

PROGRAMA DE FORMACIÓN “FILOSOFÍA APLICADA - CURA SUI”

“PHILOSOPHICAL PRACTICE – CURA SUI” TRAINING PROGRAM

NACHO BAÑERAS CAPELL

Universidad de Barcelona - Universidad Rovira i Virgili
filoaplicada@gmail.com

RECIBIDO: 21 DE SEPTIEMBRE DE 2014

ACEPTADO: 10 DE OCTUBRE DE 2014

Resumen: El artículo resume el programa de Formación en Filosofía Aplicada – Cura sui para personas interesadas en la aplicación práctica de la Filosofía que se impartirá a partir de enero de 2015 y hasta diciembre de 2017, avalado por la Asociación de Filosofía Práctica de Cataluña.

Palabras clave: Formación, Filosofía Aplicada, Cura sui, Programa.

Abstract: This paper summarizes the Philosophical Practice - *Cura sui* training program designed to participants interested in the practical application of the Philosophy. It will take place between January 2015 and December 2017 and it is guaranteed by the Practical Philosophy Association of Catalonia.

Keywords: Training, Philosophical Practice, Cura Sui, Program.

Introducción

Es evidente que, en los últimos años, va en aumento el papel que ejerce la filosofía práctica más allá de las aulas. Este creciente protagonismo tiene sus orígenes en Estados Unidos a partir de los 50s y se expande por Europa a partir de los 70s con las aportaciones, entre otros, de Achenbach, llegando a nuestro país a través de la emergencia y de las aportaciones de Mónica Cavallé o José Barrientos, por poner algunos ejemplos.

La expansión de la filosofía práctica tiene como alguna de sus causas, paradójicamente, el decreciente papel de la filosofía en las aulas y, en general, en todo el sistema educativo, que ha obligado a los profesionales de este campo a atender y expandir su ámbito de actuación, recuperando, con ello, lo que siempre ha sido terreno propio de la filosofía: la vida cotidiana y la *polis*.

Por otro lado, el repunte de la filosofía aplicada no puede obviar el momento histórico que nos habita. Caracterizado por la ya repetida ausencia de meta-relatos, la relativización de los valores tradicionales, la desmembración del

sujeto moderno, etc., nuestro tiempo histórico es huérfano de referentes claros sobre los que pivotar una acción o una conducta.

Finalmente, cada uno de nosotros, como individuos, continuamos siendo interpelados por las sempiternas preguntas que acompañan a toda vida con conciencia, sin tener a mano una constelación de sentidos o referentes para encararlas y habiendo de hacer frente, además, a los retos de una vida postmoderna, a saber, un modo de vida que entremezcla, en sus tejidos, el aparato simbólico y conceptual del sistema económico que la engloba y que ha acabado monopolizando el *modus vivendi* y su capacidad para generar sentidos. Carentes de verdades eternas y universales y de sistemas capaces de generarlas sin abrir sospechas, se requieren, hoy, elementos, procedimientos y herramientas que permitan continuar tomando las decisiones, los valores y las directrices para encarar una vida que, por su complejidad, también requiere un sujeto y una subjetividad por completo diferentes a los modelos modernos y que, por la interconexión de las relaciones y la precariedad del entorno, demandan un trabajo conjunto y solidario de todos los participantes.

Estos son, muy resumidamente, algunos de los motivos y causas que retan, hoy, a la filosofía práctica a encauzar sus objetivos y a dirigir sus esfuerzos para retomar una praxis prácticamente olvidada y, en muchos casos, marginada. Hablamos, obviamente, de la función orientadora de la filosofía, algo tan evidente para los griegos o los romanos (*Facere docet philosophia, non dicere*¹) y, sin embargo, tan denostado por gran parte de la llamada filosofía académica. Esta función orientadora, propia de la filosofía más originaria, continua teniendo por finalidad, como no podría ser otra, la búsqueda de la verdad, la resolución de los conflictos, la toma de decisiones, la voluntad de encarar el problema del sentido, etc. y aquello que la diferencia, por completo, de la filosofía académica, es su forma de discurrir y, por ende, su propia formulación. Recupera la tradición del diálogo y, si bien se sirve del aparato conceptual moderno, no pretende más que llegar a conclusiones temporales y terrenales sobre los conflictos cotidianos acechados por las eternas cuestiones humanas (el amor, las relaciones, la enfermedad, la finitud, el sentido...).

