

# Esclavos de la libertad: la organización interna de los ejercicios espirituales en el estoicismo clásico

*Florentino Blanco Trejo* \*  
*María de los Ángeles Cohen García-Juez*

Facultad de Psicología  
Universidad Autónoma de Madrid

## Resumen

---

El objetivo de este trabajo es proponer un modelo tentativo sobre la organización interna de los ejercicios espirituales en el estoicismo. Los ejercicios espirituales se entienden como el conjunto de recursos técnicos que permiten transitar desde la ignorancia, el caos y la dependencia, a la sabiduría, el orden y la autonomía. Su organización interna implica un recorrido desde el dominio del diálogo social con el maestro al diálogo interior, como soporte de los ejercicios de rememoración, meditación o contemplación de la naturaleza, pasando por ejercicios de transición que exigen la apropiación por el aprendiz de prácticas culturales como la escucha, la lectura o la escritura. Proponemos también que los ejercicios espirituales funcionaban como un dispositivo materialmente psicagógico o retórico, primero en el plano social (diálogo, escucha, lectura) y después en el plano individual (rememoración, meditación). Para finalizar, mostraremos el sentido que los ejercicios espirituales tienen en las agendas filosóficas de Hadot y Foucault y apuntaremos algunas ideas para el desarrollo de una genealogía de los ejercicios espirituales.

*Palabras clave:* Estoicismo. Tecnologías del yo. Psicología cultural. Genealogía de la subjetividad.

## Abstract

---

The aim of this paper is to study the internal organization of the spiritual exercises in the Stoic tradition. Spiritual exercises incorporate an organized set of technical resources which give way to a personal path to transit from ignorance, chaos and dependence to wisdom, order and autonomy, from the social dialogue with the master to the individual internal dialogue, as a support of exercises such as remembering, meditation or contemplation of nature, passing midway exercises of transition (active listening, reading or writing) which demand the trainee's acquisition of external cultural tools or skills. We also posit that spiritual exercises are a psychagogical or rhetorical device, both on the social (dialogue, active listening, reading)

\* Correspondencia: <florentino.blanco@uam.es> y <angycohen@gmail.com>.

and the individual levels (remembering, meditation). Finally we approach the meaning of spiritual exercises in the philosophical agendas of Hadot and Foucault in order to pursue our own conclusions for these matters.

*Keywords:* Stoicism. Technologies of the self. Cultural psychology. Genealogy of subjectivity.

Podría decirse que, en la superficie del lago, el mundo, al fin, culmina:  
es su representación  
(Ruíz de Samaniego, *Al borde del mundo habitable*)

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo cobra sentido en el intento de valorar el alcance de los ejercicios espirituales (EE, en lo sucesivo) que practicaban los filósofos antiguos en el despliegue de la cultura psicológica en el mundo occidental. Para ello, en primer lugar, veremos qué son, o qué podrían ser, los EE. En segundo lugar, intentaremos construir un modelo que nos permita entender su lógica interna en el seno de una de las escuelas filosóficas más importantes de la antigüedad, el estoicismo. En tercer lugar, señalaremos su sentido en las agendas filosóficas de los dos autores contemporáneos que más han contribuido a la defensa del valor historiográfico y filosófico de este tipo de prácticas: Pierre Hadot y Michel Foucault. Por último, ofreceremos algunas pistas sobre el modo en que los EE grecorromanos se fueron transformando históricamente para producir otras formas de subjetividad en multitud de esferas de la cultura occidental, desde el ascetismo antiguo, medieval o contrarreformista, hasta las formas «tecnificadas» (psicologizadas, medicalizadas, «activadas») propias de la subjetividad contemporánea.

El propósito final de nuestro trabajo es contribuir modestamente a la comprensión racional de las funciones generales de las prácticas y los discursos psicológicos, una vocación, a su vez, comprensible como parte de un interés más general por el problema de la constitución histórica del sujeto y, eventualmente, del ciudadano (Castro, en prensa; Rosa y González, 2012). En nuestra opinión, y siguiendo la estela del último Foucault, que parece haber seguido también en los últimos tiempos Sloterdijk (2012), y que ha sido defendida en el ámbito de la crítica psicológica por Rose (1998) o Blanco (2002), esta cuestión se dirime en buena medida en el terreno de las relaciones entre las cosas que los seres humanos hacemos para conocernos y las cosas que hacemos para cambiar, para transformarnos, para perfeccionarnos. Trataremos de mostrar que la pregunta sobre quiénes somos (conócete a ti mismo) surge en el espacio que van creando las prácticas de cuidado de sí, las prácticas que tienen como

horizonte nuestra propia transformación, una tesis que Foucault (1994) apuntó en el célebre curso de 1982 en el Colegio de Francia. En esta dinámica que abre la interpelación entre conocerse y ocuparse de uno mismo, entre saberse y transformarse, germinan las disciplinas que se ocupan de la subjetividad, pretendiendo al tiempo conocerla y transformarla:

¿Qué relación existe entre la conversión de uno mismo y el conocimiento de uno mismo? ¿Convertirse uno mismo no implica fundamentalmente que uno se constituya a sí mismo en objeto y ámbito de conocimiento? ¿No nos encontramos aquí, en este precepto helenístico y romano de la conversión de uno mismo, con el punto de origen, con la raíz primera de todas esas prácticas y de todos esos conocimientos que se van a desarrollar más tarde en el mundo cristiano y en el mundo moderno y que constituyen la primera forma de eso que se podría denominar las ciencias del espíritu, la psicología y el análisis de la conciencia? (Foucault, 1994, p. 89).

Estudiar la organización interna de los EE en el mundo clásico debería llevarnos, de algún modo, al magma cultural en el que cristalizaron (también en el sentido de hacerse transparentes o invisibles y, sin embargo, sólidas) las estructuras de acción, los hábitos, a partir de los cuales la cultura occidental se fue convirtiendo en una cultura psicológica, en una cultura de la subjetividad. El análisis de los EE nos debería proporcionar pistas para intentar comprender las funciones que este proceso de psicologización ha venido cumpliendo hasta la actualidad y el compromiso que en cada momento de la historia la voluntad de saber la verdad sobre quiénes somos ha firmado con el anhelo, en la actualidad casi una obsesión, de ser siempre otros.

Estudiar las funciones, e incluso, si cabe, el sentido general de la psicologización en la cultura occidental, exige un difícil equilibrio entre la distancia y el compromiso, un equilibrio que Norbert Elias (1990) cree que define el modo en que las ciencias sociales construyen conocimiento. Este equilibrio tenso no equivale a neutralidad. El hecho mismo de intentar hacer una historia de la psicologización, es decir, del proceso por el cual la cultura occidental se ha ido convirtiendo en una cultura psicológica, y no sólo de la psicología profesional y académica, implica ya una toma de postura, una elección ética y epistemológica e, incluso, una psicología, o, al menos, algún prejuicio sobre la condición humana.

Entendemos lo humano como el espacio difuso y móvil, inasible, siempre por nombrar, que definen, o que delimitan, el mito y el cuerpo (Blanco, 2006; Boesch, 1991, 1993/2002; Rodríguez y Blanco, 2012). La cultura es el puente que trata de comunicar, de poner en relación y definir estos límites. Los mitos, como señala Boesch (1993/2002), están por encima de la conciencia individual, se reelaboran y se rees-

criben infinitamente, como el mito del sonido perfecto que tira hacia adelante, más allá de su pequeña odisea personal, del aprendiz de violinista. El cuerpo es el lugar. Lo humano es así un límite entre dos límites, por decirlo con el espíritu de Eugenio Trías (2004). Lo humano es construir ese puente, una tarea en cuyo transcurso lo humano mismo se define, se transforma o se pone en cuestión. En este trabajo nos interesa particularmente ver lo que los EE aportaron a este proceso de autopoiesis, de transformación creadora de lo humano por lo humano. En palabras del propio Sloterdijk:

En realidad, el pasadizo entre la naturaleza y la cultura, y viceversa, se ha encontrado, desde siempre, completamente abierto. Va a través de un puente fácil de cruzar: *la vida como ejercicio*. Los hombres se han comprometido en su construcción, desde sus inicios o, mejor dicho, sólo hay seres humanos desde que se emplean en la construcción de ese puente... La naturaleza y la cultura estarían unidas, de antemano, por un amplio espacio de en medio, de prácticas corporeizadas, donde encuentran su sitio las lenguas, los rituales y el manejo de la técnica, en tanto estas instancias materializan las formas universales de un conjunto de artificios automatizados. Tal zona intermedia constituye una región pródiga en formas, variable y estable, que provisionalmente puede ser designada con suficiente claridad mediante expresiones convencionales como educación, usos, costumbres, conformación de hábitos, entrenamientos y ejercicios (Sloterdijk, 2012, p. 26; cursivas nuestras).

Dentro de esa trama se ofrecen como particularmente interesantes, según veníamos señalando, los dispositivos específicamente antropotécnicos (Castro, 2008; Loredo y Castro, 2011; Sánchez-Criado, 2008; Sloterdijk, 2012), es decir, aquellos que proponen estrategias de transformación del sujeto y cuya génesis debería constituir un capítulo esencial de la historia de la psicología, entendida como cultura psicológica y no sólo como disciplina o profesión (Blanco, 2002). Sloterdijk plantea que la génesis de estas *antropotécnicas* está vinculada, como decíamos antes, a la vocación de hacernos inmunes a los avatares de la existencia:

Reúno materiales para la biografía del *homo immunologicus*, dejándome guiar por la hipótesis de que es especialmente aquí donde se ha de encontrar el entramado de donde surgen las *antropotécnicas*. Entiendo, con esta última expresión, los procedimientos de ejercitación, físicos y mentales, con los que los hombres de las culturas más dispares han intentado optimizar su estado inmunológico frente a los vagos riesgos de la vida y las agudas certezas de la muerte. Sólo cuando estos procedimientos sean captados dentro de un amplio cuadro de los «trabajos del hombre en sí mismo» se podrán evaluar los más recientes experimentos de las técnicas genéticas (Sloterdijk, 2012, p. 24).

Para empezar a estructurar este «amplio cuadro de los trabajos del hombre en sí mismo», inmerso en el dominio general de las mediaciones (Blanco, Rosa y Travieso, 2003), veamos, en primer lugar, cuál es el espacio propio de los EE.

## QUÉ PUDIERON HABER SIDO LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES

Empecemos proponiendo que la expresión «ejercicios espirituales», tal y como es usada por Pierre Hadot, hace mención a la idea de una práctica filosófica en la que el sujeto actúa sobre sí mismo para producir en sí mismo una transformación radical y completa, existencial. Esta transformación constituye la condición sine qua non para acceder a la verdad y a la libertad.

Recordemos también, de momento, que hacer filosofía, o ser un filósofo, es, en el mundo clásico, vivir filosóficamente. El discurso filosófico debe integrarse en el proyecto de una vida filosófica, es decir, de amor a la sabiduría. Los EE son la técnica que permite aspirar a vivir filosóficamente (Hadot, 2006a). Revisaremos a continuación la idea de «ejercicio»; después intentaremos acotar el ámbito de la «espiritualidad» desde las perspectivas de Hadot y Foucault, para cerrar este epígrafe motivando nuestro interés por la organización interna de los EE.

### *La idea de ejercicio*

La primera característica diferencial de los EE respecto a otras prácticas del sujeto sobre sí mismo es que se trata, justamente, de ejercicios, es decir, un tipo de prácticas que tienen como fin la optimización, por repetición, de una destreza en relación con cierto fin, sea éste declarado o no. Sloterdijk lo pone así:

Defino como ejercicio cualquier operación mediante la cual se obtiene o se mejora la cualificación del que actúa para la siguiente ejecución de la misma operación, independientemente de que se declare o no se declare a ésta como un ejercicio (Sloterdijk, 2012, p. 17).

Es decir, un ejercicio espiritual es una operación cuya ejecución anticipa una ejecución mejor. El sentido concreto de un ejercicio es que el siguiente intento salga mejor. Hay prácticas de sí, trabajos del sujeto sobre sí mismo, que nos pueden cambiar cualitativamente, pero que no entrañan ningún propósito de este tipo. Esta idea de práctica y mejora permanente anticipa también la idea de que el objetivo final del proceso de transformación a través de los ejercicios (perfección, armonía, conocimiento) es, de algún modo, siempre precario.

En segundo lugar, podemos decir que los EE están internamente organizados, o articulados, en técnicas, esto es, variaciones operacionales que se hacen cargo del perfeccionamiento de las destrezas concretas implicadas en el objetivo de los EE. Estas técnicas están ensambladas entre sí según una lógica adaptada a los fines de los ejercicios. Por ejemplo, y como veremos más adelante, la técnica de análisis, o división, de un acontecimiento en sus partes, para minimizar su impacto psicológico, forma parte del ejercicio de análisis de las representaciones, que a su vez cobraría sentido, según nuestra hipótesis, en una secuencia unitaria y organizada de ejercicios, que supondría el dominio previo de la *prosoché* o vigilancia permanente del flujo de la conciencia, y que permitiría afrontar ejercicios más comprometidos, como el autodomínio o control de las pasiones. Es decir, los EE aspiran a una unidad de conjunto que pone en juego y hace visibles los fines de un colectivo, los estoicos en este caso. Esta es, en esencia, la hipótesis que constituye el núcleo de nuestro interés en este trabajo.

