



La stoa moderna
Una lectura foucaultiana

Trabajo Fin de Grado

Facultad de Humanidades. Sección de Filosofía

Universidad de La Laguna

2023-2024

Alumno: Juan Manuel García Batista

Tutora: Chaxiraxi María Escuela Cruz

Índice

1. Introducción	p. 3
2. Antecedentes	p. 5
2.1. Physis	p. 6
2.2. Lógica	p. 8
2.3. Ética	p. 9
3. Estado actual	p. 11
4. Discusión y posicionamiento	p. 14
4.1. Ocupación de uno mismo como inicio de la subjetividad	p. 14
4.2. Ruptura de la correspondencia razón/mundo	p. 17
4.3. La práctica, la manera virtuosa de vivir	p. 20
4.4. La figura del mentor	p. 22
4.5. Estoicismo y gubernamentalidad	p. 24
4.6. El cinismo como la práctica de la verdadera vida	p. 27
5. Conclusión y vías abiertas	p. 29
6. Bibliografía	p. 31

1. Introducción

“No es libre nadie que no se domine a sí mismo”

Epicteto (1995, XXXV)

En la *Apología de Sócrates*, Sócrates le dice a los jueces:

Voy por todas partes sin hacer otra cosa que intentar persuadirlos, a jóvenes y a viejos, a no ocuparos ni de los cuerpos ni de los bienes antes que del alma ni con tanto afán, a fin de que ésta sea lo mejor posible (Platón, 1985,30b).

De sobra es sabido que su obra y vida inspiró el resto de las filosofías posteriores. Un ejemplo de ello es el estoicismo, corriente que pretendía enseñar a sus simpatizantes una forma de vida virtuosa de acuerdo con la naturaleza a la que pertenecen. Esta filosofía, que en un principio fue minoritaria, tendrá continuidad durante todo el periodo clásico llegando en su momento álgido a convertirse en la forma de educación por excelencia en el Imperio Romano. Aproximadamente dos milenios después surge una continuación de esta corriente que será conocida como Estoicismo Moderno y tratará de utilizar las enseñanzas de esta corriente para tratar los problemas de la vida contemporánea. En el presente texto se tratará de hacer una lectura de esta última desde la filosofía de Paul-Michel Foucault.

En el apartado de los antecedentes se hará una pequeña síntesis de los conceptos centrales de los tres pilares de la escuela estoica: filosofía natural(*physis*), lógica y ética. Haciendo hincapié en sus fundamentos y los conceptos que tendrán un mayor desarrollo en la filosofía posterior. A continuación, en el estado actual del tema, se hará un pequeño repaso a la nueva corriente estoica que ha surgido en el siglo XX en especial su desarrollo y su relación con la psicología moderna. En la discusión y posicionamiento se utilizará la obra de Michel Foucault, en especial el análisis que hace este de la filosofía estoica, especialmente en el planteado en *La hermenéutica del sujeto*, la cual tiene el objetivo de arrojar luz sobre las prácticas desarrolladas a partir del *gnóthi seautón* delfico, en especial la que se desarrolló en

los siglos I y II. Además se recurrirá a otras obras de la última etapa del pensamiento del filósofo francés, construida alrededor de las técnicas y tecnologías de la subjetividad (Morey, 2008, p. 13). Además, se dedicará un apartado a una obra de su primer periodo, *Las palabras y las cosas*, la cual es una investigación arqueológica de las ciencias humanas, para abordar que la nueva forma del estoicismo es filosóficamente un callejón sin salida que termina siendo una forma de psicología con un sabor diferente que oculta una realidad alarmante. Agregar que la validez científica o la eficacia terapéutica de estas prácticas no está cuestionada en el análisis foucaultiano. Un estudio así estaría fuera de los límites argumentativos presentes en su análisis ,y por lo tanto, en este.

