

CUERPO Y SUJETO. LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA EL TRABAJO DE LA EPIMELEIA HEAUTON Y LAS TECNOLOGÍAS DEL YO

BODY AND SUBJECT. THE PHYSICAL EDUCATION FOR THE EPIMELEIA HEAUTON AND TECHNOLOGY OF SELF

Julián-Fernando **GUTIÉRREZ-SABOGAL** (Universidad Libre - Colombia)¹

RESUMEN

El presente escrito tiene por objetivo mostrar cómo la Educación Física constituye una tecnología de sí que propende por la desubjetivación y el cuidado de sí. Para lo anterior, se analizan las categorías de cuerpo y sujeto respectivamente, junto con algunos planteamientos de Michel Foucault en su obra *La hermenéutica del sujeto*. Igualmente, se hace un estudio que permite pensar la Educación Física de forma no tradicional con el fin de contribuir a ampliar los horizontes de comprensión de la propia disciplina y posibilitar la emergencia de nuevas perspectivas dentro de y en torno a la Educación Física.

ABSTRACT

The purpose of this essay is to show how Physical Education constitutes a technology of the self that tends to the desubjection/desubjectification and the care of the self. To do so, the categories of body and subject are considered, together with some of Foucault's concepts used in *The hermeneutics of the subject*. Along those same lines, an approach to think about Physical Education in a not traditional way is presented in order to expand the horizons of comprehension of the discipline and make possible the emergence of new perspectives within Physical Education.

PALABRAS CLAVE. Cuerpo; sujeto; epimeleia heauton; tecnología de sí; Educación Física; Michel Foucault.

KEYWORDS. Body; subject; epimeleia heauton; Physical Education; Michel Foucault.

1. INTRODUCCIÓN

Con el pasar del tiempo cambia absolutamente todo, cambia la forma de actuar, de escribir, de leer y por supuesto de hablar. Así mismo, cambian los significados y las connotaciones, generando en los seres humanos nuevas formas de pensamiento que

¹ Correspondencia en relación con el presente artículo en: jfs_008@hotmail.com

articulan con sus acciones durante toda su existencia. Cada cultura posee diferentes costumbres y estilos de vida, dentro de los cuales cualquier concepto puede ser importante o no, según el lugar donde nos encontremos. Lo anterior es imposible de hablar sin el principal medio por el cual somos lo que somos, el cuerpo.

Pensar y hablar del cuerpo implica entenderlo como la estructura viva, material y física del ser humano que ocupa un lugar en el espacio y sin el cual es imposible existir. A través de la historia, el cuerpo se ha convertido en un tema de gran polémica, generando discusión entre diferentes culturas en cuanto a las prácticas realizadas con el mismo. Mientras que en unas prácticas el cuerpo es usado para ser tatuado, marcado o modificado con el ánimo de dar cuenta de la clase de ser humano que se es; en otras culturas, el cuerpo es lo más sagrado siendo el templo donde habita el espíritu, que bajo ninguna circunstancia se debe alterar o modificar con razón alguna.

Teniendo en cuenta lo anterior, surge la necesidad de abordar e intentar comprender el cuerpo de una manera más profunda, ya que constantemente se habla de él y realmente se dejan a un lado factores determinantes, de gran peso en relación con el mismo; lo cual hace, que el significado de la palabra se distorsione e incluso que se aborde de manera muy efímera. Dichos factores, abarcan desde la percepción, comprensión y concepción del cuerpo en las diferentes culturas alrededor del mundo, hasta la construcción y perspectiva personal de cuerpo que le da cada ser humano dependiendo de la situación en la que se encuentra. El cuerpo en la Educación Física constituye la principal herramienta y es la esencia que permite consolidar la misma. El punto central en esta cuestión, es que ya no es suficiente orientarnos simplemente en o por lo físico, lo deportivo, lo recreativo.

Se hace necesario pensar el cuerpo filosóficamente² para lograr comprender nuevas formas de episteme que permitan ver más horizontes. Adicional a esto, ver y estudiar el cuerpo rompiendo con lo tradicional implica pensar la praxis de la Educación Física de manera profunda, asunto pertinente para abordar con rigor la necesidad de resignificar el cuerpo.

Así pues, se consideran los planteamientos del filósofo francés Michel Foucault, para abordar lo relacionado al cuerpo desde una perspectiva de construcción de sujeto ético-político ligado a su propia libertad de conciencia y autoconocimiento. De esta manera, lo expuesto aquí es un estudio que permite enriquecer las nociones sobre el cuerpo. Buscando como resultado una concepción más acertada, crítica y reflexiva sobre el papel del mismo en la sociedad y su rol decisivo en la vida de los seres humanos. Igualmente, reflexiona sobre el papel del cuerpo como medio de poder y de sometimiento en la sociedad.

² Pensar el cuerpo filosóficamente significa en este ejercicio investigativo comprender el asunto de las prácticas subjetivantes y su relación consigo mismo.

2. CUERPO

La noción que se puede tener frente al concepto de cuerpo se ve influenciada desde el momento en que se nace y durante toda la existencia del ser humano. Dado que los significados y el sentido de las palabras cambian con el paso del tiempo, el cuerpo no escapa a lo anterior, y es precisamente por esto que es necesario hacer una investigación que permita ahondar en las implicaciones que se crean al momento hablar de cuerpo.

La idea que se tiene de cuerpo en principio se construye desde el entorno más cercano (familiar), posteriormente se adopta la noción propia de la cultura, religión y sociedad en la cual se habita o se pertenece. En ese sentido, el Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte, llega a la carrera y la culmina con una definición de cuerpo que requiere y supone una transformación a lo largo de la misma.

