

# **SUJETO, OBJETO Y LIBERTAD**

Una aproximación a las tecnologías del yo

---

---

**A l b e r t   L l a d ó**

*El objetivo principal hoy no es descubrir,  
sino rechazar lo que somos.*

**Michel Foucault**

# Introducción

---

El objetivo de este trabajo es aproximarse al concepto de *Tecnología del yo* que Foucault desarrolla en el libro que lleva el mismo título<sup>1</sup>. Es, por lo tanto, hacer una lectura de la transcripción de los seis seminarios que el pensador impartió en Vermont en 1982 y que, más tarde y con pocas modificaciones, se convertiría en esta obra impresa. La elección de este libro, y no otro del autor, es simple. Por un lado, se nos explica claramente el proceso que nos ha llevado a nuestra individualidad, impuesta durante siglos. Por otro, las comparaciones constantes entre épocas nos ayudan, aún más, a entender esa idea de *penser de autrement*.

La búsqueda de la libertad está, como veremos, impregnando todas las páginas de este libro. Se trata, pues, de enseñar al lector, mediante ejemplos y cronología histórica, cómo el sujeto se ha ido convirtiendo en objeto, cómo se le ha dividido de los otros y de sí mismo. Una individualidad así hace del hombre un ser que cae, constantemente, en el paradigma antropológico con todas las paradojas que ello conlleva. Así, la propuesta de Foucault no es una propuesta de la verdad. Es una propuesta de la búsqueda de la libertad a través de condiciones de posibilidad.

Entre el “conocerse a sí mismo” y el “ocuparse de uno mismo”, entre la Grecia clásica y la cultura grecorromana, entre la “*meleté*” y la “*gymnasia*”, polos de la *askesis* estoica, y, finalmente, con la llegada del cristianismo y, por lo tanto, de la renuncia a uno mismo, hemos ido dibujando las partes de esta lectura. Las tres partes reflejan, de este modo, cómo se han ido creando las tecnologías del yo, cómo el apriori universal ha objetivizado al sujeto y cómo la pregunta por el *quién soy* ha de cambiarse por la pregunta *quién soy en este*

---

<sup>1</sup> FOUCAULT, Michel. *Tecnologías del yo*. ED. Paidós. 1990, Barcelona.

*momento preciso de la historia.* Esta ontología histórica es una propuesta de rechazar los universales a favor de una red de aprioris históricos.

La analítica de la verdad, que fomenta el uso de universales, es la culpable, en gran medida, de esa objetivación del sujeto. Tener conciencia de sí, de manera libre y sin imposiciones, únicamente puede hacerse desde una ontología del presente que tenga en cuenta el momento determinado en que se habla del yo.

Para acabar estas líneas de introducción, me gustaría señalar un aspecto no poco importante que acompaña, a menudo, los estudios sobre Foucault. Discutir sobre si su pensamiento puede organizarse en tres etapas absolutamente independientes o no, la del “saber”, la del “poder” y la de la “subjetividad” es caer en otra trampa más. Por supuesto, estamos de acuerdo, por ello, en que las obras de Foucault en forma de círculos, y no separando periodos cronológicos mediante barreras que nunca existieron. Diferencias, sí. Barreras, no. ¿O es que puede hablar del sujeto sin hablar del poder?, ¿y se puede hablar del poder haciendo caso omiso a la pregunta por el saber?

# Conocerse y Ocuparse de uno mismo

---

Foucault define la tecnología del yo como el modo en que un individuo actúa sobre sí mismo. Y, por ello, se preocupa, esencialmente, por la sexualidad y el control. Mediante estas dos prácticas se puede ver, con más claridad que en otras, de qué forma el individuo se conoce y se ocupa de sí mismo. Pero conocerse y ocuparse de uno, no son la misma cosa. Y, por lo tanto, no produce las mismas consecuencias.

Al final de la Antigüedad, la *epimelesthai sauton*, “el cuidado de sí”, y el *gnothi sauton*, “el conócete a sí mismo”, no son el mismo concepto. Éste último es el principio delfico que servía como primer, y más importante, principio moral de la época. Sin embargo, no se puede decir que el “ocuparse de sí” fuera poco importante. Al contrario. Simplemente, esa ocupación de sí, ese cuidado, era muy diferente a cómo lo entendemos hoy. Ha habido un oscurecimiento.

La razón fundamental de este “oscurecimiento” es que, en el cristianismo, aunque parezca paradójico, conocerse a sí mismo quería decir renunciar a sí mismo. El pecador, y e aquí la importancia otra vez de la sexualidad en las tecnologías del yo, debía saber cuáles eran sus pecados, para después rechazarlos. Me conozco, me rechazo.

**“En la cultura grecorromana el conocimiento de sí  
se presentaba como la consecuencia de la preocupación por sí.  
En el mundo moderno, el conocimiento de sí constituye el  
principio fundamental.”<sup>2</sup>**

---

<sup>2</sup> Ídem. Pág. 55.