### *La idea de espiritualidad*

Por su parte, el carácter espiritual de este tipo de ejercicios viene dado por el hecho de que el yo en sí mismo, y no una parte o aspecto, se convierte en objeto de sí. Hadot, en su defensa de la expresión, aduce que los ejercicios suponen la movilización de la totalidad del espíritu: «La palabra «espiritual» permite comprender con mayor facilidad que unos ejercicios como éstos son producto no sólo del pensamiento, sino de una totalidad psíquica del individuo» (Hadot, 2006a, p. 24). De este modo, la expresión haría referencia tanto al pensamiento como a la imaginación, la sensibilidad, la voluntad y, añadiríamos nosotros, la conducta. Es decir, los EE proponen un cambio gestáltico, generalizado, en la totalidad de la vida, un cambio existencial (Davidson, 2006). A través de los EE la vida se transforma en vida filosófica bajo ciertas premisas y en relación con ciertos ideales.

Aunque Foucault no llega a utilizar la expresión «ejercicios espirituales», en la primera lección del curso sobre hermenéutica del sujeto que impartió en 1982, sí utiliza el término «espiritualidad» para referirse, en el mismo sentido que Hadot,

a la búsqueda, a la práctica, a las experiencias a través de las cuales el sujeto realiza sobre sí mismo las transformaciones necesarias para tener acceso a la verdad. Denominaremos por tanto espiritualidad al conjunto de estas búsquedas, prácticas y experiencias entre las cuales se encuentran las purificaciones, la ascesis, las renunciaciones, las conversiones de la mirada, las modificaciones de la existencia que constituyen, no para el conocimiento sino para el sujeto, para el ser mismo del sujeto, el precio a pagar para tener acceso a la verdad (Foucault, 1994, p. 38).

Recordemos también que, para Foucault, la espiritualidad así entendida tendría tres características básicas:

1. La verdad tiene un precio: el sujeto debe transformarse en otro para acceder a la verdad.
2. Esta transformación, impulsada por el eros, exige que el sujeto trabaje sobre sí mismo, se ejercite, en un movimiento de askesis permanente.
3. El acceso a la verdad reobra sobre el sujeto, lo ilumina y le permite contemplar su lugar en la naturaleza.

Como veremos sucintamente más adelante, y aunque en este trabajo nos limitaremos al mundo clásico, este modo de concebir las relaciones entre verdad (filosofía, ciencia) y subjetividad (espiritualidad, psicología) ha seguido organizando internamente nuestra relación con la verdad, hasta colocarse en la sala de máquinas de la cultura occidental.

### *El problema de la organización interna de los EE*

En general, podemos decir que para todas las escuelas filosóficas clásicas la primera causa de sufrimiento, desorden e inconsciencia del hombre proviene de sus pasiones: sus deseos desordenados, sus temores exagerados. Por este motivo, la filosofía surge ante todo como una terapia de las pasiones. De ahí que los EE tuviesen el sentido de una completa transformación y conversión del individuo. A través de los EE, se transita desde de una visión «humana» de la realidad, una visión en la cual los valores dependen de las pasiones, a otra visión «natural» de las cosas que sitúa cada acontecimiento en la perspectiva de la naturaleza universal.

Nuestra intención de proponer un modelo (hipotético) sobre el modo en que se organizaban internamente los EE en la tradición estoica tiene que ver con el hecho de que ni los filósofos de la época, ni los doxógrafos, ni los críticos modernos y contemporáneos han considerado esta posibilidad. Entre los motivos que nos pueden ayudar a entender esta falta de interés está, sin duda, el hecho de que los propios filósofos clásicos nunca hicieron del todo explícita esta posible organización interna. Conviene recordar que la lógica interna de los EE se transmitía en vivo, por modelado, o a través del diálogo entre maestro y discípulo. De hecho, se conocen dos textos en los que se mencionan y se listan los distintos tipos de EE, asumiendo aparentemente que se trata de ejemplares de una misma categoría, es decir, que forman parte de una misma tecnología y tienen un mismo propósito. Se trata de dos textos de Filón de Alejandría (un célebre exegeta judío) que no nos proporcionan demasiadas pistas sobre el modo en que estos ejercicios se organizan en la tradición socrático-estoica. En el primero de

ellos Filón menciona el estudio (*zetesis*), el examen en profundidad (*skepsis*), la lectura, la escucha (*akroasis*), la atención (*prosoche*), el dominio de uno mismo (*enkrateia*) y la indiferencia ante las cosas indiferentes: «Porque, todo cuanto hace a la ejercitación es alimento comestible: la indagación, el examen, la lectura, el escuchar, la aplicación, la continencia, la indiferencia ante lo indiferente» (Filón, s/f, p. 37).

Además, en el otro texto, cita las lecturas, las meditaciones (*meletai*), la terapia de las pasiones, la rememoración de cuanto es beneficioso, el dominio de uno mismo (*enkrateia*) y el cumplimiento de los deberes:

La inteligencia que se ejercita, cuando ve a la pasión en actitud humilde, se mantiene en su sitio calculando por las respectivas fuerzas que vencerá; pero cuando la pasión aparece elevada, engreída y altanera, la inteligencia que se ejercita huye ella primero, seguida de inmediato por todas las partes de su ejercicio, a saber: lecturas, reflexiones, actos serviciales, recuerdos de las cosas nobles, autodominio, práctica de las obligaciones ordinarias; y atraviesa el río de los sentidos, que sumerge y hunde al alma en las corrientes de las pasiones; y, habiéndolo cruzado, lánzase hacia la alta y excelsa región, vale decir, hacia el principio de la virtud perfecta (Filón, s/f, p. 113).

Resulta interesante que la idea común a ambos textos sea justamente la de ejercicio, es decir, la idea de un procedimiento repetido y voluntario que funciona al tiempo como alimento y sostén ético de la inteligencia activa, y como estrategia para mantener las pasiones a raya. En todo caso, lo que nos interesa destacar es que en los dos únicos textos que parecen dar cuenta de la unidad, del carácter orgánico, de las técnicas que componen esta tecnología de los EE, no parece intuirse ningún criterio de organización interna de las mismas en un procedimiento general. Filón pone juntas técnicas de naturaleza muy distinta sin proporcionar indicio alguno sobre el modo en que estas técnicas se organizaban para ser enseñadas, transmitidas, o sobre el modo en que se ponían en marcha una vez aprendidas. No sabemos a ciencia cierta cuál es el motivo. Es posible pensar que no hubiera, de hecho, ninguna prescripción respecto al modo en que los ejercicios se hacían operativos. A fin de cuentas, la organización tecnológica de los EE exigiría, a su vez, un nivel de desarrollo del discurso filosófico, del contenido doctrinal de cada escuela, que no tenía sentido en un momento histórico en el que la filosofía era una forma de vida, más que un conjunto de ideas racionalmente organizado, libresco, lo que pediría, también, una distinción, que tampoco resultaba tan evidente en el mundo antiguo, entre teoría y práctica.

En todo caso, lo que parece claro es que la teoría, lo que denominaban «el discurso conforme a la filosofía», no prevalecía sobre la práctica en el mundo antiguo. Es decir, la misma configuración cultural de la filosofía como forma de vida hacía difícil

la distinción entre teoría y práctica (Hadot, 1998, 2006a). De hecho, defenderemos, en la misma línea que Hadot, que la «teoría», la doctrina, lo que ahora llamaríamos discurso filosófico, es en el mundo antiguo el contenido mismo de los ejercicios, la propuesta que estos llevan incorporada en su misma estructura:

La providencia está presente en las obras de los dioses y también en las de la fortuna. De la providencia fluye todo. Todo lo que ocurre es necesario y conveniente para el universo, del que tú formas parte. En la naturaleza es bueno para una parte lo que contribuye al conjunto y lo preserva... Si comprendes esto es suficiente. Así que si no quieres morir gruñendo, sino resignado y agradecido a los dioses, abandona tu sed de libros (Marco Aurelio, 1994, p. 14).

En este fragmento de las *Meditaciones* de Marco Aurelio vemos claramente el modo habitual de organizar retóricamente un discurso filosófico que es al mismo tiempo doctrina y propuesta para la acción, para el ejercicio. En la primera parte del fragmento Marco Aurelio recuerda el fundamento de la idea de naturaleza de la tradición estoica (preñada de neoplatonismo): providencia (de los dioses y la fortuna), emanación, necesidad, bondad e, implícitamente (relaciones armónicas entre la parte y el todo), belleza. En la segunda parte, extrae consecuencias prácticas, conmiando al lector (y a sí mismo) a abandonar la angustia que provoca la conciencia de que los libros no contienen todas las respuestas. No hay afirmación filosófica que no deba mostrar su valor, y que no cobre sentido, en su capacidad para conseguir que el filósofo (el amante de la sabiduría, el sabio vocacional) viva de manera más consciente y justa. Volveremos más adelante sobre esta cuestión.

Pero volvamos ahora a la cuestión de la organización interna de los EE. Hadot (2006a) intenta agrupar los EE en tres grandes categorías, aunque no se manifiesta sobre la posibilidad de que, de hecho, se agrupasen así en el mundo antiguo. Más bien parece que se trata de una agrupación intuitiva y comprensible para el lector contemporáneo, que revela las posibles funciones generales que cada categoría pudo desempeñar.

La primera categoría, que constituye el núcleo mismo de los ejercicios como tecnología, estaría constituida por las **técnicas destinadas al control no instrumental**, o no asistido, privado, del mundo interior: la atención, el recuerdo de lo que es beneficioso y la meditación.

La segunda categoría agruparía técnicas o **ejercicios de carácter más instrumental**, que implican, en nuestra propia redefinición de la propuesta de Hadot, el uso de mediadores externos, de motivos o instrumentos culturales. Entre ellos estarían la lectura, la escucha, el estudio y el examen en profundidad, o análisis, que funcionarían como formas de entrenamiento del recuerdo y la meditación.

La tercera categoría integraría ejercicios de **naturaleza más activa**, de naturaleza ética, destinados a crear hábitos, conductuales, sociales o corporales, como el dominio de uno mismo, el cumplimiento de los deberes y la indiferencia ante las cosas indiferentes (la considerada por los estoicos como regla vital fundamental).

Aunque la propuesta de Hadot parece razonable como forma de intuir las funciones generales de los distintos ejercicios, no desarrolla ninguna hipótesis explícita sobre el modo en que estos tres tipos de ejercicios podrían integrarse lógicamente en un dispositivo general ideal (una tecnología propiamente dicha) de transformación existencial. En el siguiente epígrafe esbozaremos un modelo que podría servir como punto de partida para poner a prueba, a través de estudios críticos más concretos, la hipótesis de que los EE de la tradición estoica constituyen una tecnología del yo, en el sentido fuerte, es decir, un conjunto teóricamente consistente y organizado de técnicas individuales<sup>1</sup>.

#### UN MODELO SOBRE LA ORGANIZACIÓN INTERNA DE LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES EN LA TRADICIÓN ESTOICA

Antes de revisar el papel de cada ejercicio en el modelo que proponemos, conviene hacer algunas aclaraciones previas que atañen al sentido general de nuestra propuesta.

En primer lugar, cabe señalar que nuestra propuesta se articula en torno a la idea de que el proceso de cambio existencial implica un viaje que lleva al aprendiz, o ejercitante, desde la trama de la vida pública hasta la trama de la vida interior, desde la *polys* a la «ciudadela interior», desde la comunidad que forma la escuela a la individualidad autocontenida, desde la polifonía social y el diálogo con el maestro al diálogo interior. Desde la palabra dicha y escuchada a la palabra pensada, al logos. Pero también desde el caos al orden, desde el reino de las pasiones y los deseos, a la razón y al autogobierno, desde la esclavitud a la libertad y la ciudadanía.

En segundo lugar, diremos que cada uno de los ejercicios, o técnicas, particulares ha sido dispuesto en nuestro modelo en algún punto de esta trayectoria de acuerdo con la naturaleza de la actividad que propone (Figura 1). De este modo, el diálogo, como ejercicio heterónimo de conducción de la atención y la voz del apren-

1. Debemos recordar aquí que Foucault añade las «tecnologías del yo» a la triada de técnicas propuesta por Habermas: técnicas de producción, de significación y de dominación (Morey, 1990). Recordemos además que Foucault no parece preocupado por establecer esta distinción, que a nosotros nos parece útil, entre técnica y tecnología, una distinción que no vamos a justificar ahora.