Finalmente, aunque la trayectoria de la filosofía práctica se inició para ocupar la vacante que parecía no acabar de funcionar con la tarea de la psicología con el, mal llamado, asesoramiento filosófico, pronto quedó claro que las potencialidades de una tradición tan rica y antigua como la ofrecida por la filosofía no podían ceñirse, únicamente, a través de esta vía. Es por ello que, en los últimos años, han ido apareciendo diferentes formas de trabajar con la filosofía, repercutiendo muy favorablemente, tanto en la expansión de su

¹ SÉNECA, Lucio Anneo: *Epístolas*, Ed. Gredos, Madrid, 1994.

aplicación, como en el enriquecimiento de su marco metodológico y conceptual. Nos referimos, por poner algunos ejemplos, al trabajo de la filosofía en prisiones, al asesoramiento a empresas, al *critical thinking*, al amplísimo abanico de aplicaciones que ofrece la filosofía para niños o a la propia gestión cultural. Delante de este panorama tan estimulante y retador, es cada vez más imprescindible adquirir las capacidades prácticas de una filosofía que despliega su potencial en la *res publica* (la plaza común). Por este motivo, con el respaldo y aval de la Asociación de Filosofía Práctica de Cataluña, la formación que aquí reseñamos pretende responder al reto y ofrecer la formación necesaria para poder ejercer una profesión que requiere una mirada profunda hacia la psique humana, sus diferentes cosmovisiones, la riqueza del diálogo socrático, el respeto, las reivindicaciones sociales, etc.

Objetivo

El objetivo de la formación es doble. Por el formato que se le quiere imprimir, se propone, por un lado, la adquisición de las capacidades, herramientas, métodos, etc. que permitan al profesional encarar las diferentes dimensiones de la filosofía aplicada (la terapia filosófica, el asesoramiento a empresas, los cafés filosóficos, la filosofía en prisiones, etc) y, como veremos, atendiendo, no sólo a su dimensión teórica, sino, además, siendo la propia formación el lugar idóneo de práctica y resolución de los conflictos que, con la aplicación y prácticas entre los miembros, cada uno de los participantes pueda ir encontrando.

Por otro lado y de igual importancia, la formación se constituye como un espacio de auto-conocimiento y de transformación. De cabal importancia es el hecho que, a través de la ejercitación de la filosofía, la propia persona no sólo topa con la problemática de su aplicación metodológica, sino que debe enfrentarse con las dificultades de su propia forma de ser (timidez, miedo, baja autoestima, etc.). Ello, antes que ser una fuente de problemas, puede convertirse en una oportunidad para encararlos y ver, a través de ellos, el reflejo de la forma de ver y vivir el mundo de cada cual. Será este reflejo, esta cosmovisión, el elemento que permitirá enlazar el trabajo teórico con el práctico y, también, el que permitirá iniciar un camino de transformación personal de especial importancia para adquirir la experiencia y conocimientos necesarios para, posteriormente, encarar el trabajo profesional cuando, como experto, deberá facilitar un camino similar a otras personas.

La importancia de lo práctico, tanto en la ejecución de las técnicas, como en la aplicación sobre uno mismo, es característica esencial de esta formación. Es de vital importancia puesto que devuelve a la persona que se circunscribe en ella, la

experiencia imprescindible para poder transmitir, a su vez, esa misma praxis, pudiendo estar más preparada para encarar el infinito abanico de posibilidades que la realidad despliega. Por ello, la formación no puede ser más que presencial y con un limitado número de alumnos. La presencia permite incorporar al trabajo el elemento corporal, la relación entre el grupo, la praxis, lo emocional, la crítica, las relaciones interpersonales etc. y demanda, para poder atender a todos sus elementos, un limitado número de personas.

