

Prácticas de sí: grilla de análisis y ontología crítica del presente

Technologies of the Self: Analytic Grid and Critical Ontology of the Present

Maribel Vargas Rivas*

Camilo Rios Rozo**

Juan Camilo Gómez***

Fecha de Recepción: 26/05/2026

Fecha de Aceptación: 05/06/2026

Resumen: *A partir de una sistematización de las características que Foucault desarrolló en su corpus teórico como prácticas de sí, se propone una grilla analítica teórico-metodológica que permita describir prácticas denominadas por Foucault de liberación o contraconducta. Es una herramienta útil para enfrentar recetas contemporáneas promovidas como prácticas de libertad. Siguiendo el ejercicio foucaultiano, desde un diagnóstico del presente, el texto busca acercarse críticamente a aquello que nos constituye como sujetos, para dar cuenta de lo que somos y de cómo hemos llegado a serlo. Igualmente, el artículo asume una postura reflexiva ante toda pretensión de responder definitivamente a la pregunta por la existencia de las prácticas de sí de liberación del presente, apelando a mantener la pregunta abierta y dialogando con autores posteriores que retoman esta problemática, tales como Berardi, Lazzarato, entre otros.*

* Becaria de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID) de Chile. Cursa doctorado en Ciencias Humanas. Mención discurso y cultura de la Universidad Austral de Chile (UACH), en Valdivia. Realizó estudios de Maestría en Dramaturgia por la Universidad Nacional de las Artes (UNA) de Buenos Aires, Argentina. Es Terapeuta Ocupacional de la Universidad Austral de Chile. ORCID: 0009-0009-4860-5221 Email: maribelvargasrivas@gmail.com

** Investigador independiente. Sociólogo por la Universidad Nacional de Colombia (UNC). Magíster en Sociología de la Cultura y Análisis Cultural por la Universidad Nacional de San Martín (UNSAM). Doctorando en Ciencias Sociales en la Universidad de Buenos Aires (UBA). ORCID: 0000-0002-6632-5938. Correo electrónico: cerrsociologicus@gmail.com

*** Investigador independiente. Realizó estudios de Doctorado en Ciencias Sociales en la Universidad de Buenos Aires (UBA), Argentina. Magíster en Comunicación y Cultura (UBA). Licenciado en Literatura de la Universidad Nacional de Colombia (UNC). Editor académico y asistente de investigación. ORCID: [0000-0003-3704-2266](https://orcid.org/0000-0003-3704-2266). Correo electrónico: jcgomezba@gmail.com

- Palabras claves:** *Michel Foucault — Prácticas de sí — Diagnóstico del presente — Ontología crítica — Estética de la existencia*
- Abstract:** *From a systematization of the features that Foucault explicitly developed in his theoretical corpus as “practices of the self”, this text proposes a theoretical-methodological analytical grid that allows to describe those “practices of the self” of “liberation” or “counter-conduct” according to Foucault. A useful tool to face contemporary prescriptions promoted as practices of freedom. Following the Foucauldian exercise, from a diagnosis of the present, the text seeks to critically approach that which constitutes us as subjects, to describe what we are and how we have become so. It takes a critical stance against any pretension to definitively answer the question of the existence of “practices of self” of liberation in the present, appealing to keep the question open, while also engaging in dialogue with later authors who revisit this problematic, such as Berardi, Lazzarato, among others.*
- Keywords:** *Michel Foucault — Practices of the self — Diagnosis of the present — Critical Ontology — Aesthetics of existence*

Introducción

A cien años del nacimiento de Michel Foucault nos continúa convocando la pregunta por la ética en relación con las prácticas de sí (en adelante PDS) mediante las cuales los individuos pueden/deben reconocerse como sujetos. Una lectura crítica a la periodización tradicional del trabajo de Foucault rastrea las PDS presentes en toda su obra mediante la forma de una ontología histórica de nosotros mismos. En ella, las *tecnologías, técnicas del yo* o PDS configuran el territorio conceptual de lo que Foucault denominó una estética de la existencia, donde reconocemos su apuesta política. Desde este lugar, el presente texto sistematiza la bibliografía donde Foucault describió las características de las PDS. El resultado es la primera sección de este texto, donde proponemos una grilla analítica basada en tal marco teórico.

Como antecedente a esta propuesta destacamos el trabajo del profesor colombiano Javier Saenz-Obregón (2014), que reconfigura las categorías foucaultianas y establece las dimensiones que determinan a una práctica de sí a través de: a) El

continuum de toda PDS, que se mueve entre una concepción esencialista y una concepción de lo humano como experimento inacabado (p.28). b) Las fuerzas del *campo de sí* que la PDS indica en la agencia del sujeto (p.28). c) La valoración ética de lo que se debe hacer en la transformación del sujeto (p.29). d) Aquello del sujeto que opera la PDS: la “voluntad, imaginación, pensamiento reflexivo (...), el cuerpo, dios, las emociones” (p.30). e) “quien propone y orienta (...) a quienes van dirigidas” las PDS (p.30). f) “los saberes en que se fundamentan” (p.30): místicos, religiosos o científicos. Ante este antecedente, nuestro trabajo amplía el análisis de las PDS proponiendo categorías creadas a partir de los textos y dichos del propio Foucault. Así, la grilla resulta útil para analizar desde las nociones foucaultianas, todas aquellas prácticas que se presentan como PDS.

En la segunda sección buscamos acercarnos críticamente a aquello que somos y cómo hemos llegado a serlo, revisando someramente la historia de las PDS y su modo de apropiación, reinterpretación y relanzamiento en diferentes momentos históricos. Consideramos las mutaciones de los dispositivos del saber-poder, su complementariedad con el modelo económico y el papel de la tecnología en nuestro contexto neoliberal. Esto nos lleva a la tercera sección donde se plantea la pregunta final por la posibilidad de PDS de liberación en nuestro presente.

Grilla de análisis de las prácticas de sí

Proponemos la siguiente grilla analítica sistematizando las PDS según lo que Foucault refiere en su últimos libros, entrevistas, conferencias y cursos, corpus donde toda PDS puede entenderse como ampliación de la noción de gubernamentalidad, forma en la que, a partir del siglo XVII, se produce un arte de gobernar que implicaría un gobierno de los individuos mediante relaciones institucionales y familiares, y donde la idea de gubernamentalidad aplicaría también al gobierno de sí; la forma como un sujeto se relaciona consigo mismo y posibilita relaciones con otros (Revel, 2009; Castro-Gómez, 2014).

Las PDS pueden describirse como el modo en que un sujeto se produce a sí

mismo en una relación consigo; es decir, se trata de producción de subjetividad (Castro, 2011) que puede transitar entre dos polos: prácticas de “sujeción” o “liberación”. Ese veloz movimiento constante entre ambos polos elimina el dualismo entre estar gobernados-determinados y completamente liberados, habilitando inclinaciones de las PDS entre ambos. Así, la grilla resulta útil para analizar desde las nociones foucaultianas recetas que se presentan como liberación radical. Aquí cabe indicar que no todas las PDS abarcan cualquier acción sobre uno mismo. Según Sáenz-Obregón (2014), las PDS implican la posibilidad de generar contraconductas en oposición a las formas de gobierno que operan sobre los individuos. Estas PDS fueron caracterizadas en la grilla propuesta por Sáenz-Obregón (2014) cuyas dimensiones resumimos en la presentación de este texto. A continuación, desarrollamos nuestra propuesta de grilla considerando cada uno de los planteamientos desarrollados por Michel Foucault.

Derivan del código moral, pero no dependen de él

En la conferencia de 1982, “Técnicas de sí”, Foucault (1999) argumenta que el saber que los hombres elaboran sobre sí mismos no es un valor dado, sino que responde a juegos de verdad ligados a técnicas a través de las cuales comprenden quiénes son. Distingue cuatro grupos de técnicas: de producción, de sistemas de signos, de poder y técnicas de sí. Estas últimas permiten a los individuos efectuar, solos o con la ayuda de otros, algunas operaciones sobre su cuerpo y su alma, sus pensamientos, sus conductas y su modo de ser, así como transformarse, a fin de alcanzar cierto estado de felicidad, de fuerza, de sabiduría, de perfección o de inmortalidad. (Foucault, 1999, p. 445).