Según lo dicho, el educador físico³ necesita comprender una noción de cuerpo muy amplia independientemente de la cultura en la que se pueda encontrar, para permitirse discutir, reflexionar, modificar y construir nuevas perspectivas dependiendo del contexto en el que se desenvuelva. Precisamente en este punto, se presenta uno de los problemas que se vive como docente o docente en formación, y es la dificultad de no ser capaz de pensar el cuerpo más allá de lo que le enseñan a uno a lo largo de su carrera, donde predomina la concepción de una máquina para ejercicio, entrenamiento y deporte. Lo anterior, se refleja muchas veces en las actividades que propone un educador o profesional del ejercicio en sus prácticas.

Adicionalmente, el tema que a modo de artículo presento nace de la insatisfacción de no haber recibido un curso durante la licenciatura que departiera del cuerpo en otro sentido más allá del fin deportivo, lúdico, pedagógico o del entrenamiento. Si se da por sentado que el cuerpo es algo sencillo de tratar, menos habrá la necesidad de hablar de sujeto, ya que esta categoría es poco conocida y trabajada por los educadores físicos.

Con el estudio de la filosofía he entendido la importancia de la Educación Física, y más aún cuando a esta se le considera como algo de relleno o poco valor en las áreas del conocimiento, en la cultura y en la vida en general. La Educación Física al trabajar principalmente con el cuerpo, debe considerar a otras áreas del saber que permitan enriquecerla y darle el puesto que realmente se merece. Lo anterior es posible si, y sólo si, se comienza desde la academia a investigar de manera seria, dando a conocer la importancia de la Educación Física y su carácter inherente a la vida del ser humano.

³ Esto no debe aplicar únicamente al educador físico, ya que lo ideal sería que cualquier profesional esté en capacidad de discutir lo que a cuerpo respecta, en especial los llamados "filósofos".

3. SUJETO

De forma similar a lo que sucede con el concepto cuerpo, la noción de sujeto en principio es muy fácil de entender, puesto que supone básicamente estar limitado o sometido por algo interno o externo. Se es sujeto de una sociedad determinada, de un modo de producción o de un sistema económico cualquiera; sujeto de una cultura o de una religión, sujeto de una nacionalidad que así se renuncie seguirá teniendo el estatus de colombiano o africano hasta el último de existencia.

La noción de sujeto adquiere varias connotaciones si se desea ser riguroso y se intenta comprender cómo se relaciona dicha noción con la de cuerpo en sentido filosófico. Michel Foucault, en su texto *El sujeto y el poder* (ver, por ejemplo, 2001, p. 245), sugiere entender "sujeto" como: a) "sujeto a alguien por medio del control y de la dependencia"; b) "ligado a su propia identidad por conciencia o autoconocimiento"; ambos modos de una u otra manera sujetan o subyugan al individuo. Se puede abstraer entonces, que independiente-mente de en qué cultura se esté o de quién sea el individuo, uno siempre es sujeto, pero más allá de ser sujeto de factores externos, se es sujeto de la propia conciencia y de los pensamientos, asunto bastante interesante.

No solamente Foucault se refirió al concepto de sujeto; autores como Sartre, Deleuze, Heidegger, Husserl, entre otros, analizan desde su perspectiva o corriente filosófica dicha noción. Kant, por ejemplo, habla en la *Crítica de la razón pura* de cómo el sujeto jamás podrá conocer el objeto en sí, dada su finitud y su engranaje de experiencia que le hace imposible emitir juicios sin prejuicio alguno. El sujeto al cual Kant se refiere es al humano únicamente, y aunque pueda parecer un poco obvio y quizás innecesario para la discusión de sujeto, es clave en la medida en que abre la discusión sobre si los animales como los perros, las iguanas o los dragones de Komodo, son o no sujetos.

4. LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA EL TRABAJO DE LA *EPIMELEIA HEAUTON* Y LAS TECNOLOGÍAS DE SÍ

Esta parte se enmarca principalmente dentro de la obra de Michel Foucault *Hermenéutica del sujeto* (2005), la cual considero vital para el asunto que hasta el momento he desarrollado. A partir de la lectura del texto en mención, en este artículo sugiero cuatro grandes tesis (la primera de ellas compuesta, a su vez, por cuatro subtesis) para entender cómo la Educación Física propende por la *epimeleia heauton* y las tecnologías de sí. Igualmente, mi interés es el de construir a partir de lo dicho ideas que contribuyan al trabajo de la Educación Física como tecnología de sí.

A. Como sujetos nos relacionamos con nosotros mismos: no existe nada que no pase por el cuerpo para ser pensado, reflexionado, cambiado o construido

No existe absolutamente nada que no pase por el cuerpo para ser pensado, reflexionado, cambiado o construido. Como se dijo en la introducción de este escrito,

es por el cuerpo que se puede hablar de vida o de existencia independientemente lo que pueda denotar el concepto en distintos contextos. En ese sentido, la relación que se puede tejer de cuerpo con la *Hermenéutica del sujeto* gira en torno a que las relaciones consigo mismo solo son posibles a través del cuerpo. Dichas relaciones, permiten la interacción con otros seres humanos e individuos, generando relaciones de poder que la mayoría de veces terminan en la dominación y sometimiento de unos hacia otros. En consecuencia la hermenéutica del sujeto, permite pensar el cuerpo desde conceptos como verdad, subjetividad, espiritualidad, hasta las implicaciones morales, políticas, éticas y prácticas de un sujeto, que es lo que es mediante el cuerpo.