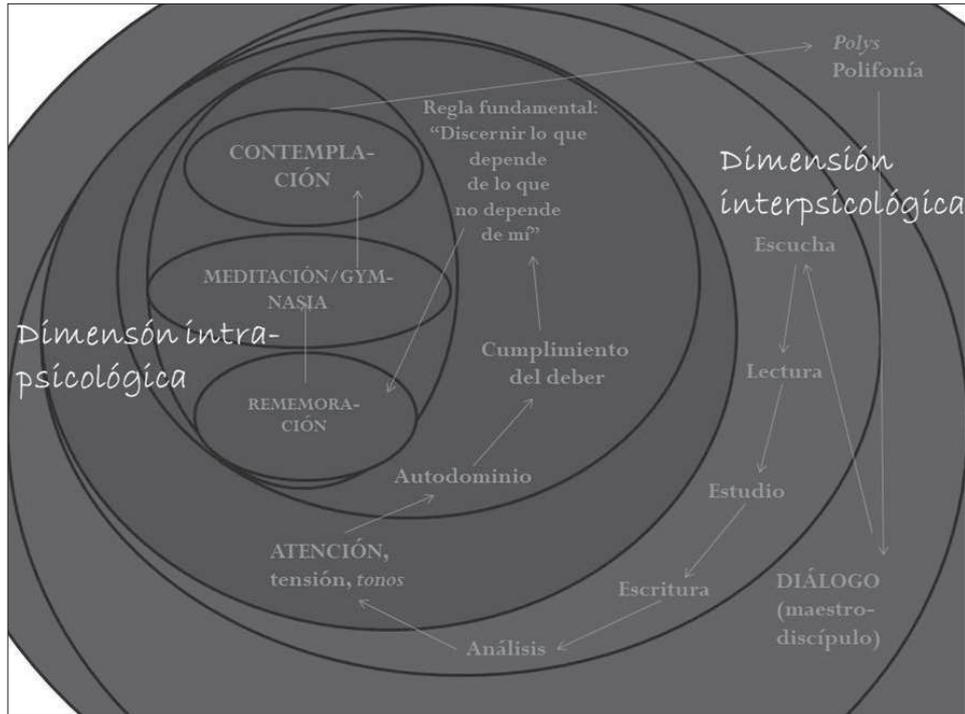
diz, se ubica en la periferia del modelo. En su camino hacia la ciudadela interior, el ejercitante debe practicar ejercicios que proponen formas de actividad vinculadas al uso de recursos externos y convencionales, como la escucha unilateral de la voz del maestro, la lectura disciplinada, que es aún una forma de escucha diferida a través del texto, el estudio, que implica el aprendizaje y la asimilación de lo escuchado y lo leído, y la escritura, que permite fijar, o inscribir, lo aprendido para tenerlo a mano y para devolvérselo al maestro. En el otro extremo, en la parte interior de la figura, ejercicios como la meditación, la rememoración o, finalmente, la contemplación de la naturaleza, que se llevan a cabo en soledad, constituirían la estación *termini* de este viaje hacia el autogobierno y la libertad.

Una de las ideas centrales de nuestro trabajo, sobre la que volveremos una y otra vez, es que el fundamento de este tránsito entre el diálogo abierto (social, público) y la contemplación (individual, privada) del espacio del hombre en la naturaleza es la retórica. La retórica era en el mundo clásico un instrumento esencial para la participación en todos los ámbitos de la vida pública (judicial, político, educativo y artístico) (ver, por ejemplo, González, 1990). La estructura interna de los ejercicios concretos que iremos revisando es esencialmente retórica. Este es el caso del diálogo, un ejercicio en el que, sirviéndose de recursos retóricos, el maestro persuade y conduce al discípulo desde la ignorancia ciega a la conciencia de la ignorancia y, eventualmente, al saber. La retórica orienta también la composición de los textos que se usan en los ejercicios de lectura y estudio, o los que produce el aprendiz en sus ejercicios de escritura de memorias, cartas o diarios. La meta de este proceso es que la retórica acabe convirtiéndose en el dispositivo técnico a partir del cual el aprendiz, ya casi un filósofo, mueva su propia voluntad en la dirección adecuada. La retórica se convierte así en la forma misma del pensamiento como consecuencia de este viaje.

El modelo que presentamos muestra cómo el estoicismo pudo organizar procedimentalmente su conocimiento técnico sobre el modo en que nos tenemos que transformar a nosotros mismos para no engañarnos o para no equivocarnos. Se trata de un proceso por el que el aprendiz construye su propia interioridad a partir de técnicas que en su origen sólo pueden ser tramitadas a través de la mediación social externa de la escuela y el maestro. Un proceso que lleva idealmente desde el espacio social, interpsicológico, hasta el espacio individual, intrapsicológico: una suerte de sociogénesis técnica de la experiencia subjetiva<sup>2</sup>.

2. Esta idea de una sociogénesis de la experiencia apunta sólo a uno de los niveles de determinación del problema y no implica ningún tipo de reduccionismo. Sólo señala el nivel en el que nos movemos en este trabajo.

FIGURA 1  
Organización interna de los ejercicios espirituales en la tradición estoica



### *Polifonía y diálogo: la lógica externa del pensamiento*

A diferencia de lo que ocurría en la tradición epicúrea, más dogmática, los estoicos eran partidarios del debate interno, lo que convertía la estoa, el pórtico, en un espacio polifónico en el que el aprendiz aprendía tanto las posiciones básicas de la escuela como el modo de defenderlas frente a las críticas de los adversarios (Hernández, 2005; Pérez, 2004). En el contexto de estas diatribas internas el aprendiz tomaba conciencia del valor del diálogo en su proceso de preparación para una vida responsable y políticamente activa, porque el debate filosófico también anticipaba el debate político. La apertura al debate interno y a la diatriba respalda el compromiso del estoicismo con la democracia. Como veremos, la concepción del pensamiento como un diálogo interior lleva esta idea de democracia al corazón mismo de la tecnología de los EE en la tradición estoica.

El diálogo es el ejercicio espiritual menos comprometido para el ejercitante. Aunque no se trata de una situación absolutamente asimétrica, puesto que las respuestas o preguntas del aprendiz no pueden ser previstas, la dirección y la responsabilidad, están en manos del maestro. El maestro asegura así con su presencia la futura autonomía del aprendiz, que poco a poco se va apropiando de la voz del maestro para convertirla en su propio guía interior (Hadot, 2006a).

Los diálogos socráticos representan la idealización literaria del diálogo como ejercicio espiritual y, al mismo tiempo, nos hacen ver la naturaleza dialógica de cualquier ejercicio espiritual, incluso de aquellos que, como veremos más adelante, transcurren en la más estricta interioridad. Cabe recordar que Sócrates es, para Hadot, la figura (o la disposición, diríamos nosotros) de la que parte la tradición de los EE, en tanto que defiende con su propia vida la prevalencia de la verdad ética sobre la verdad epistémica, la transformación de sí sobre el conocimiento de la naturaleza:

Los diálogos platónicos se nos aparecen como ejercicios modélicos. Modélicos porque no son estenografía de diálogos reales, sino composiciones literarias que representan las condiciones de un diálogo ideal. Y ejercicios, precisamente por el hecho de ser diálogos: hemos podido observar ya, a propósito de Sócrates, el carácter dialógico de todo ejercicio espiritual. Un diálogo consiste en un recorrido del pensamiento cuyo camino va trazándose en virtud del acuerdo, constantemente mantenido, entre alguien que interroga y alguien que responde (Hadot, 2006b, p. 36).

El diálogo exige, o presupone, un acuerdo respecto a la idea de que la cuestión no es tanto decir, y descubrir, la verdad cuanto convencer al otro, lo que exige una actitud psicagógica, más que lógica. El propósito de la psicagogia es el convencimiento retórico del otro o de uno mismo. La diferencia entre dialéctica y retórica estriba en el hecho de que el rétor pone en marcha un discurso unilateralmente y su despliegue no se puede ver alterado por la intervención o las reacciones de su audiencia. El discurso dialéctico progresa, sin embargo, a partir de acuerdos provisionales entre los interlocutores.

El interlocutor, el aprendiz, es invitado a recorrer un camino en el que lo que está en juego no es sólo el destino, el éxito, el estado final, sino, justamente, lo que pasa entre tanto, las transformaciones en todos los órdenes que se producen en él. Más que la cuestión discutida, interesa el método, lo que se pone, o debería poner, en juego en la discusión de cualquier cuestión posible.

Por el camino, el interlocutor o aprendiz, de la mano del maestro, se transforma, se prepara, sobre todo, para oponerse a sí mismo, a sus prejuicios, a su molición, a su inercia, y de paso se hace más inteligente. En los diálogos la verdad se expresa como

el horizonte inasequible que motiva nuestra transformación, que nos arranca y nos define como filósofos, no como sofistas, o sabios, sino como amantes de la sabiduría, como eternos aprendices.

Por su parte, el lector, identificándose con el que percibe como más débil, recorre vicariamente el mismo trayecto o, al menos, toma nota de la necesidad de hacerlo. Puro ejercicio dialéctico, el diálogo platónico funciona exactamente como un ejercicio espiritual porque conduce de modo discreto, pero invariable, a la posibilidad de que en el interlocutor (y en el lector) se produzca la conversión, o siquiera que siga adelante.

El ejercicio del diálogo con el maestro permite además que el aprendiz acabe constituyendo su propio interior como espacio dialéctico, en el que el Yo se altera para constituirse en su propio interlocutor, adoptando en la interlocución múltiples posibles posiciones<sup>3</sup>.

### *Escucha, lectura, escritura: hacia el diálogo interior*

La escucha, la lectura y la escritura, las técnicas en las que se apoya el estudio, constituyen formas de ejercitarse profundamente vinculadas con el ejercicio del diálogo. Uno no puede conocerse a sí mismo por sus propios medios, necesita de una instancia en la que su propia mirada se refleje. Vernant nos recuerda el episodio del Alcibíades en el que Sócrates aduce el ejemplo del ojo que no puede verse a sí mismo salvo en su reflejo en el ojo de otro, añadiendo: «si el alma está dispuesta a conocerse a sí misma, tiene que mirar a un alma» (Vernant, 1993, p. 26) y escuchar.

De este modo, la escucha disciplinada se convierte en el medio privilegiado por el que el aprendiz entra en su proceso de conversión. La escucha atenta es la consecuencia del cultivo de las destrezas de discernimiento y autovigilancia que provoca el diálogo, pero puede ser también la forma más banal de aprendizaje. Este es el espíritu de la reconversión que Sócrates hace a un anciano que declara disfrutar mucho escuchando sus enseñanzas, preguntándole cuándo va a pasar de escuchar a intentar vivir virtuosamente (Hadot, 2006b). Escuchar supone, por tanto, discernir, elegir y vivir de acuerdo a lo elegido. Aprender a escuchar es una condición básica para aprender a dialogar y para asimilar las enseñanzas del maestro. Pero, lo que resulta aún más importante, escuchar era, sobre todo para el aprendiz, la forma más habitual de ac-

3. Multitud de autores defienden que la humanización supuso la emergencia de esta forma dialógica de conciencia, es decir, que el diálogo es la forma natural o espontánea de la conciencia humana (ver para una revisión Velasco y Alonso, 2009), una hipótesis que se ha hecho muy popular en el ámbito de la psicología cultural básica y aplicada (Hermans y Gieser, 2012). Emilio Lledó (2011) defiende que el diálogo como género representa tanto la toma de conciencia formal de esta naturaleza dialógica de la mente humana como el origen de su explotación filosófica.

ceder al contenido de los textos que recogían las enseñanzas de los maestros o de los fundadores de cada escuela filosófica. Los textos eran en realidad en el mundo clásico pretextos para guiar el discurso, para la vocalización, para la lectura pública, o privada, pero siempre en voz alta (Hadot, 1986; Havelock, 1996; Pérez, 2004).

Cabe recordar a este respecto que los griegos y los romanos no usaban signos de puntuación ni separaban las palabras (*scriptio continua*), de modo que sólo un lector experto podía descifrar el texto (distinguiendo entre palabras, proposiciones o frases, anticipando exclamaciones o interrogaciones)<sup>4</sup>.

El texto escrito, según la conocida hipótesis de Olson (1998), no era aún un modelo para la vocalización, no incluía las claves necesarias. Sólo el conocimiento y la experiencia del lector le permitían, en el curso de la *lectio publica*, elaborar hipótesis sobre lo que el texto quería decir. Cada lector tenía el cometido, casi filológico, de fijar el texto. Así, en palabras de Sampson:

El texto no se reducía a ser la mera vocalización de los caracteres escritos, sino la sucesión fónica puntuada por la voz del maestro, pero en la que participaban igualmente otras voces que contribuían al establecimiento del texto [...] Un concierto de voces constituía el sentido al escribirlo oralmente (1997, p. 8).

Por su parte, los aprendices que escuchaban la lectura pública podían interpelar, consensuar o poner en duda la versión del texto que el maestro estaba leyendo, lo que llevaba a establecer nuevos textos que sólo con el recurso de la mnemotecnia podían ser trasladados a otros escenarios e, incluso, transformarse en nuevos textos de uso privado o público. Buena parte de los textos filosóficos clásicos que nos han llegado surgen bajo esta dialéctica entre lectura y escucha.

En efecto, la lectura y la escucha forman parte de una dialéctica cuya síntesis es la **escritura**, una tecnología que cambiaría para siempre la relación del sujeto consigo mismo y, por lo tanto, su implantación existencial misma, como nos recuerda Marino Pérez en este mismo volumen. En términos generales, podemos distinguir dos tipos de textos filosóficos, los textos escritos para popularizar las ideas de una escuela filosófica fuera del círculo de iniciados, o textos exotéricos, y los escritos para guiar el proceso de conversión del aprendiz, o esotéricos. Los diálogos platónicos son un buen ejemplo de literatura filosófica exotérica, pensada para ganar adeptos. Las meditaciones, los *hypomnemata*, las instituciones, los diarios o las cartas son buenos ejemplos de textos escritos para acompañar y guiar el proceso de conversión.

4. Recordemos también que San Agustín se quedó estupefacto la primera vez que vio San Ambrosio leer en silencio (*lectio tacita*), según él mismo nos cuenta en el famoso «Difícil acceso a Ambrosio» (Capítulo 3, Libro IV, de sus Confesiones) y que esto sucedió bien entrado el siglo cuarto.

En un fragmento de la *Vida de Antonio*, Atanasio aconseja a los monjes que escriban sus pensamientos como si quisieran darlos a conocer públicamente: «La escritura debe adoptar el papel de los ojos de los demás» (Foucault, 1983; Hadot, 2006a). Foucault defiende que este tipo de ejercicio de escritura cumplía la doble función de aliviar los rigores de la vida del anacoreta, abriendo un espacio de diálogo interior de límites precisos, y, sobre todo, hacer públicos los contenidos del pensamiento del ejercitante:

El hecho de obligarse a escribir desempeña las veces de un compañero, suscitando el respeto humano y la vergüenza; cabe, por tanto, plantear una primera analogía: lo que los otros son para el asceta en una comunidad, lo será el cuaderno de notas para el solitario [...] el apremio que la presencia de otro ejerce en el orden de la conducta, lo ejercerá la escritura en el orden de los movimientos interiores del alma (Foucault, 1983, p. 3).