Foucault definió su labor como la de un profesor (2008, p. 142), no se veía como un profeta ni como un filósofo al uso, sino un arqueólogo de la historia del pensamiento. Precisamente la palabra arqueología es utilizada para describir sus obras, las cuales son investigaciones acerca del hombre como ser pensante. Estos pensamientos están condicionados por factores sociales como la política, la historia o la economía, así como categorías universales y estructuras formales. Tal cantidad de factores dejan a Foucault un sendero muy estrecho donde sólo se puede transitar dificultosamente. Es por esto que el término profesor es utilizado para determinar un trabajo que desde un primer momento es forzosamente colectivo si se quiere abarcar en su totalidad. Es por eso que el humilde objetivo de este trabajo es el de utilizar las herramientas dejadas en su obra para realizar el análisis. Frédéric Gros, editor de *El coraje de la verdad. El gobierno de sí y de los otros II* apunta en la “Situación del curso” que Foucault insistió en la siguiente idea:

La identidad del decir filosófico estriba justamente, desde su fundación socrático platónica, en una estructura de llamada: no estudiar nunca los discursos de verdad sin descubrir al mismo tiempo su incidencia sobre el gobierno de sí o de los otros; no analizar nunca las estructuras de poder sin mostrar en qué saberes y qué formas de subjetividad se apoyan, y no señalar nunca los modos de subjetivación sin comprender sus prolongaciones políticas y las relaciones con la verdad de las que se sostienen. (2014, p. 312)

En la parte final del trabajo y en sus conclusiones se tratará la idea ya mencionada por Ana Martín en *La insuficiencia del estoicismo en el último Foucault*. Que demuestra la incapacidad del estoicismo de crear una vida basada en la verdad. Por lo que recurre al cinismo como una alternativa del cuidado de sí con la posibilidad de alcanzar una verdadera

vida. Esta se plantea como una el cual es igualmente filosofía práctica fundamentada únicamente en la *parrhesía* política.

2. Antecedentes

La escuela estoica surge en el ocaso de Atenas como *polis* independiente o ciudad-estado, coincidiendo temporalmente con las escuelas platónica, aristotélica y epicúrea, siendo considerada esta última su rival. Su fue creador, Zenón de Citio, era un extranjero que habría llegado a Atenas en su juventud y que durante sus primeros años en la ciudad fue instruido por maestros de varias escuelas filosóficas como Polemón (platónico) o Crates de Tebas (cínico), que indudablemente le influenciaron. Zenón comenzó sus lecciones alrededor del 300 a.C que combinaba elementos de la doctrina platónica, cínica y aristotélica, además de elementos traídos de Heráclito. Sus clases se daban públicamente en un pórtico pintado (en griego *stoa*, de ahí su nombre) en el centro de la ciudad. La filosofía estoica no es únicamente la filosofía de Zenón, pues fueron sus discípulos los que siguieron dándole forma durante los siglos posteriores a su muerte. Su influencia en Atenas fue tal que se colocó un texto en el liceo de Aristóteles y la academia de Platón como reconocimiento a su la labor como educador de los hombres jóvenes en la mejor de las conductas:

Zenón de Citio (...) se ha portado como persona de mérito, exhortado a quienes acudían a su encuentro a la virtud y a la moderación, los ha estimulado a los fines más elevados, presentando a todos como ejemplo su propia vida en perfecto acuerdo con las doctrinas que él profesaba. (Laercio, 2007, VII, 10).

Se puede ver que desde un principio el papel del estoicismo era el de educar a los ciudadanos en una virtud ética, dando primacía a la buena conducta de los que la seguían.

El estoicismo clásico está dividido en tres periodos históricos: la *stoa* clásica, en la que se encuentra Zenón y sus discípulos más cercanos como Cleantes y Crisipo; la *stoa* intermedia, marcada por la muerte de Crisipo a la que pertenecen filósofos como Panecio y Posidonio, los cuales comenzaron la influencia del estoicismo en Roma y la *stoa* tardía del siglo I y II, a la cual pertenecen filósofos como Epicteto, Cicerón, Marco Aurelio o Séneca. Esta se desarrolló en el Imperio Romano llegando incluso hasta definir la figura del emperador, Marco Aurelio. El historiador Brent Shaw (Shaw, 1985) cuenta que el estoicismo durante de este periodo encontró su punto álgido como escuela ya que se convirtió en la forma de educación por excelencia entre las clases altas del imperio, siendo Marco Aurelio el mayor ejemplo de ello.