La actividad filosófica no se sitúa sólo en la dimensión del conocimiento, sino en la del yo y el ser: consiste en un proceso que aumenta nuestro ser, que nos hace mejores. Se trata de una conversión que afecta a la totalidad de la existencia, que modifica el ser de aquellos que la llevan a cabo. Gracias a tal transformación puede pasarse de un estado inauténtico en el que la vida transcurre en la oscuridad de la inconciencia, socavada por las preocupaciones, a un estado vital nuevo y auténtico, en el cual el hombre alcanza la conciencia de sí mismo, la visión exacta del mundo, una paz y libertad interiores².

Atendiendo a esta doble finalidad, el objetivo principal de la formación es la maduración individual, en base a todo un trabajo colectivo, de una forma de proceder, entender y aplicar la filosofía aplicada, habiendo hecho un recorrido personal de transformación y conversión y habiendo, también, adquirido el marco teórico y las herramienta procedimentales necesarias. Más concretamente:

- Realizar un camino de autoconocimiento y transformación.
- Alcanzar las capacidades, actitud y técnicas para poder realizar una tarea terapéutica (de cura) a nivel individual o grupal a través de la denominada terapia filosófica.
- Fomentar la figura del filósofo como mediador en situaciones de conflicto, intervención en debates, etc.
- Obtener los conocimientos y las técnicas para constituir el filósofo como un agente social de apoyo y asesoramiento a colectivos desfavorecidos (inmigración, drogodependencia, etc.)
- Orientar la práctica filosófica hacia otros ámbitos de la vida profesional (asesoramiento a empresas, cafés filosóficos, niños, etc.).
- Educación.
- Gestión cultural.
- Intervención socioeducativa.

² HADOT P.: *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Ed. Siruela, Madrid, 2003.

Estructura y contenido de la formación

La formación se desarrolla en tres años. A modo de resumen, el primero está íntegramente dedicado al ámbito de la terapia filosófica. El segundo, con las aportaciones de los colaboradores, será un aprendizaje de las disciplinas que, a día de hoy, integran el ámbito de la filosofía aplicada. El tercero y último, centra su atención en la realización de prácticas supervisadas por parte de cada alumno, en la presentación de la tesina y en el desarrollo del marco teórico de la filosofía aplicada en nuestro presente.

Más concretamente, el programa quiere, en su primer año, centrar su atención, de manera prioritaria, en la terapia filosófica, puesto que la relación de ayuda (ya sea a nivel individual o a nivel grupal) requiere una preparación especial, tanto en el ámbito teórico, como en el práctico. A nivel teórico, es preciso la adquisición de las diferentes técnicas de observación, diagnóstico, evaluación del proceso, de la metodología de intervención, de la ética en la relación terapéutica, etc., mientras que, a nivel práctico, el alumno deberá aprehender la capacidad de observación y escucha y, más general, la actitud imprescindible para poder tomar conciencia de todos aquellos aspectos relacionados con el mundo psico-emocional que le servirán de guía para una correcta intervención.

Esta actitud, de vital importancia para el trabajo filosófico, requiere de:

Conciencia: *capacidad de mirarse a sí mismo*³.

Atención: *continua vigilancia y presencia de ánimo. Conciencia de uno mismo siempre en alerta. Tensión espiritual*⁴.

Responsabilidad: *es el reverso activo de la actitud consciente. Aquel instrumento que el sujeto tiene a su disposición para hacerse cargo de su vida*⁵.

El primer año es el espacio dedicado a hacer emerger y consolidar dicha actitud, sin olvidar que, para hacerlo posible, a través del trabajo grupal, se dedicará un tiempo al trabajo de auto-conocimiento y transformación. Adquirir las herramientas supone, también, haberlas ejercitado sobre uno mismo. Es por este motivo por el que el grupo de formación se constituye como grupo terapéutico. Como tal, los miembros que lo forman se convierten en espejos unos de otros, facilitando la tarea del auto-conocimiento y ayudándose mutuamente, con los acuerdos y desacuerdos, a explorar las diferentes cosmovisiones individuales y enfrentándose, conjuntamente, a las diferentes problemáticas de la dimensión vital.

