensar en la propia finitud permite el acceso a un conocimiento más pleno de nosotros mismos: ¿seremos capaces de poseer el conocimiento sobre nuestra muerte?, ¿podremos convivir con la idea presente de nuestra finitud?

Para Séneca, pensar en nuestra muerte tiene dos objetivos: uno, tratar de aprovechar el tiempo al máximo para no perdernos en vacilaciones absurdas, y darle un sentido a nuestra existencia; el otro es, sin duda, forjarnos un temple, un carácter capaz de convivir con la idea diaria de que, algún día, ya no estaremos aquí.

Como se distingue, Séneca no es fatalista en ningún momento, simplemente trabaja con la idea de la finitud y le da un sentido; no es sólo un final, puesto que, al saber que nuestra estancia en la tierra será corta, tenemos más posibilidades de trascender.

¿A quién me puedes mostrar que dé valor al tiempo, que aprecie lo que vale un día y que comprenda que muere un poco cada día? Porque en eso fallamos: que la muerte la vemos tan sólo delante de nosotros, cuando la verdad es que en gran parte ya es cosa del pasado. Todo el tiempo que ya pasó pertenece ahora a la muerte. Persiste, pues en hacer lo que me dices (que has empezado a hacer), hazte dueño y señor de tus horas. Dependerás menos de lo que pueda pasar mañana si ahora tomas posesión del presente. Mientras uno lo pospone, se pasa la vida. Todo lo demás lo tenemos de prestado, Lucilio lo único nuestro es el tiempo. Es la única posesión, escurridiza y fugaz, que la Naturaleza nos ha dado. (Séneca, 2008: 15-16)

Foucault retoma a este pensador para sus fines. En el cuidado de sí está claro que se necesita aprender: no

nacemos con el conocimiento de nosotros mismos, no nos conocemos, pasamos una vida tratando de conocer a los demás cuando deberíamos pasar nuestra propia vida descubriendo quiénes somos.

Séneca dejó un legado imprescindible para todo aquel que desee integrarse consigo mismo, tener un acercamiento personal con sus propias cualidades y defectos, para constituirse en un sujeto ético, capaz de hacerse y rehacerse tantas veces como le sea necesario, y de no claudicar en el intento.

El pensamiento de Séneca fue extenso, abarcó un rasgo primordial: la muerte del hombre. Con esto ofreció un último consejo para quien quiera recibirle:

Entre tanto, mientras lo conduramos, mientras en medio de los humanos estamos, practiquemos el humanitarismo; para nadie ni temor ni peligro supongamos; perjuicios, ofensas, insultos, zarpazos, despreciémoslos y con un alma grande de



DE MI ALDEA DEL MUNDO

 VACÍO MÁS ALLÁ DE LO PROFUNDO,
 DONDE NO HAY YO
 NI ALLÍ...
 VACÍO SIN QUÉ NI QUIÉN,
 DESATINO
 DE SER PENSANDO COMO
 SER.
 ESCALERA ABSOLUTA
 SIN DESTINO.
 VISIÓN QUE NO SE PUEDE VER...
 ¡LEJOS, LEJOS DE DIOS!
 NEGRA CALMA...
 RESPLANDOR
 DE LO DESCONOCIDO.
 TODO TIENE OTRO SENTIDO
 HASTA EL TENER SENTIDO..
 FERNANDO PESCELA, LA CAÍDA.

las efímeras contrariedades conllevarnos:
 en lo que echamos la vista atrás, según
 dicen, y nos damos la vuelta, ya la muerte
 se nos hace presente. (Séneca, 2006: 161)

Michel Foucault examina las palabras de Séneca, las desmenuza y las utiliza para sus fines, los cuales servirán de guía para comprender qué significa el cuidado de sí para los griegos, pero, sobre todo, para aplicar en nosotros este cuidado de sí en el presente.