En esta cita podemos ver cómo Foucault resume este proceso de la Grecia clásica a la cultura cristiana. Nuestra moralidad, no hay que olvidarlo, es una moralidad que se basa en la ley externa, en las relaciones con los demás. Por eso, el conocimiento de sí, hoy, sólo es una forma de renunciarse, de ver qué cosas los demás aceptarían y qué no.

Foucault estudia cómo surge esa preocupación por el cuidado de sí. Siempre se refiere, nos dice, a un estado político y erótico activo. Y mucho más, con toda seguridad. El cuidado de sí es el cuidado de su propia alma, en cuanto a actividad se refiere.

El <<Conócete a sí>> predomina en los pensadores platónicos. Más tarde, en los periodos helenísticos y grecorromanos, se da más importancia al cuidado de sí. Para Platón, el cuidado de sí se refiere, sobre todo, a convertirse en tu propio médico.

Pero si la cultura platónica es una cultura del diálogo permanente, en la cultura pitagórica se cree, como forma pedagógica, en el silencio. Escuchar al maestro y permanecer callado es la forma, más adecuada, de acceder a la verdad. Así, la estructura dialéctica para conocer el propio yo desaparece.

Los pitagóricos, por lo tanto, entendían el examen de conciencia como un estado de purificación, y los helenísticos, como una actividad prácticamente moral, procedimental, procurando encontrar las buenas acciones.

“... tres técnicas del yo: cartas a los amigos y revelación del yo,  
examen de sí y de conciencia...  
la tercera técnica, *ascésis*, no una revelación del  
secreto del yo sino un recordar”<sup>3</sup>

Este resumen explica el descubrimiento de las técnicas del yo por parte de los estoicos. Un yo, radicalmente diferente al yo platónico, porque la verdad no está dentro de sí, sino en la enseñanza de los maestros.

---

<sup>3</sup> Ídem. Pág. 73.

# La *Melete* y la *Gymnasia*

---

Los dos polos de la *askesis* estoica son la *melete* y la *gymnasia*. O sea, la meditación y el ejercicio. Son los extremos del arte de vivir y, a través de ellos, podemos saber cómo entendían el yo los estoicos.

En el estoicismo no se trata de descubrir un yo secreto, se trata de la memoria de lo que uno ha hecho. Por lo tanto, el en estoicismo no hay renuncia del yo, como en el cristianismo, porque entienden el yo como la memorización de lo que se ha hecho, del dominio de sí mismo, asimilando la realidad de este modo. Es, en definitiva, estar preparado. Este concepto se denomina *paraskenazo*.

La meditación, la *melete*, sirve a los estoicos para prevenir, para adelantarse, para prever la situación futura, que se hará real. Es, por decirlo de alguna manera, el preguntarse por el cómo reaccionaría yo, por el qué haré en determinada situación.

El polo opuesto, claro está, lo encontramos en la *gymnasia*. Es un entreno de sí mismo, ya no es una imaginación, una situación imaginaria. Hablamos, por lo tanto, de una situación real. Una situación real que sirve para entrenarse.

No hay que olvidar, tampoco, en este repaso que Foucault hace sobre las tecnologías del yo en los estoicos, la interpretación que éstos hacían de los sueños. En este aspecto, cabe señalar que los sueños, en esta época, se veían como el anuncio de algo que, más tarde, ocurriría.

Por lo tanto, esta forma de entender el yo estoica es radicalmente diferente a la que veremos a continuación. El cristianismo quiere que el yo se

conozca a la perfección, no para potenciarlo, no para aceptarlo. Justo lo contrario. El yo cristiano, como veremos, es un yo que está en la permanente búsqueda de sus pecados, de sus imperfecciones, de su mala conciencia, porque es un yo que necesita de la aprobación externa para ser óptima. O sea, con el cristianismo nos encontramos el yo que se estudia a sí mismo para, siempre, proceder a su propia renuncia.



# La renuncia

---

Las dos formas cristianas de la renuncia son la *exomologesis*, que es la expresión dramática por parte del penitente de sus estatuto de pecador, según Foucault, y la *exagoreusis*, que según el pensador francés consiste en la verbalización continuada de pensamientos llevados a cabo con una relación de completa obediencia a una voluntad ajena.

Para aclarar estos términos un tanto confusos, hay que insistir en esa paradoja cristiana de la que hablábamos anteriormente. Por un lado, el yo se tiene que conocer a sí mismo, ha de estar preguntándose a sí mismo constantemente sobre qué es él. Sin embargo, por otro lado, debe renunciar a sus pecados a lo que ha descubierto de sí mismo. El proceso es claro. Expresa sus pecados y hace caso de una voluntad exterior, que es la que dicta las normas morales. Es un yo que renuncia a sí mismo.

