

Apuntes sobre el concepto de *cuidarse*

La misma "salud", por ejemplo -ya he dicho- que parece tan evidentemente un "bien" puro y sin mezcla, un beneficio por excelencia, aparte de que reclama infinitos cuidados y privaciones diarias para su obtención y conservación, de tal manera que sus ventajas se pagan bien caro en forma de precauciones, de estudio y de renuncia a casi todos los placeres y tentaciones, que despojan a la existencia de sabor y alicientes, no es un bien absoluto sino bajo el concepto negativo de ausencia de los sufrimientos propios del estado de enfermedad; bajo el aspecto positivo no es un bien ni un mal en sí; sólo es un bien cuando la vivacidad de todos los apetitos y deseos (del sueño, de la alimentación, de la actividad muscular e intelectual) en que se traduce el estado de salud, coincide con la posibilidad de satisfacerlos; el buen apetito es un martirio cuando nos es imposible satisfacerlo; el deseo de pensar o de hacer ejercicio muscular es un sufrimiento cuando somos interrumpidos en nuestras reflexiones por el bullicio o las visitas, impedidos de desplegar nuestros músculos por la etiqueta, o por la falta de espacio en una prisión o en larga navegación en un barco estrecho.
(Macedonio Fernández, Crítica del Dolor y Arte de Vivir, en Teorías, OC)

El *cuidado de sí*

Para variadas corrientes del antiguo pensamiento helenístico y romano, la noción y la práctica de cuidarse, del *cuidado de sí*, de la "preocupación por sí"; representaba una de las cuestiones centrales de su cultura. Al punto, según algunos comentaristas, de constituir "la preocupación más importante de la filosofía" ("el conocimiento del mundo venía después y, en la mayoría de los casos, en apoyo de este cuidado de sí").

Por demás, la palabra (el verbo) cuidar comparte raíces etimológicas con la de conocer; y una máxima de aquella antigua cultura, asociada casi como equivalencia a la de *cuidado de sí*, era el viejo principio délfico: "Conócete a ti mismo". En los textos griegos y romanos, la exhortación al deber de conocerse a sí mismo estaba siempre asociada con el otro principio de tener que preocuparse de sí.

"Cuídate a ti mismo" y "Conócete a ti mismo", conformaban, entonces, un "verdadero fenómeno cultural de conjunto"; ya que, en encarnaban preceptos para "el arte de vivir", para el "arte del buen vivir". Práctica o arte del buen vivir que para alcanzar su finalidad: el estado de felicidad, debía estabilizarse en ciertas *costumbres* de vida; esto es en una ética. Ética que, insistimos, no era un principio abstracto, sino un conjunto de consejos o preceptos encarnados en una práctica constante y cotidiana. De esta manera, el cuidarse, el cuidado y el conocimiento de sí, formaban el corazón que movilizaba la ética de los antiguos.

En lo que, de manera estricta, concierne al cuerpo, las prácticas del cuidado de sí, tenían que ver con una práctica ascética, mas no en el sentido de un ejercicio de una moral de renuncia a la vida, sino en el de un ejercicio “de uno sobre sí mismo mediante el cual se intenta elaborar, transformar y acceder a un cierto modo de ser”.

A nosotros, esta noción de cuidarse (de cuidado de sí) como parte de una ética, de un arte para vivir; se nos aparece algo desdibujada. Algunas razones de dicho (descuido), obedecen a grandes transformaciones en los principios morales de la sociedad occidental. Por una parte, cuenta la herencia de la moralidad cristiana que transformó al cuidado de sí, en un principio de salvación individual que en la práctica además se convertía en *renuncia de sí*. Por otra, se arrastra la herencia secular que puso a la ley externa como fundamento de la moralidad, y acentuó, en la línea del *deber*, la escisión entre ética y felicidad.

Desde esos giros de la ética occidental, nos resulta difícil considerar el interés por uno mismo como compatible con la ética. Esto se torna aún más dificultoso si se contempla el giro dado por el individualismo contemporáneo, en particular ligado a las recientes experiencias neoliberales y a los pensamientos de la postmodernidad; plafones desde los que la idea de individuo cobró una nueva centralidad pero, llevada hacia el hedonismo y hacia un individualismo abstracto y extremo, desligado de toda responsabilidad hacia lo común y lo colectivo.