Otro filósofo que marcó pauta en la Grecia antigua fue Epicteto, quien está vinculado con el pensamiento de Séneca, pues ambos reflexionan sobre el hombre, sobre lo que es y puede llegar a ser. En este camino se nos revela el pensamiento de Epicteto, y se explica el porqué para Foucault fueron tan significativas las ideas de este filósofo en el descubrimiento de la inquietud de sí, es decir, en la construcción del sujeto.

En Epicteto es posible hallar numerosos tipos de técnicas y prácticas de autoexamen. Este es único porque nos lleva a confrontarnos con

nosotros mismos, con lo que somos, hacemos y podremos hacer. Uno de los objetivos pretendidos por Epicteto en su filosofía es la *estabilidad*: calma mental a la que podemos acudir aun en las más adversas situaciones en que nos encontremos. Para este filósofo griego es esencial reconocer si una situación está en nuestras manos o se nos escapa, si podemos solucionarla o nos es totalmente ajena, así descubriremos en qué circunstancia nos encontramos. Epicteto propone permanecer siempre en un estado de vigilancia: Espera, deja que vea quién eres y de dónde vienes. Como los guardianes nocturnos: *muéstrame la contraseña*, ¿Tienes la contraseña de la naturaleza lo que ha de tener una representación para que se la admita? Epicteto menciona que esto es respecto a las representaciones que nos hacemos del mundo y de lo demás (ideas).

Antes de tomar cualquier resolución en nuestra vida es indispensable ponerla en tela de juicio. Epicteto predica poner cuidado en todo aquello que permitimos ingresar a nuestra vida, pues somos nuestros propios guardianes, sin embargo, no debemos intervenir en las acciones ni actitudes de los demás:

La felicidad y la libertad comienzan con la clara comprensión de un principio: algunas cosas están bajo nuestro control y otras no. Sólo tras haber hecho frente a esta regla fundamental y haber aprendido a distinguir entre lo que podemos controlar y lo que no, serán posibles la tranquilidad interior y la eficacia exterior. Bajo control están las opiniones, las aspiraciones, los deseos y las cosas que nos repelen. Estas áreas constituyen con bastante exactitud nuestra preocupación, porque están directamente sujetas a nuestra influencia. Siempre tenemos la posibilidad de elegir los contenidos y el carácter de nuestra vida interior. (Epicteto, 2005: 15-16)

Foucault estudió la norma que nos conduciría a nosotros mismos, y presentó un camino que los griegos ya habían transitado con buenos resultados: el camino hacia uno mismo, hacia la reflexión de nuestros propios pensamientos.

Lo que se pretende en este análisis es revalorar a Epicteto, pues el tiempo lo ha dejado atrás y le ha quitado parte de su mérito en el presente. Ya no reconocemos a los griegos con la reverencia que se merecen, simplemente por ser los primeros en encontrarse consigo mismos.

Ellos fueron los descubridores de la tesis fundamental: si no nos conocemos y cuidamos a nosotros mismos, no llegaremos a ningún lado; si el conocimiento poseído no empieza por ser personal, de nada valdrá todo el bagaje acumulado a lo largo de nuestra vida, pues echaremos en un saco desconocido lo que podamos aprender, si el saco que somos nosotros nos es incierto.

Epicteto señala que los pilares de nuestra vida deben ser sólidos para sostenernos en cualquier circunstancia, para no aspirar a que un Dios nos resuelva todo y, bajo ninguna instancia, estar a merced de un Dios que nos indique lo bueno o malo, cuando este mismo nos ha dado el pilar fundamental en nuestra vida: el *autodominio*. Para Epicteto, el problema no es tanto determinar la fuente de la impresión (Dios o Satán), sino definir si ésta representa algo dependiente de él o no, es decir, si es o no accesible a su voluntad. El objetivo de esto no es disipar las ilusiones del diablo, sino garantizar el autodominio. Es un propósito difícil pero alcanzable, sólo se requiere practicarlo toda una vida y no perderlo de vista. Con esta virtud tendremos a la madre de los demás valores y cualidades que el hombre puede aspirar a poseer; podremos procesar el conocimiento que vamos adquiriendo de nosotros mismos y comenzar a cuidarnos cuando dominemos nuestras pasiones, temores y sentimientos, en resumen, tendremos autarquía. Claro que resulta complicado, pero precisamente eso pretende enseñar Epicteto en el *Enquiridión*, lecciones de vida para la vida.