Son un conjunto de técnicas y experiencias que dan forma “al sujeto y lo ayudan a transformarse a sí mismo” (Revel, 2008, p. 43). Estas técnicas de sí, presentes en toda cultura, varían según las diferentes formaciones sociales, haciendo del sujeto un objeto de conocimiento posible, deseable e indispensable. Suelen ser invisibles, estar ligadas a técnicas de poder (Foucault, 2014b; 2018) y operar a través de la moral, entendida como conjunto de valores y reglas de acción, propuesta a los individuos por medio de

aparatos prescriptivos diversos que determinan su conducta. A estas prescripciones les llamamos *códigos morales*. Explícitamente formulados dentro de una doctrina coherente y transmitidos difusa o sistemáticamente constituyen “un juego complejo de elementos que se compensan, se corrigen, se anulan en ciertos cruces, permitiendo así compromisos o escapatorias” (Foucault, 2011, p. 31). En una entrevista de 1984, “El cuidado de la verdad”, Foucault (1999) agrega que todo código moral opera como medio de problematización, como conjunto de prácticas discursivas y no discursivas que hacen entrar algo en el juego de lo verdadero-falso constituyéndolo como objeto del pensamiento (reflexión moral, conocimiento científico, análisis político, etc.). Así, lo que cada individuo hace sobre su conducta en relación con ese código para darse forma a sí mismo como sujeto ético revela la función “eto-poiética” (Foucault, 2011, p. 19) del código, y su apertura a la voluntad del individuo. Este puede decidir apegarse a él a través de PDS que aseguren su sujeción (subjetivación moral), o decidir autónomamente transgredirlo a través de PDS de liberación (Foucault, 2003). A estas posibilidades, Foucault las llama “moralidad de los comportamientos” (2011, p. 32). El sujeto moral no es unívoco y aunque no es usual que una tecnología se separe de las otras tres, es posible operar transformaciones sobre sí mismo gracias al conocimiento de sí, por las relaciones consigo mismo. Estas relaciones adquieren la forma de un arte de sí, no solo como conocimiento propio, sino, según Revel (2008), como construcción de un ideal ético para hacer de la propia vida una obra de arte.

La práctica se vuelve relativamente independiente de una legislación moral al desprenderse “de una cantidad de reglas, estilos, invenciones, que se pueden hallar en el entorno cultural” (Foucault, 2003, p. 136). Foucault (2003) aclara que ahí donde las verdades y normas del código se (re)conocen, es donde la ética de sí se vincula con el juego de la verdad y se habilita la relación entre moral y una estética de la existencia de forma unidireccional. Esta noción debe entenderse como una forma de vivir donde el valor moral no es dado por la concordancia con un código de comportamiento o con un trabajo específico de purificación, como en el cristianismo, sino que es dado por la convergencia de “principios formales generales en el uso de los placeres, en la distribución que se hace de ellos, en la observación de los límites, en el respeto de la

jerarquía” (Castro, 2011, p. 142).

Aunque se parezcan entre sí, las maneras de constituirse como sujeto moral varían según: 1) La sustancia ética: materia principal de la conducta moral a la cual se le da forma; 2) El modo de sujeción: forma en que el individuo establece una relación con determinada regla y se reconoce vinculado u obligado a ella; 3) Las prácticas específicas: modos de elaboración del trabajo ético que el individuo realiza en sí mismo y no sólo para que el comportamiento sea conforme a una regla dada sino para intentar transformarse en sujeto moral; y 4) La teleología del sujeto moral: modo de ser al que se busca llegar (Foucault, 2011). Este proceso descrito en cuatro niveles revela que la acción moral no es solo adecuación a la regla, sino relación consigo mismo en referencia permanente a ella.

Son prácticas de libertad

“La libertad es la condición ontológica de la ética, pero la ética es la forma deliberada asumida por la libertad” (Foucault, 2003, p. 148). De ahí que constituirse como sujeto ético, respecto de las relaciones de poder, convierte a las PDS en prácticas de libertad que configuran la búsqueda de una estética de la existencia. Tomarnos a nosotros mismos como objeto de toda nuestra aplicación (Foucault, 2014a), afirmar y expresar de forma práctica la propia libertad, dando a la vida una cierta forma es en sí mismo el gesto ético por excelencia. Por esto Foucault (2003) insiste en las prácticas de libertad antes que en procesos de liberación. Estos últimos son necesarios, pero por sí mismos no habilitan el poder de decidir sobre los modos de la propia vida. La liberación puede ser la condición política necesaria para que la práctica de la libertad habilite nuevas relaciones de poder, pero estas “deben ser controladas por prácticas de libertad” (Foucault, 2013, p. 147) que desde la ética conduzcan la relación de sí consigo. Al ser prácticas de libertad, no se establecen por fuera de las relaciones de saber-poder ni generan liberación de las fuerzas. Por el contrario, como lo indica Sáenz-Obregón (2014), se trata de prácticas de libertad que siguen relacionándose con esas fuerzas sin depender de ellas.

Intensifican las relaciones con otros

Alrededor del cuidado de uno mismo se desarrolla una actividad de enlace entre el trabajo de uno sobre sí mismo y la relación con los otros. Las PDS constituyen “una verdadera práctica social” (Foucault, 2014a, p. 60). De hecho, las PDS siempre exigieron otro: no se realizaron aisladamente en la “retirada o cierre del sujeto” (Álvarez, 2013, p. 139). Todo lo contrario, se trata de reconocer que el trabajo sobre sí tiene un impacto en el entramado social. Que las prácticas sean “de sí” no las reduce necesaria ni inmediatamente a una situación solipsista ni anti-social. Foucault (2014a) aclara que bajo la categoría de individualismo se mezclan realidades diferentes. No es, por tanto, un ejercicio individualista. De hecho, en la antigua Grecia se promovían comunidades de afectos (Castro, 2011), lo que involucra necesariamente también el cuidado de otros; se establecen relaciones complejas con los demás que permiten las PDS (Revel, 2008).

Se precisa distinguir, por un lado, la actitud individualista (valor del individuo en su singularidad y grado de independencia con respecto de su pertenencia); la valorización de la vida privada (importancia reconocida a todas las relaciones sociales íntimas), y la intensidad de las relaciones con uno mismo (maneras de esa relación). Estas tres actitudes pueden estar ligadas entre sí, pero “no son ni constantes ni necesarias” (Foucault, 2014a, p. 49). Es necesario involucrar a otros en toda PDS, rasgo que se mantiene desde la antigüedad, donde el cuidado de sí se sostenía en relaciones habituales de parentesco, amistad u obligación: “cuando, en el ejercicio del cuidado de sí, se apela a otra persona en la que se adivina una aptitud para dirigir y aconsejar, se hace uso de un derecho, y se cumple un deber al prodigar ayuda a otro o al recibir con gratitud las lecciones que éste pueda darnos” (Foucault, 2014a, p. 61).

Una guía, un consejo; es necesario alguien que le diga a uno la verdad (Foucault, 2014a, p. 151). Uno no puede ocuparse de sí mismo sin la ayuda de otros porque además cuidar de sí se trata también de cuidar las relaciones, que éstas lleguen a ser “como deben ser” (Foucault, 2003, p. 154) y en eso se basa también la libertad. Sea como maestro,

consejero o amigo, el papel de los otros es parte integral de las PDS.

A pesar de su origen, no implican regresar a los griegos

A cada tiempo su práctica. Sobre este asunto, el de una regresión a los griegos, Foucault (2003) insistió que su interés en la antigüedad grecorromana obedecía a su método crítico en vistas de una genealogía del presente. En su diagnóstico de la actualidad, la idea de moralidad como obediencia a un código de normas se encuentra en crisis, y a esa ausencia de moralidad, asegura, debe corresponder la búsqueda de una estética de la existencia, es decir, “la formación y el desarrollo de una práctica de sí que tiene como objetivo constituirse a uno mismo como el artífice de la belleza de su propia vida” (Foucault, 1999, p. 373).