³ TOURAINE y KHOSRAKHAVAR: *A la búsqueda de sí mismo*, Ed. Paidós, Barcelona, 2002.

⁴ HADOT, Pierre: *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Opus cit.

⁵ BAÑERAS, Nacho: *La práctica del Cura sui*, Ed. Alfar, Sevilla, 2012.

El segundo año, como decíamos dedicado a las diferentes aplicaciones de la filosofía aplicada, se estructura, también, a través de la dimensión teórica y la dimensión práctica. Enmarcar el ejercicio de la filosofía a través de los cafés, en la gestión cultural o en el trabajo con niños, por poner algunos ejemplos de las materias impartidas, demanda poseer los conocimientos básicos relacionados con estos ámbitos y las diferencias metodológicas que les siguen. Siguiendo con la voluntad de hacer de la formación una praxis, cada ámbito contará con sus respectivas prácticas y con la imprescindible visión de un profesional dedicado a cada materia, buscando, de esta manera, acerar la experiencia profesional de primera mano a los alumnos y enriquecer, con las diferentes aportaciones, visiones y experiencias el propio marco de aplicación de la filosofía.

En el tercer y último año, la teoría pasa a un segundo plano y queda centrada en la diferentes escuelas y enfoques de la filosofía aplicada, en la reflexión sobre su papel en nuestra actualidad y en el posicionamiento, por parte de cada alumno, de su propia forma de ver y aplicar la filosofía. Por ello, dentro de este marco, es imprescindible la elaboración de una tesina que permita al alumno mostrar su propia cosmovisión de la filosofía aplicada, las fuentes a través de las cuales lo elabora y los elementos con los que querrá orientar su práctica profesional. Por último, la práctica adquiere, en este último año, todo el protagonismo. Cada alumno deberá realizar una práctica supervisada de terapia filosófica y otra de aquella disciplina de la filosofía aplicada con la que se sienta más cercano, teniendo, a continuación, la oportunidad de recibir las devoluciones de sus compañeros y, con ellas, de nuevo, poder tener un reflejo de sí mismo a través de la práctica y, también, las herramientas para el refinamiento y perfeccionamiento de su propia praxis.

Función de la filosofía aplicada

Si bien el motivo de la formación es, como comentábamos al principio, transmitir las herramientas y la actitud para un ejercicio profesional de la filosofía más allá del ámbito académico y pedagógico y facilitar un camino de auto-conocimiento y transformación, no queremos pasar por alto, dada su importancia, el papel y la propia concepción que imprime esta formación respecto a la filosofía aplicada misma.

De entrada, también como señalábamos al inicio del texto, no podemos ser ajenos a nuestro contexto histórico. Por este motivo, somos conscientes que aquello que hoy nos caracteriza es nuestra propia alienación. Una enajenación marcada por el sistema económico en el que vivimos y que, por su potencia y

ambigüedad, ha ido progresivamente enlazándose con nuestra propia vida y, finalmente, con nuestra propia forma de pensar y vivir.

Esta relación entre vida y sistema económico promueve un determinado tipo de subjetividad o una forma concreta de habitar el mundo. Resumidamente, el sujeto de nuestro tiempo vive estirado por la polaridad consumo-producción. Una polaridad que se moviliza a través de la figura, enajenadora, del narcisismo, a su vez, la forma cómo hoy se concreta nuestra alienación.

Definiré, escuetamente, narcisismo como:

Telemática privada: cada uno de nosotros se ve prometido a los mandos de una máquina hipotética, aislado en posición de perfecta soberanía, a infinita distancia de su universo original, es decir, en la exacta posición del cosmonauta en su burbuja, en un estado de ingravidez que le obliga a un vuelo orbital perpetuo, y a mantener una velocidad suficiente en el vacío so pena de acabar estrellándose contra su planeta originario⁶.