Foucault no aconseja seguir a los griegos paso a paso como si se tratara de una receta; él nos descubre uno de los tantos caminos para formarnos como sujetos, para dejar de ser entes informes, semejantes a las piedras arrastradas por el viento de un lugar a otro y moldeadas en medio de la suerte del clima que les toque. El cuidado de sí opta porque el hombre tome el control de su vida y vaya paso a paso siendo consciente de su formación como sujeto ético. Una de estas claves para la formación y el cuidado del sujeto es Epicteto, puesto que, como se ha señalado, este pensador va dejando pistas para quien quiera investigarse a sí mismo:

Presta atención únicamente a tus verdaderas preocupaciones y da por sentado que lo que pertenece a los demás es asunto suyo no tuyo, si obras así serás impecable de coacción y nadie te

podrá retener. Serás auténticamente libre y eficaz, pues darás buen uso a tus esfuerzos en lugar de malgastarlos criticando u oponiéndote a los demás.

(Epicteto, 2005: 17)

Epicteto señala: “no nos daña nada que no provenga de nosotros mismos, lo que nos afecta es la interpretación que le damos a las cosas, que le damos a los demás y a sus actitudes, es malgastar terriblemente el tiempo cuando queremos interpretar lo que hacen o dicen los demás”. Por eso, Epicteto es reiterativo al decir que nos fijemos sólo en lo hecho y dicho por nosotros mismos. Las cosas, por sí mismas, no nos hacen daño ni nos ponen trabas, tampoco las demás personas. La forma como veamos las cosas es otro asunto, son nuestras actitudes y reacciones las causantes de los problemas. Por consiguiente, ni siquiera la muerte tiene gran importancia por sí misma, es nuestro concepto de la muerte, nuestra idea, lo que es terrible, lo que nos aterroriza, hay formas muy distintas de pensar sobre ella. No podemos elegir nuestras circunstancias externas, pero sí podemos elegir la forma de reaccionar ante ellas.

Para Epicteto, no hay absolutamente nada que nos distraiga de nosotros mismos, salvo nosotros mismos; ni siquiera la muerte tiene potestad de interferir en nuestra vida, llega cuando no la esperamos y nos encuentra pensando, seguramente, en otra cosa. En Epicteto, no hay justificación posible para no enfocarnos en el conocimiento y el cuidado de nosotros mismos. Él da las pautas para llegar a practicar este autodominio:

Hay otro ejercicio que describe Epicteto y que tiene el mismo objeto, pero la forma es más próxima a aquellas empleadas más tarde en la tradición cristiana. Consiste en caminar a través de las calles de la ciudad y preguntarse a uno mismo si cualquier representación que venga a nuestra mente depende o no de nuestra voluntad. Si no descansa en el terreno del propósito y

la voluntad morales, entonces debe ser rechazada. (Foucault, 2004: 205)

Antes de la llegada del cristianismo, Dios concedía el libre albedrío. Por otro lado, para los griegos, Dios había otorgado algo mucho mejor: el autodomínio. El poder de gobernarnos a nosotros mismos era la posesión más valiosa. Para Epicteto, éste era realmente un don divino, ese algo que nos asemejaba a los dioses, era dar cuenta a nosotros mismos de los propios actos sólo a partir de un autoexamen. Epicteto quiere que constituyamos un mundo de representaciones, en donde nada pueda introducirse si no es sujeto de gobierno de nuestra voluntad. Así, nuevamente el autogobierno es el principio organizador de esta forma de autoexamen.