Si bien el período que va entre los siglos I y II d.C. es la “edad de oro” (Foucault, 2014a) del desarrollo de estas técnicas de sí, del cultivo de sí como preocupación permanente sobre los modos de vida, las elecciones de existencia, la manera de regular la propia conducta, de fijarse uno mismo fines y medios (Foucault, 2020), el ejercicio anarqueológico¹ sostiene que el arte de la existencia, la técnica de vida (*techné tou biou*) de la antigüedad derivó hasta nuestros días como vector principal de todas las prácticas de la vida de los individuos (Foucault, 2014a).

No se trata de buscar en los griegos un modelo de sociedad ejemplar, sino de realizar la genealogía del modo de producción de la subjetividad a partir de técnicas de gobierno que “le permiten a un individuo, o a un conjunto de individuos, constituirse como sujeto libre” (Castro-Gómez, 2014, p. 333). Se hace un viraje a la sociedad griega antigua, pero sin dejar de hacer una historia del presente y, con ello, tratar de determinar la historia de esas PDS que han permitido a los individuos, de manera autónoma, elaborar una subjetividad propia.

1 “Anarqueología”, según Foucault (2014b), designa un modo de indagación que no busca un principio (*arché*) que funde la producción de verdad, sino que describe las formas históricas en que los sujetos se constituyen en su relación con ella, sin origen ni autoridad.

Ante la pregunta a propósito de las diferencias entre las prácticas de sí antiguas y modernas, Foucault (1999) responde que se relacionan desde un punto de vista filosófico estricto, ya que tanto la moral de la Antigüedad griega como la contemporánea prescriben, conminan y aconsejan asuntos extraordinariamente próximos. De lo que trata su trabajo filosófico es de hacer aparecer la proximidad y las diferencias según los juegos de verdad de cada tiempo, es decir una historia de las prácticas y su problematización: “mostrar cómo el mismo consejo dado por la moral antigua puede jugar de modo diferente en un estilo de moral contemporánea” (Foucault, 1999, p. 385). Esta es la diferencia entre la historiografía y la problematización que propone Foucault (1999), donde se exploran las potencias de los modos de vida antiguos, la forma en que ellos pueden llegar a ser o no convertidos en herramientas contemporáneas y en qué medida.

En la mayor parte de textos de los años 1980, especialmente el curso “Hermenéutica del sujeto”, Foucault (2020) hace referencia a los dos principios centrales de la antigüedad, preceptos delfícos universalmente conocidos: *epimeleia heautou* (preocupación de sí, cuidado de sí, inquietud de sí) y *gnothi sauton* (conocimiento de sí). Actualmente, la noción de cuidado de sí ha sido desdibujada y oscurecida por el precepto socrático “conócete a ti mismo” “o los principios cristianos de ascetismo que implican el renunciamiento a uno mismo” (Foucault, 2018, p. 105) y el apego a un código moral preestablecido. Sin embargo, si en algún caso los problemas antiguos continúan siendo los mismos, pensar esas prácticas griegas en nuestro mundo no consistiría en “establecer de antemano una especie de programa que permitiría decir: acepto tal parte de los griegos y tal otra la rechazo” (Foucault, 1999, p. 387). Cualquier ejercicio de transposición de prácticas que pretenda hacerse tendría que seguirse de un análisis de las formaciones sociales en cuestión, haciendo un uso estratégico de ellas: dando cuenta de su utilidad, función, por qué tipo de sujeto es operada, por dónde circula, qué tipo de sujeto produce y solo así evaluar su potencia ética, estética, de liberación o revolucionaria.

A lo que estamos llamados no es a replicar en nuestro tiempo la sociedad griega sino a extraer elementos analíticos de ella. Darle consistencia a un ejercicio crítico

respecto de la posibilidad de establecer con nosotros mismos un cierto tipo de relaciones tal que, en el contexto específico de las formaciones sociales de las que hacemos parte y tras describirlas también críticamente, tracemos modos de ser, pensar y actuar que se digan como actos de liberación y como ejercicios de verdadera libertad para la producción de un sujeto in-adeecuado a partir del cual se pueda dar forma no a ese mundo antiguo, sino a uno completamente nuevo.

Son ejercicios prácticos

Su nombre lo indica, toda PDS es un ejercicio y es permanente. Ninguna técnica ni habilidad puede adquirirse sin un ejercicio constante. La filosofía antigua no era solo una doctrina sino que era un “modo práctico de gobernar la propia conducta; un comportamiento ético que debía presidir todas las elecciones de la vida” (Castro-Gómez, 2016, p. 337). Ahí se acentúa el carácter práctico y ético que tenía la formación filosófica que el estudio foucaultiano enfatiza en la inseparabilidad de los dos preceptos “cuídate a tí mismo” y “conócete a ti mismo”. Este último no es un conocimiento teórico sino un conjunto de acciones concretas: la vigilancia que una persona debía guardar sobre sus propios pensamientos, su modo de vida y su relación consigo en el momento de la consulta al oráculo era activa (Castro-Gómez, 2016).

No existe una *techne tou biou* sin una *áskesis* entendida como “conjunto de prácticas” (Foucault, 2020) mediante las cuales el individuo puede adquirir, asimilar la verdad y transformarla en un principio de acción permanente, la cual debe ser considerada “como un entrenamiento de sí por sí mismo” (Foucault, 1999, p. 291). De esta manera, “el cuidado de sí es el cuidado de la actividad” (p. 452) que consiste en el conocimiento de sí; ese es su objeto. Además, estas prácticas se definen por una regularidad y una racionalidad producidas por reflexión y análisis. De allí la relación que tienen con una cierta “técnica” o “tecnología” dado que estudiarlas “consiste en situarlas en un campo que se define por la relación entre medios (tácticas) y fines (estrategia)” (Castro-Gómez, 2016, p. 187). Pensadas como tácticas reflejan un entramado de poder-saber y pensadas como técnicas, la relación del individuo que

reflexiona sobre su propio hacer y sus consecuencias, no siendo algo puramente intelectual, sino “el modo en que la práctica, en su desenvolvimiento, se dice a sí misma en relación con aquello que la práctica pone en juego” (Castro, 2011). Las PDS pensadas como prácticas y técnicas indican que producen algo que, al relacionarse con los medios y fines, “tiene un propósito y tiende a él, y a la vez producen unos efectos en su ir hacia ese propósito” (Castro, 2011).

Esa aplicación a uno mismo no requiere simplemente una actitud general o una atención difusa. El término *epimeleia* designa preocupación y “todo un conjunto de ocupaciones (...) implica un trabajo. Para ello se necesita tiempo. (...) Este tiempo no está vacío: está poblado de ejercicios, de tareas prácticas, de actividades diversas” (Foucault, 2014a, pp. 58-59). Es la vida misma la que se torna ejercicio permanente, no porque exista una meta inalcanzable, postergable infinitamente, sino porque la meta es el propio ejercicio. Producirse como sujeto ético requiere “modos de subjetivación” y una “ascética” que los apoyen (Foucault, 2011).

Las PDS deben ser abordadas como un hacer más que un alcanzar, ya que no son una forma de iluminación, descubrimiento que abre los ojos, ni de una permeabilidad a todos los movimientos coyunturales. Se trata “de una elaboración de sí por sí mismo, una transformación estudiosa, una modificación lenta y ardua en constante cuidado de la verdad” (Foucault, 1999, p. 377). En un debate de 1984, Foucault (2018) agrega que no se trata de una hermenéutica del sujeto, sino de una tecnología del yo: no es una operación intelectual sino un ejercicio vital en el que la verdad es la práctica efectiva de ella misma, coherencia entre el principio que la orienta y su veracidad empírica (en un movimiento permanente de sí consigo). El énfasis en el componente técnico implica que existen unas prácticas relacionadas con el poder-saber, que no están prescritas, que se producen o se aprenden, de una forma de “sí por sí” (Revel, 2011).