Foucault plantea que se trata de un ejercicio muy cercano a la confesión ante el director espiritual, de la que Casiano exigía la revelación fiel de «todos los movimientos del alma» (*omnes cogitationes*). Este tipo de escritura también permitía enfrentarse en campo abierto a los ardides del demonio: «sacando a la luz los movimientos del pensamiento, disipa la sombra interior en la que se urden las tramas del enemigo» (Foucault, 1983, p. 3).

Este género, estabilizado en los tiempos de los padres del desierto, aparece ya claramente con estatuto de ejercicio espiritual entre los filósofos de la época imperial. Por ejemplo, en Epicteto la escritura de sí, esta vuelta del pensamiento sobre sí mismo, se muestra casi siempre vinculada a la meditación, como una forma de proveer recursos para la meditación, de reactivar consignas o principios y de anticipar o prevenir posibles desgracias futuras. En este sentido, la escritura puede integrarse, según nuestra lectura de Foucault (1983), de dos formas en la tecnología de los EE. En la primera, de carácter lineal, la meditación produce pensamientos que son escritos y que acaban por dirigir la *gymnasia*, o práctica de prueba en la situación real. En la segunda, que se puede entender mejor por analogía con una espiral ascendente, la meditación produce textos que son utilizados para realimentar una nueva meditación, y así sucesivamente.

La escritura de sí, combinada a veces con anotaciones sobre citas o tareas pendientes, constituye el género de los *hypomnemata*, una especie de cuadernos de notas, cuya función, muy lejos aún de la vocación de revelación personal de las confesiones o de los diarios, es esencialmente recordar todo aquello que permitirá al aprendiz enfrentarse más razonablemente a los avatares de la vida. A veces todo este material se convertía en el pretexto para la redacción de pequeños manuales prácticos pensados

para afrontar problemas concretos. Tal es, por ejemplo, el caso del pequeño tratado *Sobre la tranquilidad del alma*, de Plutarco (ver Foucault, 1983).

El otro género sobre el que se articula la escritura de sí como ejercicio espiritual es el epistolar. En muchos casos, el material recogido en los *hypomnemata* era enviado a amigos, maestros o discípulos, obrando así posibles efectos en todas las direcciones. Las cartas de Séneca a Lucilio son un magnífico ejemplo de este fenómeno. Séneca es consciente de que el ejercicio de escribir para otro es también una forma de ejercitarse uno mismo: quien de este modo enseña, dice, se instruye.

Las cartas de Marco Aurelio a su maestro Frontón, y especialmente la célebre carta número 6, expresan a la perfección una suerte de transición entre la correspondencia de tono filosófico y una anticipación del diario en la que el escritor aún no ve un valor en la especificidad de su vida, sino, más bien, en su ejemplaridad. En ella, Marco Aurelio asume el compromiso de revisar por escrito sus actividades diarias ante su maestro como una forma de forzar el recuerdo de los principios que deben regir una vida razonable (Foucault, 1988). Esta carta incluye, en un interesante bucle reflexivo, un comentario en el que Marco Aurelio confirma ante su maestro haber escrito y leído «algo menos miserablemente que ayer». La escritura de sí se transforma en un testimonio de la importancia ética de la escritura en la lógica de una vida filosófica, o protagonizada, pero funciona también como una condición de posibilidad ineludible en la constitución histórica de un sujeto *hiperreflexivo*, anegado de psicogenicidad y en riesgo permanente de olvidar su compromiso con la vida (Blanco, 2008; Blanco y Sánchez-Criado, 2008;). Marino Pérez (2012) ha analizado brillantemente la importancia relativa de la escritura en la génesis histórica de este sujeto hiperreflexivo, neurótico, que se enfrenta al clamoroso vacío de su vida interior con el solo recurso de un dudoso manual de autoayuda, un consejero o un psicólogo titulado, cuya única preocupación es a menudo garantizar la solvencia científica de su intervención.

### *Análisis: del prejuicio a la objetividad*

La escritura, el pensamiento inscrito, que se convierte radicalmente en objeto de sí mismo, afina la capacidad de discernimiento y la disciplina necesaria para el **análisis** de nuestras representaciones. El análisis tiene como objetivo transformar nuestras representaciones convencionales o espontáneas de las cosas (*hypolépsis*, o juicios de valor, para Epicteto; ver Hadot, 2013) en representaciones objetivas o exactas. La técnica básica consiste en definir con claridad la cosa o el acontecimiento y después dividirlos.

La primera parte del ejercicio, la definición de la cosa «en sí misma», consiste en la sustitución de la idea convencional por su reducción técnica, médica o científica, lo que da lugar en Marco Aurelio y en otros estoicos a descripciones crudas o incluso

cínicas de todo tipo de objetos o acontecimientos, que consiguen romper con las ilusiones, engaños y autoengaños que sobre ellos proyecta la ignorancia o el orgullo:

Igual que sobre los alimentos puedes imaginar que se trata en cada caso del cadáver de un pez, de un pájaro o de un cerdo; y del mismo modo imaginar sobre el vino de Falerno qué es zumo de uva y que una toga de púrpura son pelos de oveja manchados con la sangre de una concha; y sobre el acto sexual, que es frotación de una entraña y secreción de moco acompañada de espasmos; en fin, del mismo modo que eres capaz de ver qué es realmente cada una de estas cosas, conviene que hagas lo mismo a lo largo de la vida, y así, cuando creas que algo es extraordinariamente confiable, desnúdalo y contempla su trivialidad sin disfraces. El orgullo nos engaña de manera terrible, y cuando mayor es tu creencia de que te embarcas en una cuestión importante, mayor es tu engaño (Marco Aurelio, 1994, pp. 69-70).

Esta técnica llega a su máxima expresión cuando se aplica a la muerte, convirtiéndola en un proceso natural, banal e inevitable: «Si miras la muerte directamente, despojándola de las imágenes [falsas representaciones] que la acompañan, verás que es un hecho natural; y si alguien teme a una obra de la naturaleza, es un niño. Y no sólo es natural, es incluso útil» (Marco Aurelio, 1994, pp. 17-18).

Respecto a la segunda parte del ejercicio de análisis de las representaciones, la división, Marco Aurelio distingue dos técnicas distintas, que Hadot denomina «división en partes cuantitativas» y «división en partes constituyentes» (Hadot, 2006c, p. 119). Para ilustrar la primera técnica cabe recordar esta meditación:

Si descompones el canto melodioso en sus notas, te resultará insoportable. Haz lo mismo con cada movimiento y figura de la danza, y lo mismo con el pancracio<sup>5</sup>. En resumen, excepto para la virtud y sus consecuencias, no olvides analizar las cosas con todo detalle, pues así las despreciarás. Utiliza este método en tu vida entera (Marco Aurelio, 1994, p. 160).

La segunda técnica de división de las representaciones consiste en remitir la cosa o el acontecimiento a los elementos esenciales que los constituyen. Marco Aurelio propone cuatro preguntas al respecto, que apelan a las llamadas habitualmente «categorías estoicas»: ¿cuál es el elemento que compone materialmente el objeto? ¿Cuál es el elemento causal que lo produce? ¿Qué relación tiene el objeto con el cosmos? ¿Cuál es su duración natural? (Hadot, 2006c).

5. Deporte de lucha, de origen griego, muy popular entre los romanos.

Esta forma de análisis se sublima en el ejercicio de la contemplación de la naturaleza, sobre el que comentaremos algo más adelante. El análisis permite disolver el punto de vista humano para alcanzar un orden trascendente en el que todo acontecimiento es subsumido en la infinita trama de causas y consecuencias de la naturaleza.

A estos preceptos hay que añadir otro, delimitar siempre el objeto imaginado y así se tendrá una visión del conjunto, de sus partes y de su esencia; darle nombre al todo y sus componentes. Nada engrandece más que identificar con un buen método cada cosa que se presenta en la vida, y ver siempre su utilidad concreta, su valor en relación con el conjunto y con el hombre que vive en la ciudad más excelsa. Qué es, de qué elementos se compone, cuánto tiempo perdurará por naturaleza el objeto que inspira mi imagen, y, en relación con él, qué virtud se necesita: amabilidad, valentía, sinceridad, lealtad, sencillez, autosuficiencia, etc. Por tanto, hay que distinguir sus orígenes: la divinidad, la concatenación, la estrecha trama de acontecimientos, el azar... (Marco Aurelio, 1994, p. 27).

El ejercicio del análisis es, por tanto, la antesala que permite entrar en el camino de ronda de la ciudadela interior (Hadot, 2013), un camino durante el cual el aprendiz desarrolla la actitud intelectual decisiva, sobre la que pivota todo el proceso de conversión: la atención, la *prosoché*, la tensión, la vigilancia estricta sobre todo lo que ocurre, dentro o fuera de la ciudadela.

#### *Atención: el camino de ronda*

El ejercicio de la atención sostenida, la *prosoché*, delimita el paso entre el orden, aún tentativo, precario, de la ciudad exterior, y el mundo ordenado y armónico de la ciudadela interior. La *prosoché* hace el camino de ronda, ilumina con su antorcha lo que sucede dentro y fuera, vigila y ordena. Es la actitud espiritual fundamental del estoico. Consiste en una continua vigilancia y presencia de ánimo, en una consciencia de uno mismo siempre alerta, en una constante tensión espiritual, abocada a una concentración radical en el momento presente. La clave está en librarse de las pasiones provocadas por un pasado y un futuro que en absoluto dependen de nosotros.

El aprendiz, tenso como una ballesta, hace el camino de ronda que defiende el orden, siempre amenazado, siempre en precario, de la ciudadela interior. Vigilar, estar siempre atento, es la única garantía posible del autodomínio, que permite cumplir con nuestro deber y tener siempre a mano (*procheiron*) la regla fundamental: «discernir lo que depende de lo que no depende de mí», el objetivo final, de los ejercicios de autodomínio.

Los ejercicios de autodomínio implicaban el trabajo de domesticación o control de las pasiones. Entre las técnicas más practicadas estaban, por ejemplo, la ordenación

de las pasiones a controlar en virtud de su intensidad o la disminución gradual del número de faltas o flaquezas. Pero el ejercicio más eficaz y más integrado en la cultura estoica consistía en oponer a cada pasión una pasión de signo contrario. Por ejemplo, la fornicación podía ser contrapesada con ejercicios que cultivasen la buena reputación. Este ejercicio se iba sofisticando hasta alcanzar el ideal estoico de oponer a cada pasión la virtud correspondiente, un ejercicio especialmente descrito por Cicerón, en las *Disputaciones Tusculanas*.

Para entender el alcance histórico de esta técnica, cabe recordar que en Egratio, cuyos textos resultaron esenciales en la ordenación de las prácticas monásticas anacóreticas, la lógica de este ejercicio estoico se proyectaba sobre el poder simbólico de las sagradas escrituras. En su *Antirrético*, o «libro de las réplicas», hace corresponder a cada pensamiento o pasión indeseados una frase extraída de la Biblia. En concreto, cataloga 487 tentaciones derivadas de las ocho clases generales de malos pensamientos (gula, fornicación, avaricia, tristeza, cólera, pereza, vanagloria y orgullo). Después de describir cada una de estas variantes, propone un texto de la Biblia para hacerles frente:

Para aquellos demonios que se transforman en imágenes obscenas y que aparecen poco a poco en el aire sutil es necesario responder como lo hizo el divino Antonio, diciendo: «El Señor está conmigo, me socorre; miraré por encima a los que me odian» (citado en Pérez, 2009, p. 29; está citando el salmo 117:7).

### *Rememoración, meditación, contemplación: en la ciudadela interior*

Con las pasiones a raya, y dentro ya del recinto, en el corazón de la ciudadela interior, el aprendiz, el filósofo, el buscador de sabiduría, debe aprender, a través del ejercicio, las técnicas que constituyen la estructura íntima de los EE como tecnología, y con las que culmina el proceso de aprendizaje: la rememoración, la meditación y la contemplación. Se trata de técnicas que se ejercitan en el estricto espacio de la conciencia privada y que la constituyen. Es tal vez en estos ejercicios, aparentemente más alejados del espacio público, donde el alcance de la retórica como tecnología de la subjetividad resulta más decisivo.

La **rememoración** (*mneme*) constante y disciplinada de aquello que merece ser recordado (entre otras cosas, las reglas y prescripciones del maestro) constituye la garantía para la organización práctica de las actividades cotidianas. Desde el punto de vista retórico, la rememoración, como práctica privada, permite mantener a mano todo aquello que debe ser aducido, esgrimido, en una situación en la que el yo, la ciudadela interior, se viese asediado por el deseo, la pasión, el vicio o el orgullo. La rememoración mantiene vivo lo que la meditación propone.

Una de las técnicas fundamentales en la práctica de la rememoración, sobre todo a partir de Cicerón, es la composición de lugar (*compositio loci*), una técnica que la retórica proponía para facilitar al orador el recuerdo del discurso o la improvisación (para un análisis de las funciones de la *compositio loci* en los ejercicios espirituales de Ignacio de Loyola, ver Mancho Duque, 1993) y que ha tenido una deriva histórica de largo alcance (Gómez de Liaño, 2010). Se trata de construir una imagen mental de un espacio tridimensional en el que se disponen imágenes de las cosas (*rerum*) o de las acciones (*verborum*) que debían ser recordadas. El ejercicio de la rememoración permitía dotar de contenido a la meditación, practicar la atención y la concentración y, sobre todo, mantener a mano las consignas o principios a aplicar en las situaciones comprometidas a las que se enfrentaba el ejercitante, imaginariamente, en el ejercicio de la meditación (sufrimientos futuros, muerte), y en situaciones reales, en el ejercicio de la *gymnasia* (abstinencia, retiro, ayuno).