Foucault (2005) lo plantea en su investigación sobre la inquietud de sí, aclarando mucho más la idea inmersa en los griegos, la cual es también esencial y determinante para el asunto aquí suscitado. Esta inquietud de sí, requiere comprender sobre qué técnicas, qué procedimientos y qué fines históricos un sujeto ético se constituye desde una relación determinada consigo mismo. La descripción hecha por Foucault sobre el modelo de subjetivación antigua evidencia la precariedad del modelo de subjetivación moderno, debido a que sus argumentos invitan en principio a volvernos extraños a nosotros mismos para poder autocomprender como sujetos la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos. Por lo tanto, con el ánimo de determinar las posibles formas en que se debe abordar el cuerpo desde la práctica pedagógica de la Educación Física a la luz de la *Hermenéutica del sujeto* de Michel Foucault, presento cuatro sub-tesis:

A.1. *Epimeleia heauton* – *Gnothi seauton* determinan la forma de pensar el cuerpo y por ende la de sujeto

Con el ánimo de entender lo que al sujeto y al cuerpo respecta, se partirá de las relaciones entre la inquietud de sí mismo y el conócete a ti mismo. Para el análisis de la *epimeleia heauton*, hay que tener en cuenta en primer lugar la noción según los arqueólogos e historiadores, pero especialmente la noción de Roscher, que nos dice que existen tres principios que consolidan la *epimeleia heauton*.

El primero se refiere al *menden agan* que significa en pocas palabras, reducir al máximo las preguntas que se van a hacer para solamente preguntar lo estrictamente necesario, es decir, el *menden agan* (nada de exceso) no pretendía de ninguna manera formular un principio general de ética y de medida de la conducta humana. El segundo corresponde al *eggue*, indica principalmente que cuando uno se dirige a los dioses no se debe comprometer con cosas, obligaciones o votos que no se puedan honrar. El tercer precepto Delfico, apunta al *gnothi seauton* y significa siguiendo lo dicho por Roscher que “en el momento en que vengas a hacer preguntas al oráculo, examina bien en ti mismo las que vas a hacer, las que quieres hacer; y puesto que debes tener en cuenta el *menden agan* presta atención en ti mismo a lo que necesitas saber” (ibid., p. 17).

Lo dicho anteriormente, ha tenido muchas interpretaciones a lo largo de la historia en relación con las comprensiones sobre pensar en lo que significa sujeto y en lo que significa verdad. Asimismo, Foucault considera que, para entender de la mejor manera

la cuestión del *gnothi seauton*, hay que tener en cuenta al personaje que hace de esta frase algo trascendente para la humanidad, Sócrates.

Señala que este particular filósofo se caracterizaba a lo largo de su vida por siempre estar cuestionando y preguntando a todos los seres humanos sobre asuntos que aparentemente eran sencillos de responder, pero cuando se llevaban a la práctica resultaban más complicados que cualquier otro, porque de una u otra manera también remitían a otras preguntas. Es decir, la noción de *gnothi seauton* cuando aparece se la acopla con la de *epimeleia heauton*, haciendo de estas dos una sola. En última instancia, se intenta tanto con la *epimeleia heauton* y con el *gnothi seauton* la formulación de una regla muy particular: "debes ocuparte de ti mismo, no tienes que olvidarte de ti mismo, es preciso que te cuides" (ibid., p. 18).

Siendo así, cuando Sócrates visita el oráculo y éste le dice que no hay hombre más sabio que él en toda Grecia, decide ir en busca de un hombre que lo supere pero nunca aparece alguno que contradiga lo dicho por el oráculo. El punto clave aquí con Sócrates gira en torno a dos aspectos: el primero se refiere a que la actividad de Sócrates consiste en incitar a los demás al cuidado de sí mismos (fue la labor encargada por los dioses). El segundo, tiene que ver con la cuestión de que si se incita a los demás al cuidado de sí mismos es inevitable de una u otra manera descuidar una serie de actividades que pasan por ser, en general, actividades rentables, interesadas o propicias.

Por estas razones, la labor de Sócrates resulta determinante para tratar en esta investigación la cuestión de cuerpo y sujeto, en relación con que "resulta más provechoso volver la mirada hacia las cosas inmediatas que nos conciernen personalmente, y hacia una serie de reglas mediante las cuales podemos conducirnos y controlar verdaderamente lo que hacemos" (ibid., p. 23).

Según Foucault⁴, dentro de este concepto de *epimeleia* sobresalen tres consideraciones en el curso de la historia: 1. La *epimeleia heauton* es una actitud con respecto a sí mismo, con respecto a los otros y, con respecto al mundo; 2. La inquietud de sí mismo implica cierta manera de prestar atención a lo que se piensa y a lo que sucede en el pensamiento; requiere trasladar la mirada, desde el exterior, a los otros, el mundo, hacia "uno mismo"; 3. La *epimeleia* designa, siempre, una serie de acciones que uno ejerce sobre sí mismo; acciones por las cuales uno se hace cargo de sí mismo, se modifica, se purifica, se transforma y transfigura.

Siendo así, se constituye un corpus que define la manera de ser del sujeto, pues considera las formas de reflexión, actitudes, ideas o representaciones en uno mismo. Es según Foucault, como se consolida la subjetividad en un sujeto y por ende demanda ser considerada como lo propio de las prácticas de subjetividad. Dicho de otro modo,

⁴ Foucault, luego del análisis de unos pasajes de los diálogos de Platón, menciona cómo el concepto de *epimeleia* atravesó toda la filosofía antigua hasta el umbral del cristianismo e incluso constituyó el entorno y preparación de la espiritualidad en Alejandría.

estas prácticas de la subjetividad emergen y se constituyen durante el proceso de la *epimeleia heauton – gnothi seauton*, circunstancia que incita a comprender la verdad como resultado de que el individuo considera la necesidad de transformarse, modificarse, desplazarse; lo cual requiere convertirse en cierta medida y hasta cierto punto en distinto de sí mismo. Así, se logra tener derecho de acceso a la verdad. Es decir, no puede haber verdad sin una conversión o transformación profunda del individuo⁵.