Constituyen el sí mismo en la relación de sí consigo

Foucault (1999) afirma que “del mismo modo que existen diferentes formas de cuidado,

existen diferentes formas de sí” (p. 448). El sí mismo no es otra cosa que las relaciones con uno mismo. No es una realidad estructurada de antemano, es una relación. De ahí que el problema no sea definir el momento de aparición del sujeto, sino “el conjunto de procesos mediante los cuales el sujeto existe con sus diferentes problemas y obstáculos, a través de formas no determinadas” (Foucault, 2018, p. 390). A los procesos de constitución del sujeto los llama subjetivación (una de las posibilidades dadas de organización de una relación reflexiva de sí consigo), cuyo resultante será la subjetividad, evidentemente no estática. Además, y contra toda receta *New Age* o psi, el sí mismo “de ningún modo es algo que deba descubrirse. (...) El sí mismo es una obra de arte que es preciso hacer, es creación: uno se hace su propio sí mismo en la relación de sí consigo” (Foucault, 2018, p. 181).

El objetivo común de las PDS, pese a sus diferencias, es que todas implican una conversión de uno mismo (Foucault, 2006). Esa conversión constituye el objetivo final de todas las prácticas, alcanzarse a sí mismo y poseerse (Foucault, 2014a). Ser dueño de sí, poseedor y poseído, en una relación que nada perturbará, se dará “de una sola pieza y, una vez dado, ningún acontecimiento exterior puede hacerle mella” (Foucault, 2014a, p. 78). Si esa relación es producción de sí por sí mismo, equiparable con la del artista y su obra, viene de suyo que se trate también de un modo de goce de sí, satisfacción, orgullo y verticalidad: “No sólo se contenta con lo que es y acepta limitarse a eso, sino que ‘se complace’ en sí mismo” (Foucault, 2014a, p. 77).

Lo que Foucault elabora es también una historia de “los modelos propuestos por la instauración y el desenvolvimiento de las relaciones consigo” (Foucault, 2011, p. 35). El sujeto es concebido no como sustancia, sino como forma que no está por sobre las cosas y que nunca será idéntica a sí misma. En cada momento se establece con el propio yo una forma distinta de relación y una “constitución histórica de estas diversas formas de sujeto relacionadas a los juegos de la verdad” (Foucault, 2003, p. 156). El sí mismo es el correlato de las tecnologías de su tiempo, de diversas prácticas inventadas por cada individuo y que son patrones “sugeridos e impuestos sobre él por su cultura, su sociedad y su grupo social” (Foucault, 2003, p. 157) característicos de una moral. “El problema, por lo tanto, no es desarrollar el sí mismo, sino definir qué tipo de relación con nosotros

mismos está en condiciones de constituirnos como sujeto ético” (Foucault, 2018, p. 117). Enlazado con el apartado anterior respecto del carácter práctico de las PDS, se trata de un hacer del sí mismo; resultado de una producción de y para sí mismo (Castro, 2011). Se produce el sí mismo relacionándose consigo.

En el debate de 1984, Foucault (2018) aclara que con esto uno no escapa de la historia, sino que asume que es posible e indispensable ser parte del trazado de la historia propia de manera autónoma, como escape al modelo de relación consigo mismo que se presenta como el mejor o el único posible. De ese modo se crean modos de existencia imposibles de nombrar: “El arte de vivir es eso, matar la psicología, crear consigo mismo y los otros, individualidades, seres, relaciones, cualidades que carezcan de nombre. Si no podemos llegar a hacerlo en nuestra vida, esta no merece vivirse” (Foucault, 2016, p.116).

Son para cualquiera

El cambio más importante en la historia de las PDS consistió en pasar de ser una serie de actividades restringidas a ciertos grupos sociales (etarios, socioeconómicos, etc.) a promoverse como propicios y útiles para todo el campo social. Durante los siglos previos a nuestra era (V a.C. al I d.C.) los preceptos del cuidado y del conocimiento de sí estaban dirigidos a aquellos destinados a gobernar: un limitado grupo de hombres jóvenes. Más adelante, se incluyó a aquellos destinados a instruir como maestros o guías a quienes gobernaban: un limitado grupo de filósofos. En los primeros siglos de nuestra era se evidencia una popularización del valor de estos principios para la vida de cualquiera, desde el humilde trabajador hasta el gobernador imperial (Foucault, 2014b; 2016).

El cristianismo fue el dispositivo que implicaría una nueva masificación de las PDS, que no solo involucró una perversión de sus fines, sino que también incluyó a las mujeres, a los deseos sexuales, etc. Esta ampliación del campo y de los agentes de las PDS se sostiene hasta hoy ajustándose a los cambios sociopolíticos de la cultura occidental por vía de sus instituciones más importantes (el cristianismo, la pedagogía,

el derecho y la medicina, especialmente disciplinas psi). Esto genera una mayor dificultad para distinguir las PDS de sujeción y de liberación, puesto que pareciera que los movimientos que estas últimas realizan no dejan de ser capturados y codificados hacia el polo de las primeras a lo largo de la historia.

Asumimos aquí la tarea de dar cuenta de los que nos parecen los rasgos más fuertes en términos de subjetivación por sujeción de las formaciones sociales de las que hacemos parte y que, al levantarse sobre el verosímil de la “libertad”, nos hacen sentir continuamente la capacidad y obligación de sentirnos y ejercernos libres y felices sin darnos cuenta de que, como intentaremos describir a continuación, es allí donde encuentran su mayor fuerza los ejercicios de sujeción más importantes de nuestros tiempos.

Diagnóstico del presente

“[C]uando vemos hoy la significación o, mejor dicho, la falta casi total de significación que se da a expresiones que, sin embargo, son muy familiares y no dejan de recorrer nuestro discurso, como: volver a sí, liberarse, ser uno mismo, ser auténtico, etcétera (...) creo que no hay que enorgullecerse demasiado de los esfuerzos que hoy se hacen para reconstituir una ética del yo. Y tal vez en esta serie de empresas para reconstituir una ética del yo, en esta serie de esfuerzos, más o menos interrumpidos, inmovilizados en sí mismos (...) me parece que es preciso sospechar algo así como una imposibilidad de constituir en la actualidad una ética del yo cuando en realidad su constitución acaso sea una tarea urgente, fundamental, políticamente indispensable, si es cierto, después de todo, que no hay otro punto, primero y último, de resistencia al poder político que la relación de sí consigo” (Foucault, 2002, p. 246).

Permítasenos empezar por reconocer al menos dos dificultades al momento de elaborar un diagnóstico del presente: el carácter aséptico, objetivo y neutral que la noción de *diagnóstico* implica; y la dificultad intrínseca que supone dar cuenta del aquí y ahora dada la imposibilidad de distanciarse de ello. Sin embargo, intentaremos una

delimitación estratégica.

Respecto de lo primero, adscribimos a lo que Foucault (2018) llama ontología crítica del presente, un análisis radicalmente histórico: de problematización del carácter arbitrario y contingente de las condiciones de posibilidad de los eventos ocurridos. En ese sentido, dar cuenta de aquello que somos requiere dar cuenta de cómo hemos llegado a serlo; proyecto lejano a alguna etología natural, sino próximo a la filosofía crítica, cuya finalidad es develar los mecanismos por medio de los cuales se nos han impuesto (y hemos aceptado, incluso co-producido de buena gana) los límites que damos por naturales. La tarea crítica implica describir nuestros límites, reparando en su arbitrariedad y contingencia histórica con el fin de relanzar la tarea aún más allá: dejar de ser aquello que somos de una vez por todas (o al menos percibir la posibilidad de hacerlo). Es únicamente en este sentido que debe entenderse este “diagnóstico”.