Los consejos que Epicteto dio a lo largo de su vida fueron claves en Foucault, con ellos se guió en su búsqueda para lograr captar el proceso por el cual se constituye el sujeto. Quizá los podamos aplicar hoy, puesto que tienen tanta vigencia en el presente como la tuvieron en el pasado:

Armoniza tus deseos con la vida tal como es y trata de evitar solamente las cosas que te impedirían ejercer su voluntad correctamente. Ejercita la moderación en todos sus asuntos. Y parecer ignorante o simple, no es algo que te concierne. Sabes que sólo tienes que vigilarte a ti mismo y la dirección de tus deseos (Epicteto, 2005: 90).

Para Epicteto, el hombre que cuida de sí mismo es digno y honorable, puesto que trataría de hacer siempre lo mejor, primero para él mismo y luego para los demás, sus metas más altas no estarían depositadas en los otros, sino en su propio crecimiento: "Fíjate ya desde ahora un carácter y un ideal de conducta, al cual te mantendrás fiel ante ti mismo y cuando te halles ante los demás hombres" (Epicteto, 1991: 73).

Epicteto fue uno de los maestros del también pensador romano Marco Aurelio. Foucault sigue los pasos de éste, pues le parecen relevantes

en la construcción del individuo, para convertirse en un sujeto capaz de conocerse y cuidar de sí mismo. Así, Marco Aurelio fue uno de los grandes pensadores que dejó huella en Foucault, ya que su manera de comportarse y de expresarse no tuvo precedentes, puso en práctica las enseñanzas de sus maestros, por ello fue un gobernante respetado y querido.

Se puede ver con claridad la influencia de Epicteto sobre su alumno: las ideas compartidas entre discípulo y maestro no están alejadas, al contrario, los une el anhelo de mejorar, de convertirse en sujetos éticos para guiar los pasos de los demás en la carrera más honorable, en el camino a convertirnos en lo que deseamos ser.

Se debe tener presente el objetivo por el cual Foucault hace un extenso recorrido a través del pensamiento griego. Retomo la pregunta central que les dedica a los principales expositores del cuidado de sí en la antigua Grecia:

La pregunta es esta "¿Quiénes somos?". Es decir, interrogante sobre la identidad del sujeto, sobre su constitución profunda, su verdad íntima, su índole secreta. Problema, entonces, que tiene que ver con el conocimiento de sí, las distintas modalidades en que se alcanza a saber de sí, con la ciencia que será posible constituir sobre uno mismo como sujeto verdadero, como individuo objetivo, como personalidad psicológica. "¿Quiénes somos?" Cuestión difícil, evidentemente, pero, sobre todo extraña para Foucault. Interrogante complejo sin duda, pero, más que nada, relativamente nuevo. Pregunta vasta si las hay y que, según Foucault, más allá de su profundidad y amplitud nos remite a nuestros límites culturales, nuestra capacidad de hacer de nosotros sujetos de conocimiento, nuestra capacidad de pensar nuestra relación con nosotros mismos de una manera que reitere la búsqueda de una identidad, una naturaleza, el secreto de nuestra verdad interior.

(Gros, 2001: 7-8)

Para responder estas interrogantes que Foucault se planteaba nos remite a los griegos, a su pensamiento y a la estructura que tenían para guiarse en su andar, en su formación.

El pensamiento de Marco Aurelio ha soportado el sabotaje del tiempo, que lo ha intentado dejar a un lado,

pero se mantiene. Foucault marca la imprescindible presencia del emperador romano en la filosofía, su pensamiento se entrelaza con el de Séneca y Epicteto, están tan cerca uno del otro que bien es posible trazar el mismo fin en todos: la búsqueda de la constitución del sujeto a través de la inquietud de sí.