Teniendo en cuenta la forma cómo se configura nuestra subjetividad y cómo, ésta determinada forma de darse, permite la continuidad de la alienación y promueve, a su vez, la pervivencia del sistema, es de capital importancia enfocar la formación teniendo en cuenta dicha subjetividad.

Caracterizada la subjetividad imperante como narcisista, algunos de los atributos que la conforman son: infantilismo, euforia-depresión, ansiedad, miedo a la soledad, miedo al vacío, desconexión de la vulnerabilidad y de la dimensión emocional, la deflexión como válvula de escape, etc.

Por este motivo, la filosofía aplicada debe recuperar y enfatizar su dimensión crítica y debe configurarse como una *tecnología del yo*, esto es, una herramienta capaz de modificar la subjetividad imperante, teniendo presente, no obstante, la precaución de no ser un elemento más de auto-control / auto-disciplina y, por otro lado, de no convertirse en una pseudo-tecnología más, que, como la *autoayuda*, consista en reificar la realidad y promover el egotismo o la identidad/vida satisfecha.

Por otra parte, porque al reivindicar una subjetividad y un proceso alternativo de construcción, no sólo se quiere luchar por reivindicar una forma de vida que parece que nos hayan robado (nuestra capacidad de decisión, nuestra configuración experiencial...), sino porque se quiere volver a abrir la posibilidad de aunar sentido a subjetividad a través de la relación, reivindicada por gran parte de la fenomenología (especialmente Merleau-Ponty), entre vida-objeto, sentido-experiencia y subjetividad.

⁶ BAUDRILLARD, Jean, *El otro como sí mismo*, Ed. Anagrama, Barcelona, 2010.

Es de crucial importancia poder delimitar la tarea de la filosofía, en su vertiente práctica, del auge de la denominada *autoayuda*.

La popularización y popularidad de dichos discursos no sólo obliga a sospechar de ellos, sino que, sobre todo, hace imprescindible una reflexión, primero, sobre si son válidas otras *tecnología del yo*, llegadas de otras culturas o tiempos y, también, de aquellas propiamente de la cultura occidental. Seguidamente, planteando la pregunta si es posible/necesario/pertinente reivindicar *tecnologías del yo* como camino para construir otras subjetividades. O, dicho de otro modo, qué requisitos debe tener una *tecnología del yo* que pretenda alcanzar determinados resultados: cambios no sólo en el individuo sino, también, con su correspondiente repercusión social.

¿Puede considerarse el creciente auge y demanda del mal llamado asesoramiento filosófico como un ejemplo más de esta explosión de discursos y prácticas de *autoayuda*?

Por todo ello, creemos oportuno mostrar, mediante una pequeña reflexión, qué tipo de subjetividad/sujeto se forma con ella y, a la vez, qué características pueden desprenderse de aquello que generalmente denominamos *autoayuda*.

Definimos *autoayuda* como el conjunto de prácticas y discursos que, aunque aparentemente busquen un cambio o transformación del individuo, ofrecen a éste, una solución/sucedáneo rápido pero momentáneo a sus frustraciones y malestares. Originando y promoviendo más allá de lo aparente:

- Reificar la situación. Esto es, no promueven un cambio real, sino que invierten la dirección del problema. Potencian la interiorizan de la problemática, siendo entonces el individuo y su cosmovisión los únicos culpables de la problemática y, con ello, responsables en su solución. Obvian el contexto socio-histórico.
- Imponiendo la dinámica de lo obvio.
- Potenciando *el espejo de narciso*. Haciendo depender la realidad de la volición del individuo, de su cosmovisión y de su propia psique.
- Potenciando la satisfacción presente, la infantilización (la apología de una época dorada y la posibilidad de retornar a ella).
- Todo camino de transformación/cambio implica un proceso y, en la mayoría de los casos, éstas prácticas ofrecen, por el contrario, sólo un supuesto estado final.
- Utilización de conceptos y discursos que no poseen la claridad necesaria para poder delimitar su validación, pseudo-religiosos o pseudo-místicos, que anclan a la persona en una constelación de nociones que encubren y buscan consolar el dolor inevitable con el que va asociada la vida.