Respecto de lo segundo, elaborar un diagnóstico del presente, así sea en términos foucaultianos, sobrepasa las intenciones y capacidades de este texto. Por tanto, presentamos a continuación un comentario apenas sumario de algunas características generales enfocado en la presentación de las líneas de fuerza que mayor relación tienen con los procesos de subjetivación en términos de PDS.

Reconstruir una genealogía abarcativa de los modos en los que históricamente las PDS han jugado un papel relevante en la constitución de lo que somos, bien sea vía incitación, invitación, coacción, etc., o bien vía revuelta, liberación, subversión, etc., es una empresa interesante y desopilante. Afortunadamente, algo se ha escrito sobre esto y acá adherimos al recorrido en cinco momentos que Sáenz-Obregón (2014) propone y que resumimos:

0. La prehistoria de las PDS, rastreable en la antigüedad india, babilónica y egipcia.

1. El surgimiento de las PDS en las sectas griegas y helénicas, donde tomaron centralidad en la práctica filosófica, entendida ésta última como una práctica de autotransformación tanto de sí como de los otros.

2. Las operaciones de infantilización, culpabilización y escisión de la subjetividad como efectos principales de la apropiación de múltiples PDS por parte del

cristianismo institucional: ya no es el individuo sino una voluntad divina inmodificable lo que constituye la agencia de las prácticas; se pasa del autocuidado al autosacrificio; se invierte la relación en las PDS entre el gobierno de sí y de los otros; se instituye una separación entre lo interno y lo externo del sujeto; se evidencia un deslizamiento de la adquisición de un saber práctico al desarrollo personal de un conocimiento administrado por un superior; las PDS pasan de ser una elección libre a una práctica obligatoria; y su objeto deja de ser la libertad y la felicidad en esta vida, pasando a ser la de otra vida.

3. Desde la baja Edad Media hasta el siglo XVIII, el papel de los neoplatónicos, ocultistas, cabalistas, magos, místicos y alquimistas frente al cristianismo institucional. Entre ellos, de acuerdo con Sáenz-Obregón “no hay conocimiento prohibido ni separación radical entre lo interno y externo”, se evidencia “el decidido debilitamiento de la soberanía del pensamiento reflexivo como agente de las prácticas de sí”, que será reemplazado por la imaginación, “principal fuerza autotransformadora y creadora” De este modo, “el agente, el objeto, la forma y el fin de la práctica tienden a convertirse en una misma cosa” (2014, p. 43) haciendo de las PDS “una práctica de creación de sí y del mundo, en que ambos eran vistos como plásticos, inacabados e infinitos” (Sáenz-Obregón, 2014, p. 44).

4. La era de lo que con Norbert Elias (1987) se puede llamar el proyecto de civilización, que de la mano renovada de la Iglesia y del humanismo casi eliminaron por completo tanto las prácticas como las ideas del momento anterior, dando paso a lo que hoy es nuestro pasado más reciente: extensión obligatoria de las PDS a toda la población; formalización y pedagogización de las PDS vía prescripciones específicas; re-lanzamiento de la relación gobierno de sí / gobierno de los otros por medio de reglas de cortesía; homogenización de la moral, la economía, el cuerpo, la higiene, la dietética, la estética, etc., estableciendo un deber ser para prácticamente todas las conductas pensables.

5. El umbral de entrada a nuestro presente, caracterizado por dos movimientos: (a) gracias a la profundización de los procesos civilizatorios, el énfasis en lo social vuelve sospechosas y patológicas las acciones sobre sí mismo:

ocuparse de sí fue visto como algo peligroso y anormal, en tanto práctica contraria a ese peculiar régimen de verdad y de gobierno dentro del cual las élites sociales y las instituciones dirigieron sus esfuerzos a perfeccionar el conjunto de leyes, normas, instituciones, ciencias y técnicas que operarían sobre los individuos para hacerlos libres, felices, saludables, sexuados, productivos, racionales y sociales. (...) la introversión sacaría a los individuos del campo de visibilidad necesario para gobernarlos en las instituciones disciplinarias. (Sáenz-Obregón, 2014, p.52).

Y (b), a partir de 1960, las PDS vuelven a ser visibles y se intensifican con la ayuda de la lógica del mercado, que pone en circulación “nuevos” estilos de vida en estrecho vínculo con “oriente”, con el desarrollo personal, los discursos de autoayuda y demás derivaciones del cruce administración-psicología (Sáenz-Obregón, 2014).

Foucault se dedicó sobre todo al estudio y descripción de los numerales 1 y 2, y aunque hizo algunas menciones en sus últimos cursos acerca de los momentos subsiguientes, nos parece que el modo en que Sáenz-Obregón (2014) esquematiza esta genealogía es útil en función de nuestro objetivo.

Dispositivos de poder-saber

El paso de lo que Foucault denominó sociedades de soberanía a sociedades disciplinarias para llegar hasta nuestros tiempos puede leerse como un proceso de relevo de dispositivos que pendula entre la centrifugación y la centripetación de fuerzas de organización de las relaciones de poder. Estas constituyen las decibilidades y visibilidades de cada formación social (Rios, 2015). En este sentido, la absoluta concentración del poder sobre la figura del rey en las sociedades de soberanía (centripetación) lleva a un primer momento de centrifugación en las sociedades disciplinarias en la instauración de instituciones de encierro, que conlleva a su vez un momento de centripetación en términos del saber anatomopolítico. Este proceso

corresponde al momento civilizatorio (cuarto).

Seguir cronológicamente estos deslizamientos posibilita leer la premisa de la biopolítica de las poblaciones como forma germinal de lo que se manifestará como encierro del afuera: nueva centrifugación de las fuerzas. Los poderes-saberes se multiplican, ocasionando centripetación en los procesos de gubernamentalización del Estado, rastreable hasta las guerras mundiales. Hasta acá el primer movimiento que en la genealogía anterior se describió como el de “lo social” (quinto).

Asistimos a una nueva centrifugación, la del presente, que empieza con el nacimiento del neoliberalismo, que expande por todo el tejido social, incluido el ámbito privado, los principios del libre mercado. Gracias a la teoría del capital humano, el sujeto es convertido en *empresario de sí* y debe asumir la responsabilidad de su porvenir por la introyección de la lógica del cálculo de riesgos, que deberá implementar en todos los aspectos de su vida (Foucault, 2008). En la genealogía anterior, se trata del resurgimiento de las PDS institucionales o de apropiación compartimentada de orientalismos y espiritualismos.

Capitalismo neoliberal

Desde el punto de vista del capitalismo, se identifica un aspecto complementario. Habitamos una red de fuerzas donde no se dictan reglas del juego, sino que se liberan las condiciones bajo las cuales las reglas pueden ser formuladas. El sujeto puede producir nuevos juegos y nuevas reglas para los existentes. De ahí la dificultad al momento de distinguir entre aquellas acciones que reproducen la formación social en su conjunto noopolítico (Lazzarato, 2006) y las que significarían cortocircuitos, agujeros. Del moldeado se pasa a la modulación (Deleuze, 2014), del modelo de producción al de configuración (Ríos, 2019), que tiene dos efectos: el sujeto forma parte de su propio proceso de gobierno, sea voluntaria, reflexiva y volitivamente o por medio de autoacciones involuntarias (Eliás, 1987); y el proceso de subjetivación constituye el campo de batalla por excelencia.

Lo que podemos llamar *grosso modo* neoliberalismo contemporáneo y que a

nuestro juicio encuentra en los trabajos de Foucault (2008), Laval & Dardot (2013) y Boltanski & Chiapello (2002) las descripciones más precisas, opera organizando la red de relaciones de poder. Esta incluye la dimensión en la que el sujeto se relaciona consigo mismo siguiendo el modelo económico del liberalismo llevado a los confines más íntimos (incluso moleculares) de su vida.