Tanto la *epimeleia heauton* como el *gnothi seauton* determinan una forma de pensar el cuerpo y el sujeto como tal, siendo el primero el que da paso al sujeto al partir principalmente de la inquietud de sí mismo y hacia los demás. Una primera noción de cuerpo que se logra abstraer, es la de ese elemento⁶ que permite mediante la percepción, experiencia y reflexión, el cuestionamiento de lo que se es y de lo que se piensa, movimiento que simultáneamente determina la clase de sujeto que se es o que se llegará a ser.

Siendo así, se puede pensar que todos los seres humanos en algún momento de la vida sienten preocupación o angustia por su misma vida. Es decir, una inquietud de sí que no se atiende por el hecho de que es más fácil entregarse a actividades rentables, placenteras y propicias para la mayoría de la gente. El ejercicio de la inquietud de sí implica sacrificio y demanda evitar ir a lo más fácil, que en última instancia se puede entender como las tendencias del común de los seres humanos en las diferentes épocas y culturas de la humanidad.

A.2. Ocuparse de sí mismo requiere de un ritual; autoconocimiento y conocimiento, los cuales constituyen el arte de vivir

Cuando Foucault comienza a exponer la cuestión de la expresión “preocuparse de sí mismo” (*heautou epimeleisthai*), retoma algunos de los diálogos de la juventud de Platón, especialmente el de *El Alcibíades*, en el aspecto político y social. Allí, Alcibíades se dispone a dar un discurso a los atenienses pero se encuentra antes con Sócrates, quien lo comienza a interrogar. El punto en toda la conversación es que como Alcibíades pretende dar un discurso a quienes en un futuro gobernarán de una u otra manera, su maestro Sócrates le pregunta si sabe qué es gobernar bien, puesto que esta cuestión necesita mucha rigurosidad y compromiso.

Ligado a lo político y a lo social se encuentra la edad del joven Alcibíades, a la cual Sócrates se refiere diciéndole “tú ignoras, pero eres joven; por lo tanto, tienes tiempo, no de aprender sino de ocuparte de ti” (Foucault, 2005, p. 56). Se puede abstraer de lo

⁵ En la clase del 6 de Enero de 1982 Foucault retoma el tema expuesto en el año anterior, dedicado a las relaciones entre la subjetividad y la verdad. El autor se centrará especialmente en las categorías de sujeto y verdad a partir de lo trabajado en el curso anterior. De esta manera, el objetivo de Foucault es determinar “en qué forma de historia se entablaron en Occidente las relaciones entre estos dos elementos (sujeto y verdad), que no competen a la práctica, al análisis habitual del historiador, sobre el “sujeto” y la “verdad”.

⁶ La noción de elemento se usa en esta investigación como aquel vehículo que nos permite hacernos y sentirnos para sí y para los otros como parte viviente que habita en el planeta tierra.

anterior, que cuando Sócrates dice “ocuparte de ti” se refiere a la *heautou epimeleisthai*, la cual resulta ser absolutamente necesaria para aquel que desea o va a gobernar a otros.

En ese orden de ideas, ¿qué significa ocuparse de sí mismo?, ¿qué es “sí mismo” y qué es “ocuparse”? En el caso del primer interrogante, es necesario detenerse por un momento a analizar una serie de prácticas anteriores al tiempo de Platón, que permitían a los individuos tener el acceso a la verdad, siendo estas una especie de purificación. No solamente en la cultura occidental, sino en diferentes contextos y culturas alrededor del mundo, los hombres deben realizar rituales previos para acercarse a los dioses, para realizar sacrificios, todos esos rituales o ceremonias son en última instancia tecnologías del yo. Una práctica que sirve de ejemplo para ilustrar lo anterior, puede ser las tecnologías de sí propias del pitagorismo. Teniendo en cuenta que para los pitagóricos soñar es entrar en contacto con el mundo divino, con lo inmortal y lo verdadero, se requiere un ritual propio para ello.

“Antes de dormir, es preciso entonces consagrarse a una serie de prácticas que van a purificar el alma y capacitarla, por consiguiente, para entrar en contacto con ese mundo divino y comprender sus significaciones, sus mensajes y sus verdades reveladas en una forma más o menos ambigua. De modo que, entre esas técnicas de purificación, hay unas cuantas: oír música, oler perfumes y también, por supuesto, practicar el examen de conciencia” (ibid., p. 59).

¿Qué relación podrían tener las prácticas mencionadas anteriormente con la *heautou epimeleisthai*? Al igual que en el ejemplo de los pitagóricos, el preocuparse por sí mismo requiere de un ritual para que poco a poco se vaya consolidando como tal. El ritual propio de la *heautou epimeleisthai* es el conocimiento y el autoconocimiento, el cual dentro de algunos de los diálogos de Platón tienen por objetivo el cuidado y cultivo del alma, “una vez tomadas en sus manos las almas de las que ella es condición, la filosofía les da con calma sus razones” (en *Fedón*, 83a). En última instancia, el ocuparse de sí mismo se debe entender como la necesidad de que cada individuo se ocupe de su alma “*psykhes epimeleteon*”.

La respuesta del primer interrogante permite tener una luz para la segunda pregunta ¿qué es “sí mismo”? Se debe decir que el sí mismo es el alma, ocuparse se refiere al ejercicio de conocimiento y autoconocimiento (*gnonai heauton*), los cuales constituyen el arte de vivir (*savoir faire*).

Por consiguiente, el cuidado del alma que se da por el autoconocimiento también debe suponer un cuidado del cuerpo⁷. Igualmente, como el cuidado de sí o esa *epimeleia* pasa primero por el cuerpo (si se tiene en cuenta que la razón o el alma reside en él), dicho cuerpo debe ser trabajado en una cultura que lo posicione como

⁷ Aunque en sentido Platónico el cuerpo es la cárcel del alma, dicha cárcel debe ser cuidada y trabajada para que se encuentre el equilibrio con alma

algo clave para la existencia y para la relación con los otros y el mundo como tal, puesto que el cuidado de sí debe en algún momento trascender de sí para ayudar a los demás.