Además durante este periodo se alcanzó una mayor sistematización de la escuela, especialmente en la reglamentación alrededor de las conductas.

A pesar de todo, la filosofía estoica mantuvo durante todo su desarrollo el mismo fundamento que consta de tres pilares fundamentales: la lógica, la *physis* (filosofía natural) y la ética, siendo esta última la parte más importante. La lógica y la *physis* son un preámbulo y una justificación teórica de la ética. Tanto es así que en las escuelas estoicas generalmente primero se enseñaban estas dos y sólo cuando el estudiante estuviera preparado, se llegaba a la ética, aunque este orden puede variar (Laercio, 2007, p. VII, 39). Por ejemplo, en el periodo de la *stoa* tardía se daba un énfasis mayor a la ética, dando un papel más secundario a las otras dos. En el siguiente apartado se esboza un resumen de los puntos más relevantes acerca de los pilares del estoicismo.

2.1. Physis

La filosofía estoica se cimenta sobre una metafísica¹ contraria a la aristotélica y especialmente a la platónica. Parte de una idea de Heráclito según la cual toda la existencia fue creada por una razón o *logos* que es causa de todo lo contenido en aquella. Por tanto, el estoicismo tiene un marco teórico que “no es solamente inteligible sino también inteligente” (Long, 1985, p. 150). A este *logos* se lo nombra de múltiples maneras, entre las cuales se pueden encontrar Naturaleza, Zeus, Providencia, Destino o Dios. A A. Long lo define así:

La Naturaleza no es meramente un poder físico, causa de estabilidad y cambio; es también algo dotado de racionalidad por excelencia. Aquello que mantiene el mundo unido es un supremo ser racional, Dios, Alma del mundo, mente del mundo, Naturaleza (1985. p. 148).

Este *logos* es la propia razón del cosmos que le dota de existencia y dirige el devenir. Esta razón es la que crea todo lo componente existente y lo circunscribe dentro de una narrativa universal. Es por eso que todas las acciones están dirigidas hacia fines necesariamente buenos, pues todo está planeado por Dios. Por eso los estoicos fueron los primeros filósofos deterministas, al crear una concepción de causalidad universal. Este fragmento de Crisipo lo explica claramente: “ni la más pequeña de las partes puede estar de otro modo que conforme a la voluntad de Dios, sino que todo animal tiene tal disposición y se

¹ En este trabajo se utiliza la palabra *physis* y metafísica para hablar de la filosofía natural estoica.

mueve por naturaleza tal como aquél lo conduce” (Crisipo, 2006, p. 112, 456). Por tanto para los estoicos, alma, Dios y mundo son lo mismo.

Desde esta concepción se plantea la posibilidad de que alguien llegara a conocer todas las causas y por tanto, tendría conocimiento completo del devenir. Si algún suceso futuro terminará desarrollándose de manera diferente significa que no se han tenido en cuenta todas las causas. A. A. Long afirma al respecto que esta base teórica es necesaria, pues si su concepto de naturaleza es imperfecto sería difícil justificar el resto de su filosofía pretendidamente armoniosa y natural. Sin ir más lejos, la ética se fundamenta sobre la adhesión del *logos* personal al universal.