La **meditación** (*meleté*) es un ejercicio (y un término) derivado también directamente de la retórica. En el contexto de la retórica tradicional *meleté* es el trabajo que el orador lleva a cabo para preparar un discurso o improvisación, intentando encontrar las palabras y argumentos más adecuados. Se trata, por tanto, de anticipar, a través del diálogo interior, la situación real en la que se ha de presentar el discurso para prepararse ante posibles obstáculos derivados de las circunstancias o de la actitud de la audiencia. Por su parte, la meditación filosófica usa la rememoración con el fin de preparar respuestas y reactivarlas colocándolas en una situación que nos permita imaginar cómo podríamos reaccionar (Foucault, 1988). Funciona esencialmente como un ejercicio de anticipación (*praemeditatio malorum*) en el espacio de la conciencia de los problemas, obstáculos o disyuntivas (pobreza, sufrimiento, muerte), a las que nos avoca la vida, para aplicar sobre cada uno de ellos la regla fundamental: recordar que ninguna de estas situaciones pueden ser considerada un mal porque no depende de nosotros o de nuestras acciones.

La importancia de los ejercicios de meditación (*memento mori*) que permiten en concreto anticipar y preparar el obstáculo definitivo, la muerte, es tan decisiva para los estoicos que podríamos llegar a pensar con ellos que el motivo fundamental de la vida filosófica pudiera ser justamente aprender a morir. La tesis de Hadot (2006b) es que en el fondo de la filosofía platónica, que da origen a esta tradición, está la idea de la muerte, en la medida en que la muerte indica el momento en que radicalmente el alma se desprende del cuerpo para aspirar a la verdad, al bien, al *logos*. La filosofía consistiría, así, en «prepararse para morir», como Montaigne (1580/2007) defiende en su célebre ensayo, apoyándose en Cicerón.

El acontecimiento fundante, el mito, sobre el que se asienta el estoicismo es, entonces, la muerte de Sócrates, que se convierte en muerte ejemplar y revelación. Tanto en la muerte de Sócrates como en la de Jesús de Nazaret se da una remisión de

la sensibilidad, del cuerpo, del yo sintiente, a favor de la conciencia, de la esperanza, del logos, de la verdad, que los no iniciados, ignorantes, desconocen y desprecian: la muerte como lección de vida<sup>6</sup>.

En cualquier caso, la meditación (*meleté*) anticipa dialécticamente, como Foucault (1988) propone, la *gymnasia*, que consistía en practicar en la realidad lo anticipado y ensayado en la meditación. La *gymnasia* se traducía esencialmente en ejercicios de alejamiento, privación y abstinencia, que libraban al filósofo de la tiranía del cuerpo y del mundo, colocándolo en el camino de la contemplación de su lugar en la naturaleza. La *gymnasia* era, además, el camino por el cual, en el mismo movimiento, el filósofo se alejaba definitivamente del infierno simbólico de la esclavitud, mostrándose a sí mismo su nivel de autonomía, autarquía, independencia y libertad. En la cultura estoica, la *gymnasia* era, por así decirlo, un *test* de ciudadanía. La dialéctica esclavitud/libertad configura retóricamente buena parte del argumentario estoico sobre el proceso de convertirse en sabio; ser sabio es ser libre; ser libre es ser dueño de uno mismo.; ser dueño de uno mismo es no ser un esclavo, es decir, ser un ciudadano.

Permítasenos cerrar este apartado, subrayando que tanto la rememoración (*mne-mé*) como la meditación (*meleté*) son momentos clave en la elaboración del discurso en la retórica clásica. En este sentido, cabe pensar que la organización técnica de la conciencia del ejercitante se nos muestra como la consecuencia de una suerte de internalización de una técnica interpsicológica, la persuasión retórica. En realidad se trataría de un desplazamiento a un interior que se constituye y se estructura como consecuencia del propio desplazamiento. Recordar y meditar son elementos de una retórica (*psicagogia*) vuelta sobre uno mismo, una *autopsicagogia*. La retórica como técnica social se transforma en la estructura íntima de la conciencia del filósofo, en el conjunto de recursos que el Yo (*hegemonikon*) utiliza para poner orden en la dinámica de la conciencia, atemperar las pasiones y aspirar así a la verdad y a la libertad. Este argumento recuerda una vez más las posibilidades hermenéuticas que aún abre la conocida como Ley de la Doble Formación, sugerida por Vygotsky (1930/2009), y probablemente inspirada en la Filosofía de la Historia de G. Vico. En términos más generales, y aunque se han hecho algunos esfuerzos aislados (ver, por ejemplo, Baxendall, 1996; Blanco, 2002; Díaz, 2008; López, 2012; Sánchez y Blanco, 2012), está todavía pendiente la tarea de proceder a una valoración general de la influencia de la retórica en la organización funcional de la subjetividad occidental.

6. Tampoco es extraño, en este sentido, que frente a esta vocación de construir un *ars vivendi*, acabe por formularse poco a poco un *ars morendi* (ver, por ejemplo, O'Connor, 1966), una tecnología específicamente cristiana de cultivo del alma que todavía no ha sido analizada en su relación con el desarrollo de una cultura de la subjetividad.

### *Contemplación: el vuelo del alma*

El ciclo de los EE, el proceso de conversión, culminaba con el reconocimiento del lugar del hombre en la naturaleza (*physis*), lo que exigía la práctica de ejercicios de **contemplación** del orden natural, como un orden necesario, ineludible, al que las existencias individuales se debían plegar. La racionalidad es entendida aquí como el estado en el que el individuo, sometido a la disciplina de la contemplación, pierde su individualidad y se funde con el todo, adoptando la perspectiva necesaria para advertir la totalidad de lo que puede existir (Hadot, 2006c).

Lo interesante es que, efectivamente, y bajo esta lógica, la práctica de la física se puede convertir también en un ejercicio espiritual. Los dos fragmentos de Filón de Alejandría que citamos a continuación, aunque algo extensos, presentan el ejercicio, culminante, de la contemplación en conexión con el resto de la tecnología que estamos comentando:

Ellos [«los filósofos helenos y los que no lo son»] anhelan una vida sin conflictos y en paz; son excelentes observadores de la naturaleza y de cuanto hay en ella, y escrutan la tierra, el mar, el aire, el cielo y las especies que los habitan, acompañando con sus inteligencias las revoluciones de la luna, del sol y del coro de los demás astros errantes y fijos. Con sus cuerpos asentados aquí abajo sobre la tierra, ponen alas a sus almas para poder atravesar la región etérea y contemplar con detención las potencias allí residentes, como corresponde a quienes han llegado a ser verdaderos ciudadanos del mundo; y consideran que el mundo es un estado, cuyos ciudadanos son los que cultivan la sabiduría, siendo la virtud quien los registra como tales, ya que a ella la universal comunidad ha confiado la función de presidirlo. [...]

Plenos de nobleza de espíritu, habituados a desdeñar los males del cuerpo y los que proceden de las cosas exteriores, ejercitados en mirar con indiferencia lo indiferente, prestos para el combate contra los placeres y concupiscencias, con ánimo dispuesto para estar en todo momento por sobre las pasiones en general, experimentados en derribar con todas sus fuerzas la muralla que éstas les oponen, e indoblegables ante los embates de la suerte por haber calculado con anticipación sus ataques; ya que el anticiparse torna más leves las más graves adversidades, pues la inteligencia no se halla ya ante nada novedoso en los sucesos, sino los recibe sin darles importancia, como asunto viejo y familiar; en esas condiciones es natural que tales hombres, regocijados por sus virtudes, vivan toda la vida como una fiesta (Filón, *s/f*, p. 179).

En efecto, el texto nos hace ver el modo en que dentro de la tradición estoica se conectan verdad, ética y política: la filosofía (el amor a la sabiduría) es la disposición en la que lo que debemos saber, lo que debemos hacer y lo que aspiramos a ser se conjugan

y se advierten recíprocamente. Pero, además, nos interesa del texto el modo en que nos permite ver la conexión orgánica, casi como momentos sucesivos en la lógica de la organización interna de la tecnología de los EE, entre la meditación y la contemplación de la naturaleza: la contemplación sólo es posible una vez que el ejercicio y la práctica de la meditación han puesto al yo a salvo de cualquier tipo de eventualidad. Filón entiende, como antes indicábamos al hablar de la meditación, que pudiera ser el carácter inadvertido o inesperado de los acontecimientos lo que pudiera doblegar la resistencia del yo. La meditación permite anticipar y familiarizarse con cualquier eventualidad, convirtiéndola en familiar, analizándola y someténdola a las reglas de discernimiento, especialmente, la regla que nos llevaría a «mirar con indiferencia lo indiferente».

Por lo demás, existe una variante de este ejercicio que aparece muy frecuentemente en los textos de muchos de estos filósofos: el ejercicio que podríamos denominar «el vuelo del alma» (ver Aguilar, 1993), un ejercicio que permite al filósofo trascender la perspectiva humana y colocarse en la perspectiva de Dios, contemplando así su obra. Este ejercicio permite también relativizar la posición del hombre en la naturaleza y estimar la verdadera relevancia de los avatares de la existencia. El siguiente texto, extraído de las *Cuestiones Naturales*, de Séneca, nos parece especialmente ilustrativo:

La virtud a que aspiramos es magnífica, no porque sea propiamente un bienestar exento de todo vicio, sino porque engrandece el alma, la prepara para el conocimiento de lo celestial y la hace digna de asociarse al mismo Dios. La plenitud y la consumación de la felicidad del hombre consiste en hollar todo lo malo, elevarse y penetrar en el seno de la naturaleza ¡Cuánto agrada desde en medio de esos astros entre los que baja su pensamiento, mirar con desprecio las grandezas de los ricos y la tierra entera con todo su oro! (Séneca, s/f, p. 3).

Con la contemplación del espacio del hombre en la naturaleza culmina el proceso transformación existencial del filósofo. El círculo de la vida filosófica se cierra cuando el filósofo se pone al servicio de la ciudad, guiado por las virtudes morales derivadas de su transformación. La participación responsable en la vida pública (educación, política, justicia) y el cultivo de la democracia y la libertad, por encima de cualquier interés espurio, se convierten en el horizonte de la vida del filósofo.

#### HADOT VS. FOUCAULT: TRANSCENDENCIA VS. LIBERTAD

Aunque la expresión «ejercicios espirituales», usada para referirse a las prácticas filosóficas de los antiguos es popularizada por Pierre Hadot, las prácticas mismas han sido estudiadas también por Foucault con un propósito distinto, al que muy pronto nos referiremos. Antes que ellos se interesaron por estas prácticas un buen puñado

de autores, entre los que tal vez merezca la pena destacar a Paul Rabbow, que en su libro *Seelenführung. Methodik der Exerzitien in der Antike* intentó mostrar, entre otras cosas, que los ejercicios espirituales de Ignacio de Loyola hundían sus raíces en los ejercicios [espirituales] que practicaban los filósofos antiguos.

Lo interesante, en nuestra opinión, es que Hadot y Foucault interpretan de manera bastante distinta el sentido de los EE en el mundo antiguo. Cada uno de ellos proyecta sobre los EE su propia agenda filosófica y los hace relevantes en relación con un horizonte antropológico, con una idea del proyecto humano, distinta: el horizonte de la trascendencia, en el caso de Hadot, y el de la libertad responsable, en el caso de Foucault. Veamos sucintamente cómo lo hacen.

Es difícil decidir cuál de estos dos autores fue el primero en darse cuenta del valor historiográfico de los EE, aunque resulta verosímil pensar que es la lectura del artículo de Hadot «Ejercicios espirituales» (que apareció en el *Annuaire de la V Section de l'École pratique des hautes études*, de los años 1975-1976 y que fue reproducido en Hadot, 2006a), la que provoca en Foucault la toma de conciencia respecto al modo en que esta categoría podía serle útil para pensar en los asuntos que más le interesaron en la última parte de su carrera, a saber, el gobierno de sí mismo y la estética de la existencia.<sup>7</sup> Es decir, asumiremos que Hadot identificó, puso en el mapa, un conjunto de prácticas para las que Foucault tenía ya una función en su proyecto intelectual. Sin embargo, y como acabamos de indicar, esta función difería en algunos puntos importantes de la prevista para estas prácticas en el planteamiento historiográfico de Hadot.

Hadot, en efecto, consideraba que los EE eran el núcleo de la vida filosófica en el mundo antiguo. Ser filósofo era esencialmente hacer filosofía, vivir como un filósofo, un amante de la sabiduría. Entendía que la función básica de los EE era transformar al sujeto, llevarlo, con la guía del maestro, desde la ignorancia y el desorden hasta la sabiduría y el orden moral (Hadot, 2006a). La práctica de los EE era entendida por Hadot como parte esencial, tal vez la más decisiva, de un proceso de conversión, de perfeccionamiento, por el cual, como hemos visto, el aprendiz reconocía finalmente su lugar en el mundo natural (*physis*) y en el mundo social (*polys*).