Esta racionalidad del cálculo es aplicada a las situaciones más prácticas de la vida, invisibilizando y naturalizándose como dinámica única de comportamiento. El dispositivo se encarga de insertar en diferentes actividades de gobierno el prefijo auto: autoemprendimiento, autorrealización, autodescubrimiento, etc., pero también absoluta autoresponsabilización en las decisiones y potenciales fracasos. Marzano (2011) describe cómo este imperativo de libertad se transforma en uno del éxito, terminando por encerrar al sujeto dentro de su propia imposibilidad de triunfar. Marzano se apoya en los efectos de la literatura de superación personal de corte empresarial mostrando cómo el mercado no es exterior al sujeto, sino que es configurado por este: se elige en, para y con el mercado, efectuándolo: la vida es traducida en pérdidas, ganancias, inversiones, riesgos, etc. No sorprende la emergencia exponencial de PDS estoico-utilitaristas que nos llaman a desentendernos de lo negativo, en función de una idea específica de triunfo. Bajo la brújula del éxito debemos hacernos impasibles a la adversidad.

El principio délfico contemporáneo es: todo es posible (siempre que el sujeto empresario de sí tome las decisiones correctas por sí mismo, optimizando recursos y minimizando riesgos). El problema no es que haya sueños inalcanzables, sino que estamos soñando equivocadamente.

Noopolítica y semio-capitalismo

Lazzarato (2006) considera que noopolítica es el nombre de aquello que sigue a la biopolítica. Si esta implica el gobierno de las poblaciones a través del Estado, aquella corresponde al gobierno de las opiniones a través de los medios. Asistimos a una formación social que además de clases, razas, géneros, etc., produce audiencias o

públicos como objeto de gobierno. En el mercado de la libertad antes descrito, las opiniones, preferencias, el deseo es a lo que se da forma en el juego de configuración de reglas posibles. El efecto es de inmaterialización del objeto del poder (ya no el cuerpo ni la población, sino la mente) y el desplazamiento de la lógica de gobierno a una dimensión cognitivo-afectiva.

En ese sentido, Berardi (2007) señala la emergencia de un semio-capitalismo en el que la noción de generación tomaría el lugar que otrora tuvo la clase social en tanto superficie de impresión de los modos de gobierno de las conductas. La generación emergente (nosotros mismos), según Berardi (2007), ha aprendido más signos y palabras de parte de una máquina (TV, internet, etc.) que de su madre, sobreestimulando una hiper-expresividad paradójicamente atrofiada, incapaz de establecer una conexión con el otro. El individuo se convierte en foco del imperativo de la autoproducción ya descrita.

En ese marco surgen patologías del semiocapitalismo: en combinación con la autoempresarización de sí, el relanzamiento de los discursos psi que hacen circular ideas atractivas como “está bien estar triste”, que generalizan la auto-diagnóstico de ansiedad o depresión; que introducen nuevas patologías como el *burn-out* (responsabilidad del sujeto, no del sistema). Todo ello convoca a ubicarse voluntariamente en el espectro autista (es el mundo el que no se adapta al sujeto); se promueven ciertos activismos de las diferencias, en donde todos somos especiales, y sobre esas diferencias se promueve una idea de (auto)control del devenir, en tanto fluido, de equilibrio: sujeto-equilibrista.

En estas lecturas vemos el carácter axiomático y rizomático que Deleuze y Guattari (2006) asignan al capitalismo: constante recuperación de los desbordes y fugas, y permanente trabajo sobre su despliegue, convirtiéndolos rápidamente en repliegues de su propio movimiento. En estudios como los de Dardot y Laval se trazan algunos ejemplos interesantes a este respecto, dentro de los que cabría mencionar cómo los valores hippies de 1960 y 1970 han sido absorbidos por la lógica empresarial más avezada y constituyen los ejes principales de empresas como Google o Facebook: flexibilidad, libertad de tiempos, trabajo automotivado, definición autónoma de

objetivos y metas, respeto de los ritmos y derecho a espacios de relajamiento, etc. Lo que ayer fuese una PDS de liberación respecto de un sistema opresor, es hoy el *modus operandi* de la máquina productiva más poderosa del planeta.

Tecnologización y cuerpo

Un aspecto innegable de este diagnóstico del presente es el papel cada vez más abarcativo de la tecnología en nuestra cotidianidad. Delegamos artificialmente funciones como la orientación y ubicación (GPS), memoria (recordatorios, contactos, etc.), diarios y relatos de vida (redes sociales), identificación y acceso (*tokens* y contraseñas, reconocimiento biométrico) que evidencian una relación a lo menos significativa entre técnica y procesos de subjetivación que transforma el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y nuestra corporalidad.

El trabajo de Flavia Costa (2008) respecto de lo que denomina dispositivo *fitness* da cuenta de la nueva cara del imperativo de la productividad, del éxito y del progreso, que se inserta silenciosa e innegablemente en nuestros cuerpos. Lo que Deleuze (2014) denomina paso del individuo al dividuo, pero también la aventura del gobierno genético, el papel de la optimización corporal en el marco de la adaptación al *socius*, como un breve sumario de lo que ya Guattari (1993) preveía en el marco de un posthumanismo que produce y gobierna al sujeto hiperconectado, dependiente de las tecnologías de mejora y espectacularización del yo.

Adherimos a una hipótesis de base que plantea que una posible estrategia de lectura de esa relación es entender los procesos de subjetivación como procesos de tecnificación del sujeto, y los procesos de tecnificación del mundo como inmediatamente subjetivantes (Rios, 2019). Sin duda, gran parte del problema contemporáneo al momento de preguntarnos por la relación con nosotros mismos es que ese sí mismo con el que deberíamos establecer una relación se encuentra desdibujado y, de nuevo, la primera tarea sería dar cuenta de él en términos críticos.

La pregunta por el cuerpo en este entramado de relaciones de subjetivación y tecnificación sigue abierta. A la vez que deberíamos aprender a tomar decisiones que

reduzcan cargas cognitivo-afectivas, podemos y debemos entrenar nuestros cuerpos para que se conviertan en instrumentos funcionales a la neoliberalización de la vida. Pareciera que asistimos a un nuevo momento en el que estamos listos para asumir el 100% de las riendas del gobierno de nosotros mismos vía introyección y reproducción de valores propios del neoliberalismo: convirtiéndolos, por medio de entrenamiento intensivo, en nuevas autoacciones involuntarias.

Una vez más parece que nos encontramos cerca de tiempos lejanos que vuelven deformados pero reconocibles. Si del siglo XV al XVIII la fuerza de la imaginación implicaba una suerte de borramiento o indistinción entre el agente, el objeto, la forma y el fin de las PDS, hoy el imperativo de la innovación ha penetrado nuestra piel, nuestros cuerpos, nuestros genes, nuestra forma de desear y tiene como efecto que sea este proceso de relación de sí consigo el que emerja. Ya no como un campo más, sino como paradigma del entramado básico de las prácticas de gobierno. Esto convierte a la relación de sí consigo en el punto de mayor dominación y reproducción de la formación social contemporánea, pero también en el umbral de cualquier transformación posible.

¿Son posibles las PDS hoy?

El recorrido trazado tiene la potencia de visibilizar una serie de dispositivos y operaciones históricamente concretas que nos configura hasta nuestros días y respecto del cual la pregunta por las posibilidades y la cabida de prácticas de contraconducta se erige. Hoy las PDS ocupan un lugar opuesto al que ocuparon por siglos. Si antes se trataba de ejercicios que delineaban una suerte de exterioridad o anomalía respecto del sistema, actualmente parecen ser sobre lo que el sistema se sostiene:

Como el énfasis está puesto en la forma en que los sujetos cambian, se adaptan y aprenden para convertirse en agentes y socios de su propio gobierno, no es extraño que, desde diversos lugares —escuelas, familias, empresas, comunidades psiquiátricas, grupos de autoayuda, medios masivos de comunicación—, se conduzca a los individuos a que realicen prácticas de sí, entre otros propósitos, para que afronten mejor las incertidumbres del mundo contemporáneo. (Sáenz-Obregón, 2014, pp.15-16).