A.3. La conversión de sí es la forma consumada de la inquietud de sí; es necesario gobernarse a sí mismo

Foucault aborda el tema de la conversión de sí como forma consumada de la inquietud de sí, mostrando cómo ésta se convierte en una regla coextensa de la vida. Es decir, ya no se trata entonces que la inquietud de sí y el cuidado de sí sean solamente exclusivos de una elite o de alguien que va a gobernar, se trata de un deber y derecho de cada individuo, puesto que el alma por obligación tiene que ser cuidada. Al respecto, Foucault resalta tres aspectos importantes del pensamiento platónico en relación con lo dicho anteriormente, a saber: 1. Hay que preocuparse de sí mismo porque uno es ignorante; 2. Preocuparse de sí mismo implica conocerse a sí mismo; y 3. La reminiscencia es la unión entre la inquietud de sí y el autoconocimiento.

Foucault además señala cómo el cristianismo le da un nuevo significado a la inquietud y cuidado de sí. El autoconocimiento ya no va a ser algo netamente del individuo sino que será autoconocimiento en la medida en que se basen y hagan el ejercicio de reflexión con el libro de la verdad, la biblia. Dentro del cristianismo y muchas religiones más, el cuidado de sí es entregar la voluntad al pastor o a esa figura dotada de virtudes para que cuide del rebaño o de los feligreses. Es decir, no es el cuidado de sí de los griegos que buscaba la emancipación y la desujetación/desubjetivación, sino por el contrario, es más sometimiento. Siendo así, para atender el reflexionar sobre ¿a quién le corresponde la *epimeleia heauton*?, es necesario no abandonar la visión griega de cuidado de sí, inquietud de sí y preocupación de sí mismo.

Por consiguiente, la *epimeleia heauton* le corresponde a todo individuo. Es a través de ella que se puede pensar y llegar a vivir mejor en sentido interior y profundo la existencia. La *epimeleia*, a diferencia de cómo funcionaba en el Alcibíades que era únicamente para los que iban a gobernar, resulta ser algo clave para todo el mundo, porque antes de gobernar a otros es necesario gobernarse a sí mismo. En ese sentido, independientemente de quién sea yo, debo gobernarme y prestar atención a lo que sucede dentro de mí y de mi alma⁸, puesto que de lo contrario se es más vulnerable a lo externo y se está en un estado de existencia inauténtica⁹.

⁸ Alma también se refiere a mente o espíritu. Teniendo en cuenta que existen distintos significados para lo anterior, en el que aquí se ha dado, que se encuentra dentro del marco platónico, alma también significa razón.

⁹ Este concepto es trabajado por Heidegger (2009) como el "estado de interpretado inauténticamente por el mundo". Kant (1784), en su texto *Respuesta a la pregunta: ¿qué es la ilustración?* Utiliza el concepto de *Unmündigkeit* (inmadurez) que puede llegar a ser similar y a significar lo mismo que la existencia inauténtica de Heidegger en la cual el sí mismo se pierde entre lo demás.

A.4. El alma se vale del cuerpo y se convierte en el sujeto de sí mismo: el sujeto del cuerpo es el alma

La segunda hora de la clase del 13 de enero de 1982 se centra en las técnicas de sí. Teniendo en cuenta que dentro del diálogo del Alcibíades lo más relevante resulta ser la pregunta: ¿qué es ese sí mismo del que hay que ocuparse?, y que la inquietud de sí debe consistir en el autoconocimiento, Foucault ahonda en este tema para determinar que el alma es el sujeto del cuerpo.

Asimismo, al suponer la *epimeleia* como el autoconocimiento, implica que es necesario e inevitable el replegarse en sí mismo. En consecuencia, “hay que apartarse de las sensaciones que nos engañan; para conocerse hay que fijar el alma en una inmovilidad que no permita la influencia de los acontecimientos exteriores” (Foucault, p. 76). Así, cuanto menos perturbada se encuentre el alma y más se haga el ejercicio constante de no mantenerse en estados de alteración físicos y mentales más uno se podrá cuidar de sí. Aquí, es importante mencionar que la *epimeleia* no deja de lado al *gnothi seauton*, ya que en palabras del mismo Foucault “siempre hay un entrelazamiento dinámico y una atracción recíproca”.

Todo lo anterior sirve para pensar en que si el autoconocimiento es replegarse en sí mismo, y ese sí mismo del que hay que ocuparse es el alma, surge entonces la pregunta: ¿es posible ocuparse del alma a través del alma misma? Claramente no es posible, la única manera de que el alma se llegue a conocer es a través de lo divino. Foucault mediante el uso de una analogía, permite abstraer que únicamente bajo una identidad de naturaleza un individuo puede llegar a conocer lo que él mismo es.

Cuando los ojos pueden verse, ¿en qué condiciones lo hacen, y cómo? Bueno, cuando perciben la imagen de sí mismos que les devuelve un espejo. Pero el espejo no es la única superficie de reflexión para unos ojos que quieran mirarse a sí mismos. Después de todo, cuando los ojos de una persona se miran en los ojos de otra, cuando unos ojos se miran en otros ojos absolutamente semejantes a ellos, ¿qué ven en esos ojos del otro? Se ven a sí mismos (ibid., p. 77).