7. Hasta donde sabemos, Hadot comentó las ideas de Foucault sobre los EE al menos en cuatro ocasiones: la primera de ellas en un encuentro internacional sobre Foucault celebrado en París, en 1988 (Hadot, 1989); esta conferencia fue después editada como un capítulo en *Ejercicios Espirituales y Filosofía Antigua*, tal vez el volumen más importante de Hadot sobre este tema. La segunda crítica aparece en el epílogo a la edición de este mismo texto de 1987, bajo el título «El sabio y el mundo». La tercera aparece en la edición de 1993 de este mismo volumen como «Diálogo interrumpido con Michel Foucault. Acuerdos y desacuerdos» (ver Hadot, 2006d). Por último, se refiere también brevemente a la posición de Foucault sobre los EE en el capítulo 8 («De Sócrates a Foucault») de *La Filosofía como Forma de Vida* (Hadot, 2009).

Foucault, sin embargo, entendía que estos ejercicios, que contempla siempre como parte de las prácticas de sí o de cuidado de sí (*souci de soi*), se integran en formas de organización vital configuradas como tecnologías del yo (1988), cuyo fin era más bien convertir la vida en obra de arte, hacer de la vida propia un proyecto estético, cuyo sentido sería la consistencia y la optimización del bienestar personal y de la libertad.

Se trata de dos concepciones que apuntan a dos horizontes aparentemente distintos, incluso alternativos, que parecen actualizar, seguramente sin pretenderlo, los horizontes de las dos escuelas filosóficas más importantes de la antigüedad y en las que estas prácticas eran más habituales: el estoicismo y el epicureísmo. O, al menos, esto es lo que parece sugerir Hadot en sus críticas a Foucault.

Hadot pone el énfasis en la idea de que los EE constituyen el camino, la disciplina, de la transformación y el perfeccionamiento moral, mientras que, supuestamente, Foucault defendería la idea de que los EE son una técnica de objetivación y trabajo sobre uno mismo al servicio de una vida bella, de una vida concebida como obra de arte y espacio de libertad (Fontana, 1984; Foucault, 2009; 2012). Aunque no lo dice de forma expresa, Hadot entiende que Foucault estaba equivocado, tanto en su proyecto antropológico, es decir, en su concepción del sentido de la existencia humana, como, en consecuencia, en su manera de interpretar el sentido de los EE:

Para Foucault, la ética del mundo grecorromano es una ética del placer tomado en sí mismo. Esto podría ser verdad para los epicúreos... Pero los estoicos habrían rechazado esta idea de una ética del placer... Por otra parte, Foucault no valora suficientemente la toma de conciencia de pertenencia al todo cósmico y la toma de conciencia de pertenencia a la comunidad humana... que corresponden a una superación de sí. En fin, no pienso que el modelo ético adaptado al hombre moderno pueda ser una estética de la existencia. Temo que esto no sea, en definitiva, más que una nueva forma de dandismo (Hadot, 2009, p. 203-4).

Hadot decide creer que Foucault es, filosóficamente hablando, un hedonista y que, por tanto, entiende que los filósofos trabajaban sobre sí mismos para obtener placer, como fin en sí mismo y no como medio para otra cosa, lo cual, afirma, podría ser verdad para los epicúreos, pero nunca para los estoicos.

En todo caso, para cerrar este comentario de urgencia, cabe recordar que Hadot solía enfatizar el hecho de que Foucault era un «historiador de las ideas sociales» y que carecía de formación filológica, por lo que no era demasiado cuidadoso en su manera de usar las fuentes primarias (Hadot, 2006d; Hadot, 2009), un detalle en el que también insiste uno de sus discípulos más queridos, Chase (s/f) y que le permitía justificar moralmente lo que él seguramente juzgaba como errores interesados.

Lo cierto es que tanto a nosotros como a algunos otros autores que han analizado este asunto las reservas de Hadot respecto a Foucault no nos parecen del todo justificadas. Irrera (2010) demuestra que Hadot es, en realidad, víctima de la misma confusión de la que acusa a Foucault, es decir, lo que él entiende con una intromisión del filósofo en la tarea del historiador de la filosofía. El filósofo que elabora criterios para vivir busca en el pasado una confirmación de dichos criterios. En concreto, Irrera defiende que Hadot cree que los EE son la vía a través de la cual el yo se transforma para acceder a todo aquello que le trasciende y que le da sentido «desde fuera», es decir, la naturaleza y la vida en comunidad; mientras que Foucault entiende los EE como prácticas a través de las cuales el yo se descubre a sí mismo, se objetiva, y, en último término, se atrinchera en su ejercicio permanente de compromiso entre el poder y el placer. Esta es, en nuestra opinión, una buena forma de entender las diferencias entre ambos autores. El horizonte de estas prácticas de cuidado de sí mismo está en el sueño de la autodeterminación, del cálculo de la distancia respecto al poder. Según Righeti, «el cuidado de sí mismo representa entonces, para el individuo, la posibilidad de autodeterminarse (dentro de ciertos límites) como sujeto, sobre la base de su propia capacidad crítica» (Righeti, 2010, s/p).

Se trata, por tanto, y más allá de las críticas de Hadot, de las que, por cierto, Foucault nunca se hizo eco, de dos visiones sobre el valor de los EE que apuntan a horizontes antropológicos y éticos distintos. La cuestión de la tensión entre el poder y la libertad, que seguía siendo esencial para Foucault, es, para Hadot, una cuestión secundaria respecto a la cuestión, aparentemente más perentoria, de la conversión espiritual y la transcendencia. Foucault entiende que la constitución histórica del sujeto, que encuentra en el cuidado de sí una de sus líneas de desarrollo genealógico, es el proceso en el que debemos encontrar las claves para pensar cómo el sujeto ha ido disponiendo sus límites y sus propios horizontes éticos y políticos. Foucault quiere saber cómo el yo acaba siendo un sujeto, es decir, un campo de conflictos, un sistema de indeterminaciones, de disyuntivas (Hutton, 1988). Hadot no tiene, sin embargo, la necesidad de hacer distinción alguna entre el yo y el sujeto. Da por supuesta la subjetividad como cualidad de la experiencia (del yo) y se plantea, más bien, cómo es posible trascender la experiencia del yo y pasar a considerarse en tercera persona, a trascenderse, a experimentarse desde la perspectiva del todo cosmológico, de Dios o de la colectividad.

En este sentido, podríamos decir, para cerrar esta diatriba, que Foucault encuentra en la categoría «ejercicios espirituales», y más allá de esa expresión específica, que nunca llegó a apropiarse, el arquetipo del sistema de prácticas de sí mismo que necesitaba para pensar en una forma de objetivación del campo de la subjetividad que no descansase exclusivamente sobre el poder, sobre las tecnologías basadas en la sujeción, la vigilancia, la normalización o el castigo, los temas que

habían dominado su teoría del sujeto hasta el tercer volumen de la *Historia de la Sexualidad* (Foucault, 2012). No vamos a analizar aquí cómo llega Foucault a esta preocupación, porque lo han hecho ya otros (ver, por ejemplo, Álvarez-Uría, 1994). Tampoco vamos a llevar a Foucault o a Hadot más allá de donde ellos mismos seguramente habrían llegado solos.

## LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES MÁS ALLÁ DEL MUNDO CLÁSICO

Valorar el alcance histórico de los EE excede con creces los propósitos de este trabajo, así que nos limitaremos a sugerir que los EE se merecen un proyecto genealógico ambicioso, que aún está por venir. Apuntaremos, sin embargo, algunas ideas que nos permitirían intuir la naturaleza de la tarea. Una genealogía de los EE debería tener en cuenta y estudiar, por lo menos, el modo en que los EE estoicos, o clásicos, en general, se han proyectado en las tecnologías que preservan las características básicas que les atribuíamos más arriba (repetición/entrenamiento, organización temporal, compositividad técnica, transformación existencial, dependencia doctrinal). Este tipo de genealogía se parecería mucho a la que propone Luis Martínez en este mismo volumen, a partir de la consideración del *Discurso del Método*, de Descartes, como ejercicio espiritual de raíz ignaciana. Cada una de las versiones de los EE que revisa constituiría el centro de un régimen antropológico distinto (estoicismo, cristianismo medieval, jesuitismo, racionalismo).

Profundizando en la estructura que propone Luis Martínez, sugerimos que esta *genealogía intrínseca* de los EE debería dar cuenta, en un primer momento, del modo particular en que los EE configuran las prácticas ascéticas de los **padres del desierto**. Especialmente interesante sería revisar bajo este punto de vista los textos que Evagrio utilizó para regular sus prácticas ascéticas<sup>8</sup> y que tuvieron una influencia decisiva en el ascetismo de Juan Casiano (Martin, 1988).

En un segundo momento, se trataría de ver de qué manera las prácticas ascéticas llevadas a cabo en la soledad de los desiertos, organizadas como EE, se proyectan sobre la organización de las **primeras comunidades cristianas**, como herramientas de conversión, de cambio existencial y como garantías de vida (ver, por ejemplo, Foucault, 1988; Martin, 1988; Hadot, 2006a), cristalizadas en los primeros intentos de regular la vida colectiva de estas comunidades.

En un tercer momento, deberíamos sopesar el papel de los EE en la génesis de las instituciones y las **reglas monásticas** en la Edad Media. Cada orden monástica declara un sistema de reglas que organizan internamente tanto la actividad cotidiana

8. Véase más arriba nuestro comentario sobre el *Antirrético*, a partir del estudio de Pérez (2009).

na (individual y colectiva) como la conciencia del monje, poniéndolas al servicio de una cierta jerarquía de virtudes y, por lo tanto, al servicio de una cierta hipótesis sobre el sentido último de la existencia. Así, por ejemplo, la regla de San Benito, que dominó la vida monástica medieval, entre los siglos VI y XII (cuando se redacta la regla de San Agustín), organizaba técnicamente la vida del monje a partir de una lógica basada en el equilibrio ponderado entre ejercicios clásicos como la meditación, la lectura y el estudio, y ejercicios, de carácter moderadamente ascético, específicos de la regla: la oración reglada y el trabajo, que dieron lugar, mucho más tarde, ya el siglo XIX, al famoso lema benedictino: *ora et labora*. La práctica de estos ejercicios estructuraba la actividad diaria de los monjes, ajustándola a las distintas estaciones del año. No conocemos ningún trabajo que haya analizado específicamente la regla benedictina, esencial para entender la subjetividad medieval, como tecnología del yo, como forma de transformación existencial basada en el ejercicio, aunque sí encontramos, por ejemplo, aproximaciones al tema en el propio Foucault (1988), en Asad (1993) o Mitchell (1999).

Un cuarto momento, o figura histórico-cultural, interesante en el desarrollo de esta genealogía intrínseca coincidiría con la recuperación de la vida interior como espacio privativo e individual para la experiencia de la fe en la *devotio moderna renacentista*. La *devotio moderna* renuncia al ritual externo para proponer una auténtica hipostasis de la meditación como forma de comunicación individual con Dios y de transformación a través de su ejemplo. El nivel de sofisticación y sutileza de los ejercicios de meditación que propone este movimiento, que algunos colocan en el origen del protestantismo, se puede intuir, por ejemplo, en obras como el *Tratado sobre el control del pensamiento (Tractatus de cohibendis cogitationibus)*, de Wessel Gansfort, en el que su autor propone una sutilísima tecnología para convertir la autoregulación emocional en una forma de [auto]control del pensamiento (ver Ritchey, 2013).

Por supuesto, este desarrollo se cierra sobre la reconfiguración de los **EE ignacianos** dentro de la Compañía de Jesús y su vigencia en la organización de la experiencia religiosa contemporánea, una cuestión que ni siquiera vamos a tocar. Sólo, en todo caso, señalar que los EE ignacianos son esencialmente una tecnología para el ejercicio de la voluntad, el fortalecimiento del carácter y la promoción del autogobierno, una tecnología esencial para entender el peso de la espiritualidad jesuítica en la génesis histórica de la subjetividad moderna, como Luís Martínez (2011; 2014; también en este mismo volumen) ha sabido mostrarnos.

Pero habría, además, una *genealogía extrínseca* de los EE, que implicaría estudiar las heterogéneas prácticas culturales (de naturaleza, religiosa, educativa, médica, política, estética) sobre las que, directa o indirectamente, se han ido proyectando. Estas prácticas, en sentido estricto, no tendrían como fin la transformación existencial (in-

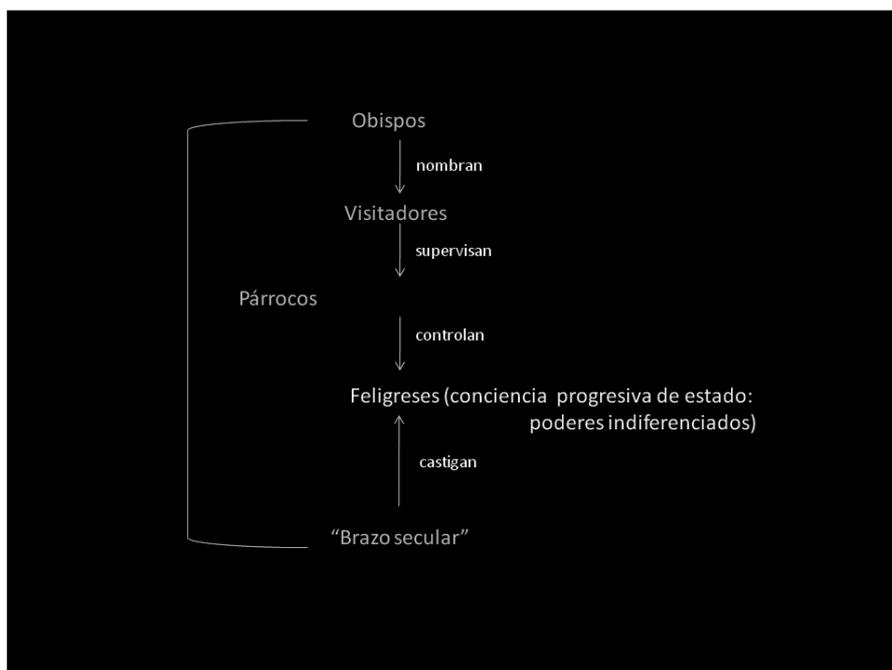
tegral) del sujeto, ni implicarían una reestructuración general de su actividad cotidiana, contribuyendo así a la constitución de comunidades de elegidos (filósofos, sabios, hombres santos). Serían más bien prácticas sectoriales, que afectarían, en principio, sólo a alguna dimensión particular de la existencia y que llevarían la lógica de los EE fuera de la comunidad de elegidos.