Sin embargo, valdría recordar que aquella *ética* nacida del *conocimiento* y el *cuidado de sí*, no se corresponde ni con las nociones cristianas de la “salvación individual”, ni con las nociones del individualismo moderno y contemporáneo.

Decía Sócrates, “No os avergonzáis por la adquisición de la riqueza y por la reputación del honor... pero no os preocupáis por vosotros mismos”. Y aunque el *cuidado de sí*, tenía su centro en el propio individuo, su práctica necesariamente implicaba “relaciones complejas con los otros” Desde Sócrates y los estoicos, la práctica del cuidado de sí, siempre remitía a un otro, es decir, a una instancia social. Tanto es así, que una de las principales reglas de conducta de la ética del cuidado de sí, excluía la posibilidad de adquirir por sí mismo esa capacidad de cuidarse. En tal sentido, el cuidado de sí también comprometía una relación con el otro en la medida que, para ocuparse correctamente de sí, resultaba preciso escuchar las lecciones, los preceptos de un maestro, de un consejero, de un amigo; que, en tanto hombre libre, nos instara a cuidarnos. De este modo, el problema de las relaciones con los

demás, se hace presente a lo largo de todo el desarrollo del cuidado de sí.

Sócrates, como maestro, como amigo, como hombre libre (como filósofo), cuida de los ciudadanos para asegurarse de que se preocupen de sí, y al incitar a la gente a ocuparse de sí misma, “le enseñaba a ocuparse de sí misma con la ciudad”. En tanto parte de un fenómeno cultural de conjunto, el precepto de *cuidado de sí*, para los griegos implicaba, al mismo tiempo, uno de los principios fundamentales de las ciudades, ya que, formaba una de las reglas más importantes para la conducta personal y social. En ese sentido, *el cuidado y el conocimiento de sí*, como pilares del arte del buen vivir, representaban las bases mismas de la ética del individuo en su *polis*. “El cuidado de uno mismo ha sido, en el mundo grecorromano, el modo mediante el cual la libertad individual -o la libertad cívica hasta un cierto punto- ha sido pensada como ética”.

Dicho *ethos* a su vez implicaba una relación para con los otros, en la medida en que el cuidado de sí convierte a quien lo posee en alguien capaz de ocupar en la ciudad, el lugar que conviene, “ya sea para ejercer una magistratura o para establecer relaciones de amistad”. El sentido social último de esta ética, radicaba en que aquél que cuida de sí de modo virtuoso, sería capaz de conducirse responsablemente “con los otros y para los otros”. Así, en lo ideal, una ciudad en la que todo el mundo cuidase de sí mismo como es debido, sería una ciudad que tendería hacia el *Bien*, y de ese modo encontraría “el principio de su perpetuación”.

De esta manera, si las diversas instituciones atenienses tenían por finalidad última formar la virtud en los individuos, la ética y la ciudadanía, no podían resultar dispares a dicho fin. Una persona que en su hacer cotidiano obrara hacia el *Bien*, no podía dejar de ser al mismo tiempo un “buen ciudadano”. Y sí la ética (del cuidado de sí) de algún modo surge como un acto introspectivo, la misma pone al individuo en la potencialidad de un ejercicio virtuoso (libre, razonado y responsable) de su vida en la *polis*.

En el mundo griego, entonces, la ética del cuidado de sí estaba ligada a las cuestiones de la *polis* (por tanto a la política); de allí que el *arte del buen vivir* y el estado de felicidad individual, remitieran a un marco de lo colectivo, del hacer de la comunidad.

Referencias:

-Foucault, Michel,

-*Tecnologías del yo*, Paidós, España, 1996.

- *La ética del cuidado de uno mismo como práctica de la libertad* Entrevista con Michel Foucault realizada por Raúl Fomet-Betancourt. Helmut Becker y Alfredo Gómez-Muller el 20 de enero de 1984. Publicada en la revista *Concordia* N° 6, 1984. pp.99-116.