Los estoicos también tomaron de Heráclito la idea de que el fuego era la sustancia que lo componía todo y era expresión del *logos*. Todo lo existente está compuesto de este *pneuma* o aliento ígneo, tanto los elementos físicos como el alma, la virtud o las palabras, todo lo contenido en era considerado un cuerpo. La diferencia entre los objetos físicos y, por ejemplo, la virtud es que aunque ambos tengan corporeidad, sólo los primeros poseían un “principio activo”. Los objetos con ese “principio activo”, que sería la materialidad, son definidos como “objetos tridimensionales que resisten la presión exterior” (Long, 1985, p. 152) y, en consecuencia, experimentan cambios. Crisipo fue el principal estoico que se dedicó a este problema y explicó que cada acción de un cuerpo vendría determinada por causas internas y externas, ambas siendo una disposición del *pneuma* (Long, 1985, p. 164). Por ejemplo, las acciones de las personas vienen determinadas por una serie de impresiones o estímulos externos que, junto a las capacidades internas del sujeto conocidas como “don del destino” (Crisipo, 2006, p. 132, 467) generan una acción concreta. En otras palabras, el individuo tiene un “aliento de fuego” o alma que le otorga la capacidad de acción individual, pero es tan solo una parte más del *logos* universal que determina los acontecimientos. Este fragmento lo sintetiza:

Y no sólo Demócrito, Crisipo y Epicuro afirman que todo sucede por necesidad cuando llaman necesidad al Destino, sino que también el famoso Pitágoras dijo que la necesidad ciñe el mundo, y Parménides llamó a la necesidad Diosa, Justicia y Providencia, y Heráclito dijo que todo sucedía conforme al Destino y también él llamó al Destino necesidad. (Crisipo, 2006, fragmento 454).

En cuanto al alma o las acciones humanas, se hace una diferencia respecto a las acciones de otros seres vivos. Los animales actúan instintivamente aunque pertenezcan igualmente al *logos*. Los humanos también poseen una tendencia a actuar impulsivamente pero además su alma o “aliento” tienen una parte racional que les da la posibilidad de actuar racionalmente, el objetivo de la ética estoica es, precisamente, actuar racionalmente. Esto justifica a cosas como la libertad y la naturaleza bajo una inteligencia común, pero deja un panorama oscuro a la hora de intentar explicar el mal en el mundo. Desde cierta perspectiva esto parece muy desalentador, pues la Naturaleza no debería actuar en contra del bien. Pero como se dijo, toda acción es necesaria y está dirigida hacia el bien futuro, los momentos adversos son parte indispensable de un plan inteligente que idealmente se podría entender. Por tanto, el enfoque estoico es necesariamente optimista respecto al devenir. La siguiente oración a Zeus con la cual concluye el *Manual* de Epicteto lo demuestra:

En toda ocasión ha de tenerse esto a mano:

Condúceme, Zeus, y tú, Destino,

al lugar que me tenéis señalado.

Que yo os seguiré diligente. Y aunque no quiera,

por haberme vuelto un malvado, no menos os seguiré.

El que cede con nobleza a la necesidad

Es un sabio entre nosotros y conoce lo divino

(1995, §53).

En resumen, para los estoicos todo forma parte de *logos* universal, tanto la existencia misma y lo físico, como el alma o las propias pasiones. Todo tiene una forma diferente del *pneuma* o aliento vital que es una expresión del *logos*. Es la labor del estoico conocer esta naturaleza y entender su razonamiento mediante el estudio de la *physis* y la lógica. En el siguiente apartado se tratará dicho aspecto del estoicismo.

2.2. Lógica

A. A. Long explica que la lógica estoica es un tema complicado de abordar, está lleno de repeticiones y es obtuso de entender, así que lo presente aquí es solo una pincelada. La

lógica estoica se construye bajo dos rúbricas: la retórica y la dialéctica. Si bien esta distinción tiene su origen en las obras de Aristóteles aunque la ética estoica se diferencia de ella, una de las diferencias es que Aristóteles no consideraba a la lógica como una ciencia (*episteme*) específica y no era parte de la filosofía. Para los estoicos, en cambio, sí formaba parte de la filosofía y era “la ciencia del discurso racional”(Long, 1985, p.125). De manera que la lógica era la filosofía dedicada al reconocimiento de la verdad, esto fue recogido muy bien por Diógenes Laercio: “La retórica es la ciencia de hablar bien en los discursos de amplio curso, y la dialéctica, la ciencia de dialogar correctamente por medio de argumentos expuestos en preguntas y respuestas” (2007, VII, 42). Recordar que para los estoicos las palabras tienen un grado de corporeidad, por tanto, la dialéctica no es tan solo una relación de ideas o una forma de razonar sino también una forma de explicar el mundo.