Así como los ojos intentan conocerse o verse a sí mismos en algo que los pueda reflejar (principio de la visión), el alma al carecer de esa superficie, cosa u objeto para reflejarse tiene que acudir a algo de su misma naturaleza, y ese algo de su misma naturaleza es su principio esencial, el pensamiento y el saber (*to phronein, to edidenai*). Solamente mediante ese elemento que se asegura por el pensamiento y el saber (lo divino), el alma podrá verse a sí misma.

Ahora bien, ¿por qué el alma es el sujeto del cuerpo? Para responder esta pregunta, vale la pena considerar que aunque el alma debe ser conducida por el autoconocimiento y la razón¹⁰, el cuerpo debe ser trabajado para que eso que es lo

¹⁰ Se podría entender la cuestión del autoconocimiento como un ejercicio netamente de la razón pero no es así. En los griegos las prácticas de sí tenían un gran componente físico (incluso más que la razón), porque ese

más inmediato (sentidos, percepción) pueda ser controlado y no altere la tranquilidad del alma¹¹. Igualmente, como el alma debe encontrar la identidad de su naturaleza y no se puede valer de sí misma para hacerlo, se vale del cuerpo y se convierte en el sujeto del mismo.

Siendo así, en este escrito se propone que las experiencias–vivencias corporales vayan y se dirijan al uso de la razón para que se vivencie de esta manera que el sujeto del cuerpo es el alma¹². En ese sentido, se puede abstraer que por sujeto se quiere decir que es aquello que se encuentra limitado por otra cosa o agente, pero que se vale de dicha condición para ejercer una serie de actividades, conductas o simplemente formas de ver la vida. De ahí que, el simple hecho de tener un cuerpo ya implica ser un sujeto, no se puede ser sujeto a menos que se tenga cuerpo. El punto aquí es qué clase de sujeto somos o podemos ser cuando incluso desde el nacimiento ya estamos sujetos a un montón de cosas.

De manera que, en todas las culturas y contextos alrededor del mundo, el cuerpo ha desempeñado una forma de entender la vida y de actuar en la misma. Ser sujeto, en ese sentido, es asumir un rol dentro de una sociedad que, de una u otra manera, puede cambiarse o distorsionarse en la medida en que se hagan con el cuerpo prácticas que permitan o no el cuidado de sí o la *epimeleia heauton*. En lo anterior también incide que todo individuo dependiendo del cuerpo que tenga es una clase distinta de sujeto. Ese sujeto también es distinto no solamente por determinadas características físicas sino por la forma de ver el mundo a partir la incidencia de esas características. Igualmente, aspectos como la familia, la cultura, la religión, son circunstancias que llevan a que el cuerpo consolide una clase de sujeto apta para que pueda convivir con los demás o para que cumpla o no con ciertas condiciones.

Por ende, el problema en cuanto a sujeto y cuerpo no es tanto qué clase de sujeto soy o puedo llegar a ser o qué clase de cuerpo me ha sido asignado¹³, el punto clave es

cuidado de sí también implicaba una disciplina del cuerpo, que se lograba a través de la gimnasia o distintas actividades "deportivas" y físicas. Un ejemplo de lo anterior puede ser la educación griega, la cual era entendida como un todo y no como el encasillamiento de saberes. Otro ejemplo puede ser el de alguna de las siete escuelas griegas en donde, después de una extenuante rutina de ejercicios, los estudiantes eran puestos frente de un gran banquete, todo con el fin de que incluso teniendo una necesidad física controlarán el deseo y así fortalecieran su mente y por tanto su espíritu.

¹¹ Sobre esta cuestión, la escuela estoica junto con el gran maestro Lucio Anneo Séneca hablan bastante, puesto que en la medida en que el alma esté más alterada será más complicado lograr acercarse a la verdad y a comprender aquellas cosas complejas de la existencia del hombre.

¹² Esta afirmación puede abrir el debate sobre un dualismo cartesiano, pero es necesario aclarar que no se puede hablar de mente y cuerpo como entidades distintas o separadas. El simple hecho de que el alma se valga del cuerpo quiere decir que el uno depende del otro y, aunque, la noción de alma está regida por la idea platónica (el alma debe retornar al mundo de las ideas), el cuerpo cumple una función muy importante, el de lograr gran parte de la tranquilidad del alma.

¹³ Asignado se refiere a que desde el momento en que se nace se tienen determinados rasgos. No tiene nada que ver con que dios lo haya mandado a uno con o sin brazos y todas esas cosas por el estilo.

que a partir de eso que soy (sujeto) y que tengo (cuerpo) es necesario asumir la existencia desde un cuidado de sí, ya que ello permite cambiar-ajustar, eso que de una u otra manera soy o puedo llegar a ser para ser y dar lo mejor de mí en apoyo de los otros. Debido a que dependemos unos de otros, una frase que puede complementar lo anterior es la dada por Sartre que dice: "Lo importante no es lo que se hace de nosotros, sino lo que hacemos nosotros mismos de lo que han hecho de nosotros" (1960, p. 51).

En consecuencia, resulta imposible hacer del cuidado de sí una práctica netamente mental o de la razón. Cuando se dice que toda práctica de sí pasa por el cuerpo, quiere decirse que es necesario disciplinar el mismo cuerpo para poder lograr un estado de quietud de la mente y concentrarse cada vez más y más. Disciplinar el cuerpo no significa tenerlo completamente tonificado o con ciertos parámetros estéticos, significa que el individuo estará en capacidad de no sucumbir a las pasiones más comunes o del vulgo. De ahí que, a lo largo de la historia de la humanidad hayan sobresalido ciertos personajes por ser/cumplir con la noción de cuidado de sí o de *epimeleia heauton*; Jesús Cristo, Siddartha Gautama, Mahatma Gandhi, Teresa de Calcuta, Rabindranath Tagore y demás, ya que desde una disciplina del cuerpo llegan a un estado profundo de reflexión y autoconocimiento.