El cristianismo es una religión de la salvación y es una religión, también, confesional. Eso implica que el pecador ha de ir de una realidad a otro, y confesar, siempre, sus pecados. Es su deber saber quién es. Ha de ser, por así decirlo, su médico, su mecánico. Ha de saber en qué tentaciones puede caer, en qué pecados puede equivocarse. Pero además, debe comunicar esos pecados, esas fragilidades, esas tentaciones al exterior, a la comunidad.

**“El sacramento de penitencia y de confesión  
de los pecados son innovaciones más bien tardías.”<sup>4</sup>**

---

<sup>4</sup> Ídem. Pág. 80.

Foucault nos está diciendo que este invento de lo que llamamos yo, de lo que entendemos como yo actualmente, es más reciente de lo que pensamos. Hay que pensarlo de otra forma, porque esta manera es la muerte de la libertad. Reconocemos el hecho y luego lo exponemos hacia el exterior, para que nos digan qué está bien y qué está mal. Y así es como permanecemos atrapados. La moralidad, otra vez, está en el exterior.

**“La revelación de sí es al mismo tiempo  
la destrucción de sí”<sup>5</sup>**

Vemos, entonces, que la espiritualidad cristiana se basa en dos ejes: la obediencia y la contemplación. La contemplación ni siquiera es un eje espiritual, porque su único fin es la posterior obediencia. Aquí no existe autonomía. La conclusión de Foucault parece clara. Otra vez, el control. Las nuevas tecnologías del yo, cristianas, están claramente creadas para el control del individuo. Su yo es su propia prisión, porque su yo será su perfecto propio vigía. La contemplación vigila, reconoce los fallos, los actos libres de conciencia y, así, el yo los hace públicos a la moral exterior.

**“El examen de conciencia consiste en intentar  
inmovilizar la conciencia y eliminar los movimientos  
que le aparten a uno de Dios.”<sup>6</sup>**

El cristianismo implica que hay algo en nosotros oculto, secreto, y las tecnologías del yo serán las encargadas de descubrir esos secretos. En el estoicismo no sucede nada similar. Con el cristianismo nos encontramos que todo lo que descubramos, todos los secretos ocultos que encontremos dentro de nosotros, han de ser puestos en conocimientos de nuestro maestro, que será el encargado de decirnos qué hacer con ellos. La confesión inmediata de

---

<sup>5</sup> Ídem. Pág. 86

<sup>6</sup> Ídem. Pág. 89

toda realidad oculta del pecador es el eje del control, de la perfecta gobernabilidad.

Las nuevas ciencias humanas, por lo tanto, sólo podrán hacer del individuo un ser autónomo si no le obligan a esa renuncia de sí mismo. El yo únicamente ha existido para ser controlado. La renuncia ha sido la estrategia de gobernabilidad del cristianismo que ha controlado los actos individuales desde los propios individuos que, ellos mismos, han buscado su existencia en una existencia externa.

# Conclusiones

---

Como hemos visto, Foucault estudia las formas de las tecnologías del yo que se han ido sucediendo a lo largo de la Historia. En la Grecia clásica ha habido un predominio por el conocerse a sí mismo y por el preocuparse de uno mismo, no como lo entendemos hoy. Este conocerse a sí mismo no es, en absoluto, sinónimo de pérdida de libertad, como pasa con el cristianismo.

La época estoica tampoco se parece a la cristiana. Aunque puedan haber quedado legados, ese “oscurecimiento” del yo, como yo pecador que ha de revelar instantáneamente sus defectos, no existe en los estoicos. Es, únicamente en el cristianismo, cuando el sujeto es absolutamente objeto, cuando el individuo no puede trazar condiciones de posibilidad ni pensar de otro modo.

Si el yo actual es un invento no demasiado antiguo, el mensaje de Foucault, aunque alarmante, no tenemos que interpretarlo como apocalíptico. El individuo puede ser más autónomo, puede engañar al vigía, puede ser un poco más libre, si no basa, únicamente, sus valores morales en n exterior que le marca las pautas y que ata, fuertemente, su capacidad de movimiento.

Por lo tanto, y para acabar, la propuesta de Foucault, de defender una ontología del presente y rechazar todo a priori universal, es una invitación a que el individuo sea individuo, a que lo normal no sea lo normal. Es una invitación, así, a que mi yo no sea mi propio asesino.

# Bibliografía

---

FERRATER MORA, José.

“Diccionario de Filosofía”. Ed. Ariel. Barcelona, 1994

FOUCAULT, Michel.

“Tecnologías del yo y otros textos afines”. Ed. Paidós. Barcelona, 1990

FOUCAULT, Michel.

“L’Herméneutique du sujet”. 1981-82. Dossier electrònic.

PLATÓ

“Obras selectas”. Ed. Edimat. Madrid, 1990

# Índice

---

<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<i>Conocerse y Ocuparse de uno mismo</i>	<b>5</b>
<i>La Melete y la Gymnasia</i>	<b>7</b>
<b>La renuncia</b>	<b>9</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>12</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>13</b>