La dialéctica se convierte en su teoría del conocimiento y abarca dos grandes campos: “las cosas significadas” y “las cosas que significan” (Laercio. 2007. VII, 62). Pero los estoicos no redujeron el alcance de “las cosas significadas” a las palabras como sí lo haría Aristóteles, sino que también incluyen componentes como las impresiones sensoriales. Las impresiones no son solo una toma de conciencia de los objetos sensibles, sino la vía para la formación de los conceptos generales a través de la experiencia que termina desembocando en la formación de la inteligencia y la consciencia o lo que A. A Long llamaría “pensamiento articulado” (1985. p.127). Desde este punto de vista, el lenguaje se formaría a través de múltiples impresiones sensoriales que terminarían creando el conocimiento de una lengua. Es por eso que para los estoicos el lenguaje no es únicamente importante para la retórica, sino también en el entendimiento de la racionalidad del mundo. De manera que para los estoicos “El lenguaje es parte de la naturaleza, y provee al hombre del medio para expresar su relación con el mundo” (Long, 1985. p.128). En cuanto a la retórica estoica, esta posee menos interés en el análisis y es difícil de abordar. Simplemente decir que, al igual que la dialéctica, es una *episteme*, la ciencia del hablar bien o un modo infalible de expresión.

El poder hablar bien y el poder comprender el mundo correctamente, era esencial dentro de la filosofía estoica, pues es la única manera de comprender el *logos* universal y parte necesaria para ser un ciudadano virtuoso. La filosofía que trata acerca del comportamiento y la virtud se trata en el siguiente apartado.

2.3. Ética

Al igual que la ética epicúrea o la aristotélica, la forma ética de la *stoa* estaba fundamentada en la concepción de *eudaimonía*, palabra que se ha traducido al español como felicidad, aunque quizás una versión más acertada puede ser vida virtuosa. Esta se conseguirá si se vive de acuerdo con la Naturaleza, es decir, de manera racional, por lo que la persona que vive de acuerdo a la Naturaleza y por tanto consigue alcanzar la eudaimonía se convierte en sabio. El sabio para los estoicos, es la figura que ha logrado la *eudaimonía*, es decir, conoce las verdades del mundo y siempre actúa de manera racional. Además el sabio también tiene un componente espiritual, Diógenes Laercio describiendo al sabio estoico dice que: “Son divinos, pues tienen, por decirlo así, a Dios dentro de ellos” (2007. VII, 119).

La persona virtuosa tiene la capacidad de distinguir entre las percepciones y separarlas por su relación con la naturaleza. Los estoicos dividieron estas en tres grupos, por un lado estarían las cosas de acuerdo a la Naturaleza que son virtuosas o buenas; luego están las cosas que no estarían de acuerdo a la Naturaleza y por tanto son malas o inconvenientes; y por último las indiferentes, las cuales pueden favorecer (o no) el alcanzar la virtud pero no deben recibir atención por parte de la persona para alcanzar la *eudaimonía*. Entre principales virtudes estarían principalmente: “prudencia, valentía, justicia y templanza” (Laercio. 2007. VII, 92) y entre las malas, sus opuestos, cosas que alejaría a la persona de la vida virtuosa. En la categoría de indiferente se encontraría el resto de cosas, algunas comúnmente mencionadas son: el estatus social, la salud o el dinero.

Otro elemento importante de la ética estoica a mencionar es la diferencia entre “lo que depende de nosotros” y “lo que no depende de nosotros”. El objetivo de la vida virtuosa es centrar la atención en la única cosa que se puede controlar, la razón, es por eso que las cosas buenas son únicamente aspectos de ella. El sabio se ocupa únicamente de lo que concierne a su razón y nunca de su condición de salud, sus posesiones materiales o su rango social puesto que esas cosas escapan a su control y por tanto no son necesarias para alcanzar la *eudaimonía*. La vida virtuosa es una habilidad que se adquiere a través del estudio y la observación del mundo, al alcanzarla y conseguir elevar el alma se logra un estado mental donde se carece de pasiones y todas las acciones están dirigidas hacia el bien. Añadir que, mientras la vida eudaimónica platónica o aristotélica las cuales eran una búsqueda de la vida contemplativa separada de los asuntos sociales, la estoica se circunscribe dentro del

desarrollo activo de la sociedad. El sabio estoico participa activamente en la política y la educación de los jóvenes, además de cumplir perfectamente con su papel dentro de la *polis*.