Existe una emergencia de numerosas PDS que se proponen como prácticas de libertad, ejercicios de fuga, como espacios de sublevación, si están enteramente tamizadas por el mercado global del bienestar (Marzano, 2011), que además permite que casi cualquier interpelación al sujeto a llevar adelante acciones deliberadas sobre sí se considere inmediatamente una PDS de este tipo. En estas podemos incluir las relacionadas con el deporte, que además de la constitución de un bienestar físico, apelan a la salud mental, a un modo de vida en el que “ir más allá”, “dar lo mejor de sí” o “superar cualquier obstáculo por difícil que sea” se vuelven mantras de vida. Si el proyecto neoliberal era la expansión total de la lógica del mercado, pareciera que asistimos a su victoria.

Cada vez existen más acciones deliberadas sobre sí, caracterizadas por la obtención de un objetivo que implica una cierta mutilación física o psíquica, por perseguir fines más bien mundanos, materiales y por presentarse como sencillas. Estas acciones terminan siendo más individualizantes que relacionadas a un proyecto colectivo y encuentran en la dimensión emocional y afectiva privada su vehículo más ágil.

El entramado de saberes es amplio y diverso: hace confluir la psiquiatría con el chamanismo, los ejercicios de respiración hindúes con el “pensamiento positivo” de la literatura de superación personal norteamericana, indigenismos, culturas ancestrales, medicalización del éxito deportivo, incluso prácticas de privación como la retención seminal, el ayuno, etc. Esto se traduce en un paisaje más diverso de modos de divulgación y propagación, desde toda una producción cinematográfica, literaria (los libros más leídos son de superación personal), hasta memes, así como el tipo de personas que se involucran en ellas.

Pareciera que no existe afuera de la lógica mercantil del neoliberalismo cognitivo, lo que es visible en tres efectos respecto de las PDS y de la indiferenciación de las del mercado y las que podrían considerarse contraconductuales: 1) Desconfianza ante lo que no sea institucional, lo reflexivo, lo relativamente autónomo: es necesario adscribirse a este o aquel colectivo, club, partido, siempre encaminado a salir adelante

o producir sujetos económicamente productivos. En este camino, por supuesto, hay que pensar en las congregaciones religiosas, cuyo discurso se confunde con el de los *coach* de Wall Street. 2) Crecimiento de prácticas por medios o instituciones masivas como redes sociales que persiguen fines puntuales a corto plazo como curar adicciones, ser exitoso, bajar de peso, superar un duelo, etc., orientadas por “microexpertos” en una relación asimétrica de carácter confesional. 3) Relación reactiva sobre el pasado, la historia, el antecedente: una mirada de corte progresista que cree que hoy estamos mejor que antes, rechaza el pasado e invierte sus fórmulas para un “buen futuro”.

Así como la modernidad invirtió el valor de tantas PDS efectuadas por ocultistas, cabalistas, magos, etc., en las que la imaginación gozaba del más alto de los poderes de creación, nuestros tiempos nos ofrecen la imagen de que muchas PDS de la posguerra debían ser reguladas e incorporadas al modelo de subjetivación preponderante. En ambos casos, “[s]e podría plantear, entonces, que lo que inicialmente era una práctica deliberada sobre sí se habría convertido, con el tiempo, en la vida individual y social, en autocoacción automática” (Sáenz-Obregón, 2014, p. 26). Mucho de esto se relaciona con recetarios, recuperación de fórmulas ancestrales en plenas ciudades, bebidas espirituales y chamanismos que prometen éxito. Entonces, ¿cómo es posible asegurar que no pasa lo mismo hoy con lo que masivamente se concibe como PDS de libertad?

Ideas para una respuesta (imposible)

Una idea táctica: Propusimos una serie de características básicas que las PDS deberían cumplir para considerarse como tales. (a) No deben estar por fuera del código moral, sino más bien derivar de él hacia una ética que será siempre estética y por tanto política. (b) Para ser éticas deben ser de libertad, siendo la ética la forma deliberada de toda libertad. (c) Para ser de libertad deben considerar a los otros, ya que no existen relaciones por fuera de los flujos de poder; relacionarse con otros nunca será eliminar el poder, sino mantenerlo en movimiento. Toda captura del flujo de las relaciones de poder es dominación y es ahí donde la libertad se acaba. Se necesita de la reciprocidad

constante y del flujo de poder de toda relación social. (d) No pueden ser de corte progresista, en el sentido de creer que hoy estamos mejor que antes ni buscar la solución en una regresión social a los griegos: la pregunta de cómo hemos llegado a ser lo que somos se compromete críticamente, en sí misma ya implica los primeros trazos del procedimiento para dejar de serlo. (e) Toda PDS debe ser practicada constantemente: no hay una receta fija y corresponde a un hacer que se debe entrenar y no a un procedimiento únicamente psicológico/espiritual/energético. (f) Plegar y replegar, que es siempre crear(se), constituir en la relación de sí consigo, que no es más que relación de fuerzas en tal momento y respecto de un campo social, ese sí mismo que creemos interior, pero que en realidad no es mío, eso no soy yo. (g) Deshacer las subjetivaciones que nos constituyen, para hacernos de nuevo. No puede ser una regla obligatoria, es una posibilidad facultativa que cualquiera puede tomar y conlleva ingratitudes; jamás un universal, sino siempre una difícil elección.

Una idea estratégica: inocularse y adentrarse en este mercado, repitiendo como mantra que el hecho de que lo que hoy se convierte en nuevas autocoacciones involuntarias (que otrora fuesen PDS) implique la relación deliberada de sí consigo, significa que puede haber pliegues por los cuales tomar esas prácticas y voltearlas como un guante. Existe un momento en que esas prácticas se automatizan, se vuelven irreflexivas e inconscientes, como han sido las de gobierno casi todo el tiempo. En el umbral justo ante eso, pueden brotar pistas que ayuden a desmercantilizarlas, a hacer una misión *kamikaze*, una guerrilla del sí mismo, a volver el mantra del “ser la mejor versión de sí mismo” otra cosa. Quizá “mejor versión” no necesariamente implique pasar por encima de otros, o “dar lo mejor de sí” puede que implique simplemente sentarse en una silla a ver una pared en blanco sin decir nada, o que “ir más allá de sí” quiera decir ante todo aceptar el fracaso como meta. Hay que sacarle la parte productiva económica al mantra.

Una idea anarqueológica: no hay en nuestro intento más que una invitación a abrir el tema, y no hay en nuestro texto más que un primer paso en ese sentido: el de abordar la cuestión comprometida, pero desapasionadamente, sin compromisos ideológicos, pero con profunda preocupación política y estética. Abrir una agenda de

investigación que invite a reacciones afectivas, que susurra mucho más de lo que grita o proclama. Un proyecto que se declare inacabado e inacabable y que en ello encuentre su potencia. Que se proponga habitar larga y pacientemente la tarea de formular la pregunta, que es donde se halla la potencia del pensamiento, antes que huir hacia las respuestas, que detienen todo proyecto (ético, estético, político). Una apuesta por la suavidad de las asperezas y la lentitud de las velocidades, por la fragilidad despatologizada e impatologizable.

Una idea po(i)ética: nos mueve un vitalismo que se mantiene a flote y se deja llevar por las violentas olas de un mar de optimismo: Bartleby y su “preferiría no”, Deleuze y sus “vacuolas de no comunicación”, su “pantera rosa”, el “Godot” de Beckett y los gritos de Artaud o de Bacon. Hay que renunciar al lenguaje y reconciliarse con una lengua indistinguible, con experimentos con uno mismo que implican sin duda mucho riesgo. Hay que inventar un idioma, empezar a escribir algo y nunca pasar del prólogo, como en la novela de Macedonio. Hay que parar un poco y repensar la idea general de resistencia, de revolución; renunciar por fin a ambas; pensar en cortocircuitos, interrupciones, tartamudeos, subversiones moleculares. Tal vez se trate de tomarse en serio una apuesta por la estética, en términos de darle una forma bella a la existencia misma, y hacer con lo que hay algo que no se diga como adecuación.