Una de las figuras culturales más decisivas para entender el alcance histórico de los EE más allá de las instituciones monásticas y de las congregaciones religiosas es, sin duda, la confesión auricular (Foucault, 1988; Loredó, 2005; Loredó y Blanco, 2012), que integra en su estructura el rastro de ejercicios o técnicas como el diálogo, la vigilancia permanente, el examen de conciencia, la franqueza (*parresía*), el análisis o la rememoración, pero movidos y unificados por un nuevo motor: la culpabilidad, entendida como cualidad subjetiva del pecado. La confesión auricular fue un factor decisivo para convertir las técnicas de gobierno de las conciencias individuales en un instrumento *gubernamental*, de control político colectivo. Como se puede ver en la Figura 2, la alianza entre el poder político y el poder religioso, especialmente después del Concilio de Trento, garantiza la eficacia del sistema confesión/penitencia como forma de control de las comunidades. Los obispos nombraban supervisores que visitaban las parroquias para revisar los libros de confesión, que contenían el censo de los confesos. Los párrocos eran severamente sancionados si no conseguían buenos números; y si ellos mismos no conseguían convencer por sus propios medios a los parroquianos esquivos, los obispos podían solicitar la intervención del «brazo secular». Los no confesos reincidentes eran excomulgados (literalmente «expulsados de la comunidad») y sometidos a escarnios públicos y a ceremonias intimidatorias extremadamente eficaces.<sup>9</sup>

9. A medianoche, en la penumbra de la iglesia, iluminada sólo por el fuego de la antorcha que sostiene en su mano, el obispo lee amenazante la siguiente admonición: «Que ellos sean, decía, malditos siempre y en todas partes; que sean malditos de noche, de día y a todas horas; que sean malditos cuando duermen, cuando comen y cuando beben; que sean malditos cuando están callados y cuando hablan; que sean malditos desde la coronilla de la cabeza hasta la planta de los pies. Que sus ojos se queden ciegos, que sus oídos se queden sordos, que su boca enmudezca, que su lengua quede pegada al paladar, que sus manos no puedan tocar las cosas, que sus pies no puedan caminar. Que todos los miembros de su cuerpo sean malditos; que sean malditos cuando están de pie, cuando están acostados y cuando están sentados. Que sean enterrados con los perros y los asnos, que los lobos rapaces devoren sus cadáveres... Y lo mismo que se apagan hoy estas antorchas que tenemos en la mano, se apague la luz de su vida para la eternidad, a menos que se arrepientan» (el obispo y los clérigos acercaban las antorchas al suelo y las apagaban con sus pies) (Alba, 1964: 278).

FIGURA 2

La lógica externa de la confesión: entre el poder eclesiástico y el poder secular



Como tecnología de la subjetividad, la confesión usa la culpa que ella misma contribuye a desarrollar con la esperanza de llegar a disponer «dentro» del sujeto una forma de control que en realidad viene de «fuera». La clave de su eficacia técnica radica en su capacidad de instalar al sujeto en la culpabilidad, generando así inquietudes, miedos y conflictos que ella misma pretende resolver en sus propios términos (Loredo y Blanco, 2011).

En el mismo sentido que acabamos de insinuar respecto a la confesión auricular, el análisis del sentido de la confesión ritual y colectiva de los pecados en el mundo judío, las distintas variantes del examen de conciencia en la tradición protestante o, en general, el análisis transversal de las diversas variedades del ascetismo desde la óptica de los EE, son tareas que aún están por hacer.

Recordemos, respecto a esta última cuestión, que los EE eran considerados por Foucault como el tipo de prácticas a través de las cuales el sujeto se transformaba a sí mismo y se preparaba para contemplar la verdad. Tanto Hadot como Foucault señalaron, si bien con énfasis distintos, que la filosofía occidental fue poco a poco renunciando a esta idea de que el acceso a la verdad exigía un cambio existencial:

El sujeto actúa sobre la verdad, pero la verdad ha dejado de actuar sobre el sujeto. El vínculo entre el acceso a la verdad —convertido en desarrollo autónomo del conocimiento— y la exigencia de una transformación del sujeto y del ser del sujeto por el propio sujeto se ha visto definitivamente roto (Foucault, 1994, p. 41).

En nuestra opinión, en realidad el vínculo sigue intacto. Sin la pervivencia de ese vínculo no se podría entender la racionalidad moderna, una hipótesis que Luís Martínez ilustra con claridad en este mismo volumen, rastreando la incidencia de los EE ignacianos en el Discurso del Método: el método es el ejercicio espiritual que me lleva de la duda a la certeza y a la claridad. Tampoco es fácil entender la génesis de la idea moderna de ciencia, y, más en concreto, de tecnociencia, sin tomar en cuenta lo que puso de su parte el ascetismo protestante y, más en particular, el ascetismo puritano para motivar el proceso.

La ética puritana, que Merton (1985a y b) consideraba el fundamento normativo de la actividad científica, puede ser entendida más cabalmente bajo el impulso genealógico de la *askesis* clásica, cuyo fundamento práctico o técnico son los EE. Es decir, la contemplación objetiva y rigurosa de la obra de Dios, exigía del científico (a menudo un creyente fiel, incluso un presbítero), una transformación existencial movida por valores como el desinterés, el universalismo, el escepticismo organizado y el comunalismo epistémico. Debemos recordar aquí que la Royal Society (tal vez la primera institución enteramente dedicada a la promoción de la ciencia experimental) fue una institución esencialmente puritana y que muchos de sus miembros más influyentes fueron teólogos o presbíteros puritanos (Boyle, Hooke, Newton).

Esta trayectoria genealógica ha sido puesta también de manifiesto por W. Paden (1988) en un ensayo en el que intenta oponer el ascetismo puritano al ascetismo de los padres del desierto. En nuestra opinión, la oposición es más bien el resultado de una evolución, una de las posibles, del ascetismo estoico, a través de Agustín y Calvino. En concreto, mientras que en Casiano y en el estoicismo la práctica cotidiana de la meditación y la oración permitiría liberar al yo de la carga de las pasiones y de la tentación, para colocarlo en disposición de contemplar la verdad, en el puritanismo el yo es siempre sospechoso y no hay nada que el creyente pueda hacer por su salvación, que no sea reconocer este hecho y ponerse en manos de Dios. Paden cita un texto de R. Baxter, uno de los líderes del puritanismo, que no deja lugar a dudas: «la caída del hombre fue su viraje desde Dios a sí mismo; y su regeneración consiste en su viraje desde sí mismo a Dios... Autonegación y amor a Dios son lo mismo» (citado en Paden, 1988, p.69). El Yo no es ya un inocente testigo de la eterna batalla entre la tentación y la virtud, sino el enemigo más temible de Dios y la verdad. El acceso a Dios y a la verdad exige la negación del Yo. Este es el escenario en el que cabe pensar que la ética puritana se convierte, en el sentido mertoniano, en el verdadero aliado de la idea

de ciencia moderna, en particular de la idea de tecnociencia. La negación del Yo, de la primera persona, y la emergencia del punto de vista de Dios, un Dios que dice la verdad porque sólo él la conoce, abren el camino por el que la tecnociencia se acabará instalando en la sala de máquinas de la cultura occidental. En el mismo *Christian Directory*, Baxter propone que la contemplación, el conocimiento de la Naturaleza, es la vía natural para alcanzar el amor de Dios y realizar su voluntad:

El gran medio de promover el amor a Dios es contemplarlo debidamente en sus apariciones ante el hombre, en los modos de la Naturaleza, la Gracia y la Gloria. Primero, pues, aprender a comprender y hacer buen uso de sus manifestaciones en la naturaleza y ver al creador en todas sus obras, y por el conocimiento y el amor de ellas elevarse al conocimiento y el amor de Él (citado en Blanco, 2002).

En otros trabajos hemos analizado las consecuencias de este movimiento en la génesis de las psicologías naturalistas ilustradas, que, según hemos defendido, serían esencialmente «antropologías naturalistas de la contemplación», es decir, teorías sobre las operaciones necesarias para producir representaciones objetivas, eventualmente «verdaderas», de la naturaleza. El sujeto psicológico emergería, en este contexto epistemológico, como el par dialéctico de la noción moderna de naturaleza, aunque este proceso no agota, obviamente, la cuestión de la génesis de la subjetividad (Blanco, 2002, 2005).

Por lo demás, los EE han penetrado bajo los más diversos prejuicios en todas las esferas de la subjetividad occidental, configurando por dentro la estructura de nuestra actividad general y muy en particular la forma en que actuamos sobre nosotros mismos. Buena parte de la tecnología que usa la psicología clínica actual (exposición encubierta, inundación, análisis de creencias irracionales, autorregistros) o el psicoanálisis (análisis de los sueños, inspección sistemática de la experiencia) y más allá de su enfoque teórico, es un desarrollo, o, aún mejor, un *aggiornamento*, de técnicas que integraban el paquete de los EE estoicos que hemos estado revisando. No se trata de un paralelismo, o una coincidencia anecdótica, sino de una relación genealógica: los EE constituyen la estructura técnica mínima implicada en el (auto)control voluntario de la actividad individual, la técnica a través de la cual emerge la idea misma de individualidad en su versión más básica. Loredó (2005) ha analizado lúcidamente los paralelismos entre la psicología clínica contemporánea y la confesión auricular, que es seguramente una de las figuras culturales de transición más decisivas entre la cultura de los ejercicios espirituales y la cultura psicológica. Queda aún mucho trabajo que hacer en este sentido.

Como ya hemos visto, cuando Foucault «descubre» los ejercicios espirituales, seguramente animado por la lectura del famoso trabajo que Hadot había publicado

en 1977, se abre en él la esperanza de encontrar un orden técnico, un sistema de prácticas del sujeto sobre sí mismo cuyo horizonte no fuera la dominación o el poder (manicomios, prisiones, escuelas y sus correspondientes soportes tecno-científicos: psiquiatría/psicología, derecho, pedagogía, biopolítica). Hacia 1978, Foucault hace una revisión de su concepto de crítica en los siguientes términos:

Como contraparte, o más bien como socia y adversaria al mismo tiempo de las artes de gobernar, como manera de desconfiar de ellas, de rechazarlas, de limitarlas, de encontrarles una justa medida, de transformarlas, de buscar escapar a esas artes de gobernar o, en todo caso, de desplazarlas a título de reticencia esencial [...], habría ocurrido algo, nacido en Europa en ese momento, una especie de forma cultural general, al mismo tiempo actitud moral y política, manera de pensar, etc., a la que llamaría muy simplemente arte de no ser gobernado o también arte de no ser gobernado de ese modo ni a ese precio (Citado en Haber, 2007, p. 223)

La idea de autonomía, la capacidad de respuesta reflexiva ante los mecanismos de normalización, constituirá un punto de interés fundamental en los últimos años de la producción de Foucault, como ya hemos comentado más arriba. Los EE se le revelan a Foucault como una tecnología «para la libertad», como una forma de resistencia a cualquier forma de esclavitud, venga de dentro (pasiones, deseos injustificados) o de fuera (afán de notoriedad, poder). Una tecnología en la que se asoma una conciencia mínima de la individualidad (atada aún a la idea de autonomía o autarquía) y de la ciudadanía. En la que asoma también la idea de una ética social que no puede estar movida sólo por grandes sistemas ideológicos ortopédicamente implantados en la conciencia colectiva (recordemos su frustración con la deriva del comunismo), sino que exige un proceso previo de toma de conciencia individual respecto a la naturaleza, y el origen, de mis ideas sobre el mundo y sobre el lugar que ocupó en él. Mi preocupación por los otros sólo puede tener como fundamento una preocupación previa por las condiciones de mi existencia individual, por la génesis de mi perspectiva sobre el mundo, por la génesis misma de las prácticas a través de las cuales me es posible rastrear la génesis de mi perspectiva sobre el mundo. Conocerme para transformarme. Transformarme y conocerme en el desarrollo mismo de la tarea. El espíritu de los EE en el mundo contemporáneo sólo puede estar presente en esta vocación disciplinada de buscar obsesivamente, no la verdad absoluta, sino las condiciones prácticas a partir de las cuales la verdad puede ser dicha. Una *askesis* por la que vamos reconociendo agonísticamente nuestros prejuicios, las mediaciones que hacen al tiempo posible e imposible la tarea de conocer y conocernos. Ojalá la psicología acabe integrando en su propia agenda este horizonte que es al mismo tiempo, eso hubiéramos podido apren-

der en este viaje, ético y epistemológico, aunque para hacerlo tenga que convertirse en otra cosa o, incluso, desaparecer.