Esto construye una imagen del estoico como la de una persona absolutamente racional, la cual cumple a la perfección su papel en la sociedad. Además una persona independientemente de la posición social que ostente puede mantener una vida ética, pues todo va a depender de su capacidad racional. Esta ha sido una de las razones por la que la filosofía estoica ha tenido numerosas relecturas a lo largo de la historia, especialmente la obra de la *stoa* tardía. En el siguiente apartado se desarrollará la que se está desarrollando actualmente.

3. Estado actual

¿Y si alguien te dijera que gran parte de tu sufrimiento es solo una consecuencia de tu modo de pensar? (Sellars, 2021, p. 1)

Massimo Pigliucci en su libro *Cómo ser un estoico* habla de James Stockdale, un vicealmirante de la marina americana que fue prisionero de guerra en Vietnam durante siete años. Las torturas, el aislamiento o la incertidumbre no consiguieron derribar su espíritu, gracias a la filosofía de Epicteto que había estudiado desde la universidad. En prisión se organizó con los otros prisioneros para obstaculizar el trabajo de sus captores, cosa que le consiguió una peor estancia, pero no torció su voluntad. La pierna que le habían roto le recordaba a Epicteto, el cual fue cojo y esclavo, y sus palabras estaban marcadas en su mente: “La cojera es un impedimento de la pierna, no del albedrío. Y di eso mismo de cada asunto al que vamos a dar. Hallarás que es impedimento de alguna otra cosa, pero no tuyo” (1995, p. 195, §9). Stockdale sobrevivió y a su regreso fue condecorado con la medalla de honor y se convirtió en profesor de filosofía. Para Pigliucci este es el verdadero ejemplo de un verdadero estoico, una persona que se mantuvo un espíritu firme pese a vivir en la peor de las situaciones.

El estoicismo está en auge en los últimos quince años², en especial fuera de la academia. Muestra de ello, las *Meditaciones* de Marco Aurelio se han convertido en un *bestseller* veinte siglos después de su redacción. A este fenómeno se le atribuye el nombre de

² Si se buscan términos como “stoicism” o “Marcus Aurelius” en Google Trends, se puede ver que hay un aumento general a lo largo de los años, así como un repunte en las búsquedas en mayo de 2020 y en especial en agosto de 2022, coincidiendo con el inicio del confinamiento por el COVID-19 y el inicio de la guerra ruso-ucraniana. Sería necesario analizar este fenómeno en detalle para ver si hay verdadera correlación. En cualquier caso, es un hecho que en los últimos años el estoicismo está aumentando en popularidad.

Estoicismo Moderno y está definido como un movimiento intelectual que busca aplicar las enseñanzas de los estoicos a la vida contemporánea (Sellars, 2020). Este movimiento sigue la estela de la *stoa* tardía, sin tener tan en cuenta la de los periodos. Esto probablemente es debido a que la *stoa* tardía vió nacer el mayor desarrollo de la forma ética. Los otros dos pilares, la *physis* y la lógica, adquieren un segundo plano, casi anecdótico ya que se considera que actualmente existen mejores alternativas.

La popularidad del estoicismo moderno viene aparejada del uso de las nuevas tecnologías. Sirva de ejemplo *The Daily Stoic*, web que publica consejos y artículos diarios acerca de los estoicos antiguos. Además, existen convenciones como *Stoicon*, que reúne anualmente a expertos y entusiastas desde 2013 y está organizado por uno de los organismos que difunde este movimiento: modernstoicism.com. En España tenemos organizaciones como stoamadrid.com, que cumple una función similar. Todas hacen uso del estoicismo desde un punto de vista práctico para tratar temas actuales, además de dotar al estoicismo de un acercamiento científico.