Al igual que con Sócrates, lo ideal es que cada individuo esté en la capacidad de reflexionar profundamente para a partir de ello cuidar de sí, pero como ese cuidar de sí también es cuidar del cuerpo en relación con lo que pasa externamente (estímulos, percepción y experiencia), dicho cuidado antes de ser el ejercicio interno y constante del pensamiento implica un ejercicio de disciplina y fortalecimiento del carácter y la voluntad a través del cuerpo.

B. El cuerpo cumple un rol determinante en las tecnologías de sí

El cuerpo aunque a lo largo del tiempo ha sido objeto de críticas, señalamientos, tabús y demás, resulta ser lo fundamental y determinante para la existencia concreta. Como se podía observar cuando se citaba anteriormente las prácticas de los pitagóricos, el cuerpo debe someterse a unos rituales o ejercicios que permitan entrar en contacto con los dioses; eso mismo aplica para cualquier ritual de X o Y cultura, contexto, religión, sociedad.

Foucault en su obra *El sujeto y el poder* lo plantea en la cuestión del poder pastoral. Dentro del Cristianismo, se pueden encontrar prácticas como el bautismo, la comunión, el matrimonio, entre otras, que en última instancia son prácticas de sí¹⁴. Dichas prácticas, deben pasar por el cuerpo y tienen como objetivo trascender más

¹⁴ Es importante aclarar que la noción de práctica de sí aunque para una religión como el cristianismo se resume en ejercicios o rituales como los mencionados, dista mucho de las prácticas realizadas por los griegos, en donde el principal objetivo era hacer uso del propio pensamiento y lograr desujetarse. En las prácticas religiosas como las del cristianismo no se busca la desujetación/desubjetivación sino la enajenación y sometimiento de la voluntad.

allá de éste, porque mediante esos sagrados ejercicios poco a poco el alma se va ganando un puesto en el reino de los cielos.

Por consiguiente, el cuerpo es lo que permite llegar a estados de desujetación/desubjetivación (ejemplo los pitagóricos o lo cínicos), al mismo tiempo que puede llevar a estados de sometimiento y sujetación si las prácticas que se realizan con él no son adecuadas y no permiten que el individuo reflexione y haga el ejercicio de autoconciencia. Tener un cuerpo no supone tener conciencia, pero tener conciencia sí supone tener un cuerpo. Total que, las prácticas de sí también hacen que el individuo lleve una vida disciplinada y de constante trabajo en consideración de su cuerpo. Se puede tomar como ejemplo que en el cristianismo al ser el cuerpo el templo del alma o en donde ella está, no se debe modificar con cosas como tatuajes, escarificaciones y demás. El cuerpo se tiene que mantener como Dios lo otorgó, independientemente de si resulta ser estéticamente feo o bello.

C. La Educación Física favorece las prácticas de sí. Por lo tanto, es una tecnología de sí

El estudio del pensamiento de Foucault, más allá de las cuestiones de la subjetivación, la estética de la existencia, las tecnologías de sí, facilita las comprensiones sobre cómo el cuerpo resulta determinante en eso llamado *epimeleia heauton* o cuidado de sí. De esta manera, se puede abstraer que al trabajar la Educación Física principalmente con el cuerpo la finalidad o filosofía deber ser la de asumir la responsabilidad de promover el cuidado de sí. Una de las cosas más inquietantes durante el desarrollo del presente artículo fue y es la de pensar-saber qué papel puede cumplir la Educación Física para abordar el asunto de cuerpo y sujeto¹⁵.

Tristemente, he experimentado que la Educación Física se limita teóricamente a planeación de entrenamientos deportivos, modelos pedagógicos para la enseñanza, a estudiar el movimiento, el metabolismo, los diferentes deportes y demás. Necesita una filosofía que eduque en la finalidad¹⁶ que debe tener para educar desde el cuerpo como elemento para la construcción del sujeto.

Vale la pena aclarar, que más allá de pensar en cuál concepto de Educación Física se debe tener para poder vincularla con el cuidado de sí, es necesario atender-promover el cuidado de sí en los educadores. Según lo reflexionado- experimentado, el problema radica en mayor proporción en quienes trabajan con la Educación Física, dado que poco leen y promueven temas humanísticos de rigor que llevan a una visión de permanente reflexión. Su pensamiento y actitud está centrado en una perspectiva sesgada, otorgada por el predominio de un interés único por el saber hacer

¹⁵ "Partir de la educación física para emprender una reflexión sobre el cuerpo significa encontrarse inicialmente encerrado en cierto modelo de cuerpo" (Le Boulch, 2001, p., 105)

¹⁶ Es importante resaltar cómo Le Boulch pretende aportar al respecto cuando, desde su concepción de psicomotricidad, invita a pensar la Educación por el movimiento, no centrada únicamente en la producción motriz, sino otorgando un lugar fundamental a la educación perceptiva y al conocimiento del propio cuerpo (ibid., p. 106).

desarticulado del saber ser. Predomina la especificidad o especialidad en un tema siempre llevado al hacer lejos del ser.

Es importante evitar que el educador se conforme con una visión de mundo, porque se corre el riesgo de no hacer una labor integral y también de enseñar cosas que no resultan ser verdaderamente trascendentales para la vida de los individuos¹⁷. Comúnmente se habla de la Educación Física con una gran seguridad y propiedad del tema, pero la cuestión es que si realmente se fuera riguroso con este asunto se evitarían grandes errores, y quizás se le diera a la Educación Física el papel que ésta se merece. Se debe dejar de pensar en la Educación Física únicamente como la ejecución de ejercicios físicos, puesto que sería pensar en aquello que nunca va a trascender a un nivel más alto, y por lo tanto, hace que se convierta en algo de utilidad relativa y no indispensable como debería ser.