- Generan una relación de inferioridad y dependencia frente a individuos o discursos portadores de verdad, impidiendo la tarea de toma de decisiones y capacitación.
- Anulan lo político y, con ello, lo común.

Hay que añadir que, si bien incidimos sobre la denominada *autoayuda*, por su extensión, dejamos de hablar de todas aquellas prácticas que se inscriben dentro del mismo sistema capitalista y que se relacionan, bien con el mundo de la sanidad (fármacos, terapias...), el mundo del deporte (la salud como objetivo, la fascinación por el cuerpo...), o bien el mundo del ocio (drogas, cultura-basura...), cuyas prácticas y finalidades van paralelas al mundo de la *autoayuda*, esto es, en general, buscan abrir la puerta para la deflexión, para encubrir y rodear la verdadera problemática, ofreciendo una momentánea desconexión.

Delimitar este campo puede hacernos más visible la tarea que puede ofrecer la filosofía. Dada su tradición crítica, la práctica filosófica puede ofrecer un camino más áspero y difícil que la *autoayuda*, pero también puede ser un camino más auténtico y veraz, ofreciendo herramientas más eficaces para un verdadero cambio que no sólo ofrezca al individuo migajas que le proporcionen una pasajera satisfacción, sino que le permitan obtener una mirada crítica ante su entorno, un posicionamiento propio y autónomo (hacerse cargo de su subjetividad) y la capacidad para hacerlo efectivo. Nunca en la historia el sujeto se había encontrado con tal margen de libertad/responsabilidad y nunca lo había hecho con la ausencia total de referentes a través de los cuales obtener una pauta. ¿Cuál ha de ser el papel de la práctica filosófica?

- Proporcionar al sujeto un conjunto de herramientas que le permitan, no sólo cuestionar su propia configuración subjetiva sino, a la vez, hacer efectivo los cambios necesarios.
- Descubrir a través de qué caminos, con qué influencias y con qué prejuicios ha llegado a conformarse como tal. Ser consciente que la identidad es fruto de una configuración contingente, relacionada con vivencias, influencias, interiorización de normas, cosmovisiones, culturas...
- Promover la posibilidad de conformar subjetividades diferentes a través de la posibilidad de diferenciar y profundizar en el estudio de la subjetividad y sus procesos de construcción.
- Contextualizar su marco subjetivo con el contexto sociocultural e histórico.
- Reivindicar el ejercicio filosófico como un proceso. Esto es, la tarea filosófica no puede ofrecer sucedáneos rápidos a una realidad compleja,

sino que, por el contrario, ha de permitir el tiempo y el espacio suficiente para:

- Elaborar un marco conceptual, crítico y real, sobre la situación en la que está inserto el sujeto.
- Abrir la posibilidad para que éste descubra y experimente nuevas formas (más responsables, éticas, conscientes) de relacionarse con la realidad, consigo mismo...
- Proporcionarle las herramientas para que se responsabilice de cada uno de sus actos, tomando conciencia de las consecuencias, de su volición, de sus sentimientos, de su cuerpo, de los Otros, de su entorno...
- Mostrar que es posible el cambio. Reforzar aquellos comportamientos a través de los cuales poder asumir responsabilidades o aquellos en los que haya una toma de conciencia de lo que verdaderamente se quiere, confrontando, a la vez, aquellos que impliquen un despreocuparse o evadirse sobre la vida que uno decide vivir.
- Concebir la tarea que se realiza en la práctica filosófica como una actitud que debe ser extrapolable al conjunto de la vida del cliente.
- Asumiendo que es tarea de la persona encaminar la propia vida y que, por ello, deben de excluirse consejos, prescripciones y normativas impuestas.

Llegados a este punto, cabe reivindicar la concepción de la filosofía de la antigüedad y defender, como una dimensión propia de la filosofía, el ser una *tecnología del yo*.