Esta nueva ola del estoicismo surge junto a una nueva era de técnicas y corrientes en psicoterapia. Por ejemplo, la Terapia de Comportamiento Emotivo y su evolución, la TCC (Terapia Cognitivo Conductual o CBT en inglés), se inspiraron en la filosofía estoica, algo que sus creadores han admitido (Dickinson, 2014, p. 3). Esta relación según Dickinson ha creado un bucle entre las dos disciplinas; por un lado, potenciando las enseñanzas del estoicismo y por el otro redescubriendo verdades sobre el espíritu humano que han sido ignoradas durante milenios. Donald J. Robertson corrobora que ambas tienen el mismo marco teórico respecto al comportamiento: la suposición de que nuestra actividad cognitiva influye en nuestro carácter, y que las personas tenemos la capacidad de examinar y cambiar nuestra actividad mental para favorecer ciertos comportamientos que en última instancia son beneficiosos para nosotros (2016, p.374). En definitiva, tanto para los estoicos clásicos como para este tipo de terapia, las emociones como respuesta a estímulos externos son nuestra responsabilidad. Robertson lo explica de la siguiente manera: “Una razón por la cual los psicoterapeutas modernos a menudo se interesan en el estoicismo es que ofrece una concepción más amplia de un 'arte de vivir' racional, al servicio de un objetivo filosófico específico, encarnado en el concepto del Sabio ideal.”³ (2016, p. 376).

³ Traducción propia.

Además, otras ramas de la psicología utilizan parte de la filosofía estoica como un elemento estructural, como la Terapia de Aceptación y Compromiso, perteneciente a la tercera ola de la TCC. Estas terapias utilizan al estoicismo como un impulso positivo para trabajar en los mecanismos internos de cada individuo a la hora de enfrentarse a los problemas cotidianos. De hecho, los textos de estoicos romanos pueden leerse como formas similares a las prácticas de la psicoterapia actual. Por ejemplo, *Las epístolas morales a Lucilio II* de Séneca es una suerte de sesión de terapia donde Séneca hace de mentor/psicólogo a su pupilo, o las *Disertaciones* de Epicteto en las cuales se desarrolla un diálogo entre el maestro y los asistentes a sus clases en forma de terapia grupal o *Meditaciones* de Marco Aurelio que es, como su nombre indica, un ejercicio de introspección para analizar el contenido de la mente (Robertson, 2016, p. 396).

De manera que el estoicismo moderno retoma las enseñanzas de la *stoa* tardía y las adapta a la actualidad para encajar dentro del sistema económico y político actual. En un mundo neoliberal y capitalista, cada persona puede ser capaz de tomar por su mano el estado mental en el que se encuentre y de alguna manera moldear su psique para anteponerse a las adversidades y encontrar siempre una alternativa dentro de las cosas que puede controlar. En definitiva:

La idea de practicar la excelencia es un eje vertebrador en la mayoría de obras de estoicismo moderno. La idea consiste en que, a través de maximizar nuestras capacidades, podemos dotar de un sentido nuestras vidas particulares, hacernos dueños de estas y tomar el control sobre nuestras emociones (Canteros, 2023, p.203).

Si hablamos del resto de pilares de la filosofía estoica, la *physis* en el estoicismo moderno se renueva mediante el uso del conocimiento científico. La concepción determinista estoica pasa a sustituirse por el trabajo científico. El universo será inteligible a través del trabajo de la física moderna y no mediante un camino de introspección. Por tanto, la ética no está justificada dentro de una universalidad, sino que se basa en la idea de humanidad como comunidad; las acciones éticas se hacen en pos de la supervivencia y el bienestar de la humanidad. Uno de los autores más relevantes, Massimo Pigliucci, formado en Biología, argumenta que el estoicismo es un movimiento que se adapta a los cambios científicos: “se trata de una filosofía abierta, dispuesta a incorporar las críticas de otras escuelas, así como de los nuevos descubrimientos” (2018, p. 15) pues desde su punto de vista la *physis* o la lógica son solo herramientas utilizadas previamente para cimentar la filosofía ética y pueden ser sustituidas si se ve adecuado.