Al analizar a los dos pensadores griegos, Séneca y Epicteto, surge la pregunta sobre qué puede aportar Marco Aurelio en esta búsqueda. Lo que indagará Marco Aurelio en su vida filosófica será “engrandecer el alma”, o sea, liberarla. El fin último de trabajar con nosotros mismos es, primero, hacernos libres de nosotros y, después, de todo aquello que pudiera aprisionar nuestra alma.

De hecho, para Marco Aurelio se trata del estado en el cual el sujeto se reconoce independiente de los lazos, de las servidumbres a las que hayan podido someterlo sus opiniones y, tras ellas, sus pasiones. Hacer grande al alma es liberarla de toda esa trama, todo ese tejido que la rodea, la fija, la delimita, y permitirle por consiguiente descubrir cuál es su verdadera naturaleza y al mismo tiempo su verdadero destino, es decir, su adecuación a la razón general del mundo. Mediante este ejercicio, el alma encuentra su verdadera grandeza, grandeza que es la del principio racional organizador del mundo. La grandeza que asegura el ejercicio es la libertad que se traduce a la vez en la indiferencia con respecto a las cosas y la tranquilidad con respecto a los acontecimientos. (Foucault, 2006: 286)

Marco Aurelio busca unificar al hombre en sí mismo, poner el conocimiento en concordancia con su estado anímico, lograr un estado en donde se conozca a sí mismo, ser un sujeto ya constituido y estar en paz: “piensa que sólo dispones de un tiempo limitado, y que si no lo aprovechas para buscar la tranquilidad de tu alma, desaparecerá para siempre contigo” (Marco Aurelio, 2007: 28). Es una tarea ciertamente difícil, pero alcanzable para aquel comprometido a una reestructuración de principio a fin consigo mismo.

Lo que pretende Foucault es que examinemos el pensamiento tan completo de Marco Aurelio, dar un repaso cuidadoso y leer, línea tras línea, el conocimiento de este romano, para aprovechar lo más conveniente

en nuestra formación como sujetos. Una de las bases propuestas por Marco Aurelio para la vida diaria, y que Foucault retoma ampliamente, es el autodomínio. Con éste uno puede ser honesto al autoexaminarse, y ambos ejercicios están íntimamente ligados, es decir, si conseguimos controlar nuestros impulsos, lograremos también examinarlos. Marco Aurelio recomienda practicar, a cada instante, este autoexamen para mantenernos bajo control y evitar situaciones penosas. Este pensador reconoce la dificultad del autodomínio, por eso retoma este aspecto de su maestro, pues considera el dar importancia plena a que un individuo sea capaz de mirar hacia sí para descubrirse realmente como sujeto.

No hay nada tan digno de compasión como el hombre que va de izquierda a derecha, que escudriña, como él dice, hasta las entrañas de la tierra, y que procura adivinar lo que sucede en el interior de otro sin darse cuenta de que podría bastar a su felicidad siendo constante con el genio que reside en sí mismo y consagrándole un culto sincero. Este culto consiste en preservarle de las pasiones, de toda vanidad y de impaciencia, con todo lo que proviene de los dioses y de los hombres, porque lo que proviene de los dioses es respetable por su virtud, y lo que proviene de los hombres lo es también, puesto que son hermanos nuestros. (Marco Aurelio, 2007: 28)

Marco Aurelio expresa que el culto sincero a uno mismo es el camino de semejanza con los dioses, pues ellos se escudriñan a sí mismos y de ellos provienen las virtudes a las que aspiramos. Podemos alcanzar estas cualidades anheladas, si las cosas hechas por los dioses también las podemos hacer nosotros. El culto a nosotros, la inquietud de uno mismo, es la base para poseer las virtudes que llevarán a nuestro espíritu a un estado de paz.