La cultura del ocuparse de uno mismo, que se desarrolló a lo largo de toda la cultura antigua, tenía por objetivo hacer emerger una determinada actitud i promover un cambio, una transformación en el individuo que le permitiera estar preparado para habitar en la verdad y encarar la finitud. A la vez, dicho conjunto de ejercicios o prácticas debía promover un cambio de relación respecto al mundo y a los Otros y, finalmente, una nueva relación con uno mismo.

El discurso es un medio privilegiado merced al cual el filósofo puede actuar sobre sí mismo y sobre los demás, pues, si es la opción de la expresión existencial de quien lo pronuncia, siempre tiene, directa o indirectamente, una función formadora, educadora, psicagógica, terapéutica⁷.

Por todo ello, la práctica de la filosofía tiene como tarea principal proporcionar las herramientas necesarias para promover el cuestionamiento de la subjetividad imperante y dejar abierta la puerta para la construcción, a través del

⁷ HADOT, Pierre: *¿Qué es la filosofía antigua?*, Ed. FCE, México, 1998.

diálogo (de la construcción de sentido) y de la búsqueda conjunta, nuevas formas de respirar la vida que permitan, al sujeto que la vive, ser consciente de ella, apropiarse de ella.

Solo desde este prisma es posible que la filosofía vuelva a convertirse en una *tecnología del yo*.

Nos referimos por *tecnología del yo* a:

Procedimientos como los que sin duda existen en todas las civilizaciones, que se proponen o prescriben a los individuos para fijar su identidad, mantenerla o transformarla en función de una serie de fines y ello gracias a relaciones de dominio de sí sobre sí mismo o de conocimiento de sí por sí mismo⁸

Permite a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta o cualquier otra forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad⁹

En esta nomenclatura, nótese que se utiliza *tecnologías*, cuya referencia quiere hacer resaltar la diferencia entre *techné* y técnica, entre arte y técnica productiva, identificando, con ello, la práctica filosófica (considerada como *tecnología del yo*) a un arte. Por otra parte, la referencia al yo no quiere referirse a una entidad ya dada (a una esencia) sino, por el contrario, a una plasticidad de construcciones, de modos de darse, a una subjetividad hilada gracias a la naturaleza social del ser humano, influenciada por el conjunto de relaciones de poder y saber de su contexto histórico, cultural, social y familiar. Recordando las palabras de Wilhelm Schmid:

La ética es una praxis; el éthos, un modo de ser. En este sentido, la ética está ligada a las experiencias que se hacen, al cuidado que realiza el individuo sobre sí, al arte inherente de la conducción de sí. La ética como arte de vivir centra su atención en el éthos del que el propio individuo se dota a sí mismo. Por ética cabe entender, entonces, “la relación con uno mismo” que se lleva a cabo en la acción¹⁰

Bibliografía

TOURAINÉ y KHOSRAKHAVAR: *A la búsqueda de sí mismo*, Ed. Paidós, Barcelona, 2002.

⁸ FOUCAULT, Michel, *Tecnologías del yo*, Ed. Paidós, Barcelona, 1990.

⁹ Ídem.

¹⁰ SCHMID, Wilhelm, *En busca de un nuevo arte de vivir*, Ed. Pre-textos, Valencia, 2002.

- BAÑERAS, Nacho: *La práctica del Cura sui*, Ed. Alfar, Sevilla, 2012.
- BAUDRILLARD, Jean: *El otro como sí mismo*, Ed. Anagrama, Barcelona, 2010.
- CAVALLÉ, Mónica: *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*, Ed. Kairós, Barcelona, 2011.
- FOUCAULT, Michel: *Tecnologías del yo*, Ed. Paidós, Barcelona, 1990.
- HADOT, Pierre:
- *¿Qué es la filosofía antigua?*, Ed. FCE, México, 1998.
 - *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Ed. Siruela, Madrid, 2003.
- SÉNECA, Lucio Anneo: *Epístolas*, Ed. Gredos, Madrid, 1994.
- SCHMID, Wilhelm: *En busca de un nuevo arte de vivir*, Ed. Pre-textos, Valencia, 2002.

**RESEÑAS
BIBLIOGRÁFICAS**

REVIEWS