El movimiento crítico habilita creer en un mundo donde crear es posible. Hay que crear, por una necesidad que no se diga carencia sino urgencia, hambre vital. Hay que inventar la propia necesidad, seducirla, pero a riesgo de no encontrarla. Hay que fabular en contraposición a imaginar y en lo creado liberar la vida de donde está cautiva. Hay que estar al acecho para quizás habilitar un devenir-vidente que pueda insistir en lo diminuto, en lo insospechado, en el guiño, en la invisibilidad, en la resonancia.

Todo ello, sabiendo que de esto se puede volver con los ojos rojos por haber visto lo vivo en lo vivido, por ver algo demasiado grande que marca con el signo de la muerte, como nos recuerdan Deleuze y Guattari.

Coda

Creemos que una importante lección es haber identificado algunos polos: la innegable tendencia institucional(ista/izadora); la masividad y la velocidad de reproducción y de los medios de difusión; la proposición de objetivos prácticos y concretos y la inefabilidad de conseguirlos; la formación de individuos cada vez más productivos y resistentes a las crisis y a la desigualdad; la descontextualización temporal de las procedencias y los porvenires, y la individualización masificada marcada por el algoritmo de los gustos, los intereses, las tendencias.

Proponer las PDS como prácticas de creación permite pensar de otro modo la vida, fuera de las lógicas biomédico-sociales del bienestar y del equilibrio capturadas por el neoliberalismo. La creación no como “innovación”, ni “altas capacidades”, nada de “pensamiento lateral”, ni “inteligencia emocional” o iluminación, sino más bien disconformidad, incomodidad, decepción, cansancio, fracaso, hastío, rabia o dolor, pensar desde lo que falla. Desde ahí, experimentar la posibilidad de crear para hacerse de nuevas subjetividades que puedan llegar a ser modos de existencia totalmente singulares, innombrables. Crear esos modos de existencia es alcanzar una vida más amplia, más activa, más afirmativa, más rica en posibilidades.

Creemos haber percibido algo en lo que ahora creemos, como Deleuze llama a creer en el mundo: el modo de encarar la temática de las PDS en nuestros tiempos no es, paradójicamente, el de las prácticas. Estas son fácilmente convertibles y convertidas en productos del mercado. Lo que permitiría hacer una reflexión más adecuada es pensar lo que los agentes ponen en juego al practicarlas y lo que los saberes asociados dictaminan respecto de sus funciones. De este modo se puede decir que ninguna práctica es de suyo una práctica de contraconducta y, al mismo tiempo, que cualquiera lo puede ser, siempre y cuando esté a la altura de las condiciones que hemos intentado describir acá introductoriamente.

Afortunadamente queda todo por hacer, por hacer que podamos dejar de ser esto que somos, de una vez por todas.

Referencias bibliográficas

- Álvarez, Jorge (2013). *El último Foucault. Voluntad de verdad y subjetividad*. Biblioteca Nueva.
- Berardi Bifo, Franco (2007). *Generación post-alfa*. (Patricia Amigot; Manuel Aguilar; Ezequiel Gatto, Diego Picotto; Emilio Sadier; Hibai Arbide Aza; Manuel Aguilar Hendrickson; María Sirera Conca, Trads.). Tinta Limón.
- Boltanski, Luc & Chiapello, Éve (2002). *El nuevo espíritu del capitalismo*. (Alberto Riesco Sanz; Marisa Pérez Colina; Raúl Sánchez Cedillo, Trads.) Akal.
- Castro-Gómez, Santiago. (2016). La vida como obra de arte: Michel Foucault y la estética de la existencia. En A. Lozano & G. Meléndez (Eds.), *Convertir la vida en arte: una introducción histórica a la filosofía como forma de vida* (pp. 331-367). Universidad Nacional de Colombia.
- Castro, Edgardo (2011). *Diccionario Foucault*. Siglo XXI editores.
- Costa, Flavia (2008). El dispositivo *fitness* en la modernidad biológica. Democracia estética, *just- in-time*, crímenes de fealdad y contagio. Jornadas de Cuerpo y Cultura de la Universidad Nacional de La Plata. Recuperado de: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.647/ev.647.pdf
- Deleuze, Gilles (2014). *Conversaciones*. (José Luis Pardo, Trad.). Pre-Textos.
- Deleuze, Gilles (2015). *La subjetivación. Curso sobre Foucault III*. (Pablo Ariel Ires; Sebastián Puente, Trad.). Cactus.
- Deleuze, Gilles & Guattari, Félix (2006). *Mil mesetas. Capitalismo y Esquizofrenia*. (José Vázquez Pérez, Umbelina Larraceleta, Trads.). Pre-Textos.
- Elias, Norbert (1987). *El proceso de la civilización*. (Ramón García Cotarelo, Trad.). Fondo de Cultura Económico.
- Foucault, Michel (1999). *Ética, estética y hermenéutica. Obras esenciales. Volumen III*. (Ángel Gabilondo, Trad.). Paidós.
- Foucault, Michel (2003). *El yo minimalista y otras conversaciones*. (Graciela Staps, Trad.). La marca.
- Foucault, Michel (2006). *La hermenéutica del sujeto. Curso en el Collège de France (1981-1982)*. (Horacio Pons, Trad.). Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, Michel (2008). *Nacimiento de la biopolítica. Curso en el Collège de France (1978-1979)*. (Horacio Pons, Trad.). Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, Michel (2011). *Historia de la sexualidad 2. El uso de los placeres*. (Martí Soler, Trad.). Siglo XXI.
- Foucault, Michel (2013). *La inquietud por la verdad: Escritos sobre la sexualidad y el sujeto*. (Horacio Pons, Trad.). Siglo XXI.
- Foucault, Michel (2014a). *Historia de la sexualidad 3. La inquietud de sí*. (Tomás Segovia, Trad.). Siglo XXI.
- Foucault, Michel (2014b). *Del gobierno de los vivos. Curso en el Collège de France (1979-1980)*. (Horacio Pons, Trad.). Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, Michel (2016). *Sexualidad y política. Escritos y entrevistas 1978-1984*. (Horacio Pons, Trad.). Cuenco de plata.
- Foucault, Michel (2018). *¿Qué es la crítica?* (Horacio Pons, Trad.). Siglo XXI.
- Foucault, Michel (2020). *Subjetividad y verdad. Curso en el Collège de France (1980-1981)*. (Horacio Pons, Trad.). Fondo de Cultura Económica.

- Guattari, Félix (1993). *El constructivismo guattariano*. (Ernesto Hernández & Carlos Enrique Restrepo, Trans.). Universidad del Valle.
- Laval, Christian & Dardot, Pierre (2013). *La nueva razón del mundo*. (Alfonso Diez, Trad.). Gedisa.
- Lazzarato, Maurizio (2006). *Políticas del acontecimiento*. (Pablo Esteban Rodríguez, Trad.). Tinta Limón.
- Marzano, Michela (2011). *Programados para triunfar*. (Nuria Viver Barri, Trad.). Tusquets.
- Revel, Judith (2008). *Diccionario Foucault*. (Horacio Pons, Trad.). Nueva Visión.
- Rios, Camilo (2015). Biopoder, gubernamentalidad y modulación. Acerca de los dispositivos de poder-saber y las sociedades de control. En I. Neutzling, et al. (Orgs.). V Coloquio Latinoamericano de Biopolítica. III Coloquio Internacional de Biopolítica e Educação. Saberes e práticas na constituição dos sujeitos na contemporaneidade. Sao Leopoldo, Casa Leiria.
- Rios, Camilo (2019). Subjetivación como configuración: el cuerpo en las sociedades de control. En O. Chauvié et al. (Eds.). VI Jornadas de Investigación en Humanidades: homenaje a Cecilia Borel. Bahía Blanca, Universidad Nacional del Sur.
- Sáenz-Obregón, Javier. (2014). *Artes de vida, gobierno y contraconductas en las prácticas de sí*. Universidad Nacional de Colombia.