Podría decirse que este pensador romano penetró más en la idea de la formación del

sujeto, dio esquemas generales para cualquier situación o circunstancia. Él mismo se definía como un hombre conocedor de los hombres, se apreciaba de ofrecer consejos útiles, de valor práctico para la vida social y espiritual, ambas van de la mano ya que si se las separa, el hombre no podría formarse a sí mismo, estaría incompleto. Marco Aurelio indica que el hombre debe tener en sí mismo una integridad, un ser completo para alcanzar un estado de autodominio, mediante el conocimiento de todas sus partes, formadas por él mismo, y la revisión detallada de cada una de ellas. Analizar si las cualidades son positivas o negativas, si pueden quedarse a residir permanentemente en nosotros o deben eliminarse de nuestra vida: “salvo en el caso de la virtud y lo que se asocia a ella, no olvides penetrar a fondo en el detalle de las cosas. Aplica el mismo procedimiento a toda la vida” (Foucault, 2006: 294).

Mientras que Séneca recomendaba el autoexamen nocturno, mediante el repaso de todo lo hecho durante el día, Marco Aurelio proponía un examen constante, un permanente estado de vigilia de uno mismo.

La facultad de disponer de sí mismo, de darse cuenta exacta de todos sus deberes, de analizar sus ideas una a una, de juzgar si ha llegado la hora de poner término a sus días, en fin, de examinar cuerdamente todas las cuestiones que lleva consigo el ejercicio de la razón, esta facultad, vuelvo a decir, se halla en el individuo completamente agotada. Es preciso, pues, aprovechar el tiempo, y no sólo porque cada instante es un paso más que damos hacia la muerte, sino también para prevenir este agotamiento total de nuestra razón. (Marco Aurelio, 2007: 28)

Marco Aurelio es tajante al expresar que, si no ponemos en práctica este examen de conciencia, el resultado de dicha falta sería el semejante a una cicatrización, pues bloquearíamos la voz de nuestra alma, la cual nos indica lo bueno o

malo; actuaríamos sin pensar en las consecuencias, lo cual podría repercutir en nosotros o en los demás; seríamos, pues, como los que abundan, quienes no realizan un exhaustivo examen de sí. Estos ejercicios pueden adoptar la forma de un régimen de abstinencia y de entrenamiento del cuerpo para la entereza.

El objetivo es encontrar nuestra alma inmaculada al final del camino, tener la capacidad de borrar lo hecho mal en la vida, que el sueño esté presente en nuestras noches sin la posibilidad de desmerecer el descanso por alguna acción.

En el espíritu del individuo que ha sabido corregirse y purificarse rigurosamente no podrás nunca descubrir ninguna huella de corrupción ni la menor tacha ni la más leve cicatriz. No se verá jamás sorprendido por la muerte antes de haber terminado por completo con su vida, como el actor que no abandona la escena antes de acabar su papel y dar fin a la tragedia. Tampoco verás en él ni rastrería ni afectación ni violencia ni despropósito ni sujeción alguna ni incomprensibles misterios.

(Marco Aurelio, 2007: 41)

Foucault acude a los representantes del pensamiento griego y romano que, según su consideración, destacan el autoconocimiento y el autocuidado en el hombre, quienes con su pensamiento marcaron el inicio de la relación del hombre consigo mismo.

Foucault nos envuelve en la filosofía antigua, nos conduce a un recorrido por los más hermosos pensamientos, pero no valdría de nada si éstos no se ponen en práctica. LC

BIBLIOGRAFÍA

- Epicteto (1991), *Enquiridión*, Barcelona, Anthropos.
- _____ (2005), *Un manual de vida*, Barcelona, Los pequeños libros de la sabiduría.
- Foucault, Michel (2004), *Discurso y verdad en la antigua Grecia*, Barcelona, Pensamiento Contemporáneo.
- _____ (2006), *La hermenéutica del sujeto*, México, FCE.
- Gros, Frédéric y Carlos Lévy (2001), *Foucault y la filosofía antigua*, París, Perfiles.
- Marco Aurelio (2007), *Pensamientos*, Buenos Aires, Losada.
- Séneca (2008), *Cartas a Lucilio*, España, Los pequeños libros de la sabiduría.
- _____ (2006), *De la cólera*, Madrid, Alianza Editorial.