## REFERENCIAS

- Aguilar, R.M. (1993). El vuelo del alma. *Revista canaria de filología, cultura y humanidades clásicas*, 5, 11-26.
- Alba, A. (1964). *Rome et le Moyen Age jusqu'en 1328*. París: Librairie Hachette.
- Álvarez-Uría, F. (1994). Prólogo. La cuestión del sujeto. En M. Foucault, *La hermenéutica del sujeto*. Madrid: Edics. de la Piqueta.
- Asad, T. (1993). *Genealogies of Religion: Discipline and Reasons of Power in Christianity and Islam*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Baxendall, M. (1996). *Giotto y los oradores*. Madrid: Visor.
- Blanco, F. (2002). *El cultivo de la mente*. Madrid: Machado.
- Blanco, F. (2006). Miserere mei, Deus. La psicología de la música y el debate sobre la naturaleza humana. *Actas de la V Reunión de SACCoM*. <[http://www.saccom.org.ar/2006\\_reunion5/actas/29.pdf](http://www.saccom.org.ar/2006_reunion5/actas/29.pdf)> (acceso el 21/01/2015).
- Blanco, F. (2008). Prólogo. En T. Sánchez-Criado (coord.), *Tecnogénesis. La construcción técnica de las ecologías humanas* (pp. XII-XVII). Madrid: AIBR.
- Blanco, F. y Sánchez-Criado, T. (2008). Speaking of Anorexia: a brief meditation on the notion of mediation. En I. Montero y A. Winsler (Eds.) *Self-regulatory Functions of Language*. Madrid: Ediciones de la UAM.
- Blanco, F., Rosa, A. y Travieso, D. (2003). Arte, mediación y cultura. Comunicación presentada al *II Symposium Internacional de Psicología y Estética*, Miraflores de la Sierra (Madrid), 31 Octubre-2 Noviembre de 2003.
- Boesch, E. E. (1991). *Symbolic action theory and cultural psychology*. Berlin: Springer-Verlag.
- Boesch, E. E. (1993/2002). El sonido del violín. En M. Cole, Y. Engeström y Olga A. Vasquez (eds.) (1997/2002), *Mente, cultura y actividad. Escritos fundamentales sobre cognición humana comparada* (pp.133-147). México: Oxford University Press.
- Castro, J. (2008). Antropotecnias desbocadas. A caballo entre Hans el listo y el pequeño Hans. En T. Sánchez-Criado (coord.), *Tecnogénesis. La construcción técnica de las ecologías humanas* (pp.197-231). Madrid: AIBR.
- Castro, J. (en prensa). Psiudadanos: Ciudadanía y autogobierno en el horizonte postmoderno. María Fernanda González y Alberto Rosa Rivero (eds.), *Hacer(se) ciudadan@: Una psicología para la democracia*. Buenos Aires: Miño y Dávila.
- Chase, M. (s/f). Pierre Hadot y Michel Foucault: desde los ejercicios espirituales a las «prácticas de si». Conferencia leída en la Universidad de Granada.

- Davidson, A.I. (2006). Prefacio. En P. Hadot (2006), *Ejercicios Espirituales y Filosofía Antigua* (pp. 9-15). Madrid: Siruela.
- Díaz, L. (2008). *La retórica de los afectos*. Mungía (Bizkaia): Reichenberg Ediciones.
- Elias, N. (1990). *Compromiso y Distanciamiento. Ensayos de Sociología del Conocimiento*. Barcelona: Ediciones 62.
- Filón de Alejandría (s/f). *Obras completas*. Traducción de J.M. Triviño. <[http://asgoped.files.wordpress.com/2012/11/filon-de-alejandria-obras-completas\\_pdf.pdf](http://asgoped.files.wordpress.com/2012/11/filon-de-alejandria-obras-completas_pdf.pdf)> (acceso el 21/01/2015).
- Fontana, A. (1984). Une esthétique de l'existence. Entrevista a M. Foucault. *Le Monde*, 15-16 juillet, p. XI.
- Foucault, M. (1983). L'écriture de soi. *Corps écrit, 5: L'Autoportrait*, pp.3-23.
- Foucault, M. (1988). Technologies of the self. En L.H. Martin, H. Gutman y P. Hutton (Eds.) *Technologies of the self: A seminar with Michel Foucault* (pp. 16-49). Londres: Tavistock Publications.
- Foucault, M. (1994). *La hermenéutica del sujeto*. Madrid: Edics. de la Piqueta.
- Foucault, M. (2009). *El gobierno de sí y de los otros*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2012). *Historia de la sexualidad, 3. La inquietud de sí*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Gómez, I. (2010). *El idioma de la imaginación. Ensayos sobre la memoria, la imaginación y el tiempo*. Barcelona: Gedisa.
- González, J. (1990). *Tratado histórico de retórica filosófica. La antigua retórica*. Madrid: Ediciones Nájera.
- Haber, S. (2007). Ciencias humanas y saber emancipador en Foucault y Habermas. En I. Cusset y S. Haber (dirs.), *Habermas/Foucault. Trayectorias cruzadas, confrontaciones críticas* (pp. 201-231). Buenos Aires: Nueva Visión.
- Hadot, P. (1986). Preface. En M.D. Richard, *L'enseignement oral de Platon*. Paris: Les Editions de Cerf.
- Hadot, P. (1998). ¿Qué es la filosofía antigua? México: Fondo de Cultura Económica.
- Hadot, P. (2006a). Ejercicios espirituales. En P. Hadot, *Ejercicios Espirituales y Filosofía Antigua* (pp.23-58). Madrid: Siruela.
- Hadot, P. (2006b). Sócrates. En P. Hadot, *Ejercicios Espirituales y Filosofía Antigua* (pp. 79-112). Madrid: Siruela.
- Hadot, P. (2006c). La física como ejercicio espiritual, o pesimismo y optimismo en la obra de Marco Aurelio. En P. Hadot, *Ejercicios Espirituales y Filosofía Antigua* (pp. 113-130). Madrid: Siruela.
- Hadot, P. (2006d). Diálogo interrumpido con Michel Foucault. Acuerdos y desacuerdos. En P. Hadot, *Ejercicios Espirituales y Filosofía Antigua* (pp. 251-256). Madrid: Siruela.

- Hadot, P. (2006e). Ejercicios espirituales antiguos y «filosofía cristiana». En P. Hadot, *Ejercicios Espirituales y Filosofía Antigua* (pp. 59-78). Madrid: Siruela.
- Hadot, P. (2009). *La Filosofía como Forma de Vida. Conversaciones con Jeannie Carlier y Arnold L. Davidson*. Barcelona: Alpha Decay.
- Hadot, P. (2013). *La ciudadela interior*. Barcelona: Alpha Decay.
- Havelock, E.A. (1996). *La musa aprende a escribir. Reflexiones sobre oralidad y escritura desde la Antigüedad hasta el presente*. Barcelona: Paidós.
- Hermans, H.J.M., & Gieser, T. (Eds.) (2012). *Handbook of Dialogical Self Theory*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Hernández, N. (2005). *La Escritura como Práctica de Sí. Subjetividad y filosofía antigua en las Meditaciones de Marco Aurelio*. Tesis Doctoral. México DF: UNAM.
- Hutton, P.H. (1988). Foucault, Freud and the technologies of the self. En L.H. Martin, H. Gutman y P. Hutton (Eds.), *Technologies of the self. A seminar with Michel Foucault* (pp. 121-144). Londres: Tavistock Publications.
- Irrera, H. (2010). Pleasure and transcendence of the self: Notes on 'a dialogue too soon interrupted' between Michel Foucault and Pierre Hadot. *Philosophy and Social Criticism*, 36(9), 995-1017.
- Lledó, E. (2011). *El origen del diálogo y de la ética. Una introducción al pensamiento de Platón y Aristóteles*. Madrid: Gredos.
- López, R. (2012). *Música y retórica en el barroco*. Barcelona: Amalgama textos.
- Loredo, J. C. (2005). La confesión en la prehistoria de la psicología. *Anuario de Psicología*, 36(1), 99-116.
- Loredo, J.C. y Blanco, F. (2011). La práctica de la confesión y su génesis como tecnología psicológica. *Estudios de Psicología*, 32(1), 85-101.
- Loredo, J.C. y Castro, J. (2011). Antropotecnias *fin de siècle*: la subjetividad decadente de Jean Floressas des Esseintes. *Estudios de Psicología*, 32(3), 389-404.
- Mancho, M. J. (1993). Cultismos metodológicos en los Ejercicios ignacianos: «La composición de lugar». En García, M. (coord.), *Estado actual de los estudios sobre el Siglo de Oro: actas del II Congreso Internacional de Hispanistas del Siglo de Oro*, Vol. 2, pp.603-610.
- Marco Aurelio (1994). *Meditaciones*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.
- Martin, L.H. (1988). Technologies of the self and self-knowledge in the Syrian Thomas Tradition. En L.H. Martin, H. Gutman y P. Hutton (Eds.), *Technologies of the self. A seminar with Michel Foucault* (pp. 50-63). Londres: Tavistock Publications.
- Martínez Guerrero, L. (2011). Between body and spirit: Considering the historic-cultural perspective in the study of religion. *Estudios de Psicología*, 32(1), 3-8.
- Martínez Guerrero, L. (2014). La construcción del sujeto moderno: psicología de la religión, ejercicios espirituales y tecnologías del yo. *Psicología en Radio 3*. Canal UNED. <<https://canal.uned.es/mmobj/index/id/19156>> (acceso el 21/01/2015).

- Merton, R.K. (1985a). El estímulo puritano a la ciencia. En R.K. Merton (1985) *La Sociología de la Ciencia (vol.2)*. Madrid: Alianza.
- Merton, R.K. (1985b). La estructura normativa de la ciencia. En R.K. Merton (1985) *La Sociología de la Ciencia (vol.2)*. Madrid: Alianza.
- Mitchell, N. (1999). *Liturgy and the social sciences*. Collegeville: The Liturgical Press.
- Montaigne, M. de (1595/2007). Que filosofar es prepararse para morir. En: *Los ensayos*. Barcelona: Acantilado.
- Morey, M. (1990). Introducción. En M. Foucault, *Tecnologías del Yo* (pp. 9-44). Barcelona: Paidós.
- O'Connor, M.C. (1966). *The Art of Dying Well. The Development of the Ars Moriendi*. New York: AMS Press.
- Olson, D.R. (1998). *El mundo sobre el papel*. Barcelona: Gedisa.
- Paden, W. (1988). Theaters of humility and suspicion: desert saints and New England puritans. En L.H. Martin, H. Gutman y P. Hutton (Eds.), *Technologies of the self. A seminar with Michel Foucault* (pp. 64-79). Londres: Tavistock Publications.
- Pérez Cortés, S. (2004). *Palabras de filósofos. Oralidad, escritura y memoria en la filosofía antigua*. México: Siglo XXI Editores.
- Pérez Cortés, S. (2009). Sueños eróticos y ejercicios espirituales entre los hombres del desierto. Los sueños de San Jerónimo. *Sociológica*, vol. 24(69), 13-42.
- Pérez, M. (2012). *Las raíces de la psicopatología moderna. La melancolía y la esquizofrenia*. Madrid: Pirámide.
- Righetti, S. (2010). Pierre Hadot and Michel Foucault: two readings on self-care in the ancient philosophy. Montesquieu.it: *Biblioteca Elettronica su Montesquieu e Dintorni*, vol.2, pp. 1-9.
- Ritchey, S. (2013). Wessel Gansfort, John Mombaer, and Medieval Technologies of the Self: Affective Meditation in a Fifteenth-Century Emotional Community. *Fifteenth-Century Studies*, 38, 153-174.
- Rodríguez, A. y Blanco, F. (2012). Una revisión histórica de la obra de E. E. Boesch (1916-) y de su recepción en el marco de la psicología cultural contemporánea. *Revista de Historia de la Psicología*, 33(1), 79-96.
- Rosa, A. y González, M.F. (2012). Citizenship, virtues and self in multicultural societies. A view of the embodiment of values in the developing self. En: A. Branco y J. Valisiner (Eds.), *Cultural Psychology of Moral Values*. Serie: *Advances in Cultural Psychology*. Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Rose, N. (1998). How should one do the history of the self? En N. Rose, *Inventing our Selves. Psychology, Power and Personhood* (pp.22-40). Cambridge: Cambridge University Press.
- Sampson, A. (1997). Lectura y cuidado de sí. *Revista de la Universidad del Valle*, 16, 4-16.

- Sánchez, R. y Blanco, F. (2012). La elaboración retórica de los afectos en la música de cine y un apunte sobre el proceso de composición de la banda sonora de *El orfanato*. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, vol. 7(2), 11-42.
- Sánchez-Criado, T. (2008). Introducción: En torno a la génesis técnica de las ecologías humanas. En T. Sánchez-Criado (coord.), *Tecnogénesis. La construcción técnica de las ecologías humanas* (pp. 1-40). Madrid: AIBR.
- Séneca, L.A. (s/f). *Cuestiones naturales*. Biblioteca virtual universal. <<http://www.junta-deandalucia.es/averroes/puentedealcolea/Ebooks/CUESTIONESNATURALES.pdf>> (acceso el 21/01/2015).
- Sloterdijk, P. (2012). *Has de cambiar tu vida*. Madrid: Pre-textos.
- Trías, E. (2004). *El hilo de la verdad*. Barcelona: Destino.
- Velasco, A. y Alonso, L. (2009). Una síntesis de la teoría del diálogo. *Argos* Vol. 26(50), 100-114.
- Vernant, J.P. (Ed.) (1993). *El hombre griego*. Madrid: Alianza.
- Vygotsky, L.S. (2007). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica.

Artículo recibido: junio 2014

Artículo aceptado: diciembre 2014