Conocer la Educación Física es comprender que ella requiere y puede promover el cuidado de sí desde el cuerpo y a favor de la construcción del sujeto como finalidad o filosofía. La conciencia y autoconciencia hacen de esta práctica de sí una verdadera tecnología¹⁸ de sí, convirtiéndola en indispensable dentro del conjunto de prácticas que debe y requiere asumir la mujer y el hombre para la vida.

Lo que significa que la Educación Física requiere comprender desde la filosofía qué puede significar Educación, para posteriormente tener claro qué se debe hacer con el cuerpo o qué es lo que se tiene que educar del mismo. Lo anterior, lleva a la discusión de qué debería tener una educación y de qué es la misma, pero más allá de esto, todo el mundo estaría de acuerdo en que uno de los objetivos de la educación es lograr que la gente piense y transforme su existencia de distintos modos. La educación, como diría Kant, es el motor que impulsará el mundo hacia el progreso¹⁹.

Estas son nociones básicas para intentar definir Educación, es una tarea muy ardua pero no imposible, al realizarla se comprenderá cada vez más cómo la Educación Física en este caso tendría que apuntar a un cuidado de sí. De manera que, así como en varias de las escuelas griegas de filosofía se acostumbraba a hacer ciertos rituales físicos para tener acceso a la verdad y aquietar las pasiones, la Educación Física debe valerse de ese mismo modelo no para aquietar las pasiones sino para a través de ellas llegar a la reflexión, al autoconocimiento y al cuidado de sí.

¹⁷ Cuando se hablan de cosas trascendentales me refiero al cuidado de sí y a toda una trasfiguración de la existencia. No quiere decir esto que lo que tradicionalmente logra la Educación Física no sea importante.

¹⁸La palabra tecnología se asume como un conjunto de conocimientos que facilitan la adaptación al medio ambiente, atendiendo las necesidades esenciales, los deseos de la humanidad a favor del buen vivir.

¹⁹ Kant no habla específicamente con el término educación. Se refiere a *Aufklärung* como el motor que impulsará el progreso. La cuestión es que aunque esa *Aufklärung*, supone el uso de la razón; dicha razón se consigue a través de la educación. (Ver Kant, 1784: *Respuesta a la pregunta: ¿qué es la Ilustración?*)

D. La Educación Física es la mejor herramienta para el trabajo de la *epimeleia heauton*

La Educación Física, al trabajar principalmente con el cuerpo, es la mejor herramienta para el cuidado de sí, la emancipación, el autoconocimiento y la *epimeleia heauton*. Teniendo en cuenta que las prácticas realizadas por la Educación Física²⁰ permiten al sujeto experimentar, comprender y conocer su forma de pensar²¹ a través de distintos ejercicios o actividades prácticas, si se trabaja de forma rigurosa y comprometida se logra crear posibilidades de desujetación/desubjetivación. Lo anterior, de ninguna manera se puede consolidar si la Educación Física no se apoya en la Filosofía, ya que se puede decir que tanto la una como la otra queda incompleta al prescindir cualquiera de las dos.

La Educación Física normalmente es lo que es porque deja de lado al pensamiento y a la rigurosidad del mismo. La Filosofía por su parte, es lo que es porque únicamente se centra en el pensamiento y deja de lado el trabajo del cuerpo²². Siendo así, la unión de Filosofía y Educación Física fusiona a la perfección tanto el pensamiento y el trabajo del cuerpo, lo que origina una forma de desujetación/desubjetivación, emancipación y cuidado de sí.

BIBLIOGRAFÍA

- Foucault, M. (2001). El sujeto y el poder. En Dreyfus, H. L. & Rabinow, P. (2001) *Michael Foucault, más allá del estructuralismo y la hermenéutica* (p. 241-259) Buenos Aires: Nueva Visión.
- Foucault, M. (2005; e.o. 1982) *La hermenéutica del sujeto*. Madrid: Akal.
- Heidegger, M. (2009; e.o. 1927). *Ser y Tiempo*. Madrid: Trotta.
- Kant, I. (1784). *Respuesta a la pregunta: ¿qué es la ilustración?* (Obtenido en enero-2014 en <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/psicologia/article/view/15803/16619>. Disponible en internet en múltiples lugares.)
- Kant, I. (2004; e.o. 1781). *Crítica de la razón pura*. Barcelona: Alfaguara.
- Le Boulch, J. (2001). *El cuerpo en la escuela en el siglo XXI*. Barcelona: INDE.
- Platón. (1992). *Diálogos – Fedón, Alcibiades*. Madrid: Gredos.
- Sartre, J. P. (1960; e.o. 1952). *San Genet, comediante y mártir*. Buenos Aires: Losada.

²⁰ Las prácticas abarcan desde entrenamientos deportivos en cualquier disciplina, hasta prácticas como yoga, wushu (taolu) y demás.

²¹ Conocer el pensamiento se refiere a que cuando se ejecutan ciertas actividades físicas el sujeto puede darse cuenta de posibles inconvenientes o falencias que tiene en su pensamiento. Por ejemplo, cuando se hace una actividad de integración, el simple hecho de bailar o cosas por el estilo, muchos sujetos se retraen o no lo hacen porque creen que es irrelevante, lo cual permite pensar que hay algo que hace falta y que de una u otra manera va más allá del simple gusto por X o Y actividad.

²² Obviamente el filósofo debe utilizar su cuerpo, pero quiero hacer referencia a que la gran mayoría no realiza actividades físicas como practicar un deporte o hacer ejercicio constante. El trabajo del filósofo (como lo conocemos) requiere de lectura y escritura constante, pero al parecer no es necesario hacer ejercicio y mantenerse en forma.

Séneca, L. A. (2001) *Diálogos (Sobre la tranquilidad del alma - De tranquillitate animi)*. Madrid: Gredos.