En suma, el estoicismo moderno pretende ser una continuación del estoicismo romano, renovando su marco teórico con la ciencia moderna. Su objetivo es el de ayudar a las personas con la filosofía estoica para conseguir dominar su mente y poder afrontar las adversidades.

4. Discusión y posicionamiento

En *Lógica del sentido* (1994), Gilles Deleuze utiliza la lógica estoica para una de sus paradojas, la cual es paralela al análisis de Foucault. Los estoicos tenían una vocación anti-platónica de renunciar a dar cuenta de la multiplicidad y mutabilidad de los entes a partir de una referencia a lo único y permanente. En otras palabras, hay una intención de eliminar el mundo inmanente del pensamiento platónico y la causalidad formal aristotélica. Lo que soluciona la lógica estoica es la paradoja platónica de que el ser es fijo y el devenir es móvil. Para los estoicos, los cuerpos (los cuales, como se ha nombrado, son tanto el mundo físico como las palabras) pueden ocupar el mismo espacio. Sirvan de ejemplos los propios seres humanos, los cuales están compuestos de un alma o *psyche* que no tiene contenido material y de un cuerpo físico. La muerte implicaría la separación de estos cuerpos, justificando a la vez la permanencia del alma y el devenir. Por tanto la lógica estoica es la dialéctica de la búsqueda de las causas, donde “El devenir-ilimitado se vuelve el acontecimiento mismo, ideal, incorporeal, con todos los trastocamientos que le son propios, del futuro y el pasado, de lo activo y lo pasivo, de la causa y el efecto” (Deleuze, 1994, p. 31).

Su interés está en la parte retórica de la lógica estoica, la cual consigue explicar la existencia de varios sentidos en una misma palabra. Los múltiples sentidos de las palabras conviven dentro de ella y son otros agentes como el contexto, la forma o el medio los que hacen brotar un sentido u otro. En cierta manera, la filosofía de Michel Foucault se podría entender desde esta lógica. Una búsqueda constante de las causas del devenir histórico.

4.1. Ocupación de uno mismo como inicio de la subjetividad

En 1982, Michel Foucault imparte en el Collège de France un curso bajo el título *Hermenéutica del sujeto*, donde ahonda en el surgimiento helénico-romano de la subjetividad, así como el cuidado de uno mismo y su relación con la verdad. En estas clases trata tanto la concepción del cuidado de uno mismo desde una lectura del diálogo *Alcibiades* hasta la forma que toma en el estoicismo del Imperio Romano del siglo I y II.

Foucault parte de la idea de que la filosofía occidental ha nacido bajo un concepto central que une sujeto y verdad: el concepto helénico de *epiméleia heatou* (en latín, *cura sui*), el cuidado de uno mismo. El origen de esta concepción se encuentra bajo la inscripción del Oráculo de Delfos: *gnóthi seautón* o *conócete a ti mismo*⁴. Para Foucault va acompañada de otra exigencia socrática: *ocúpate de ti mismo* (Foucault, 2005, p. 27). Estas dos órdenes están íntimamente relacionadas en la filosofía y la espiritualidad helenística/romana. Se trata de una actitud frente al mundo, una disposición concreta frente a las relaciones, tanto interna como externa pues es una mirada atenta hacia uno mismo y sus pensamientos. Además, marca una manera de actuar y responsabilizarse de tus acciones; modifica, cuestiona y transforma el comportamiento dando lugar a una sopa primordial desde donde nace la práctica de la subjetividad y la ética. La práctica del cuidado de uno mismo se extiende durante todo el periodo helénico y romano y cobra una importancia notoria a nivel social. “Ocuparse de sí no es, pues, una simple preparación momentánea para la vida; es una forma de vida” (Foucault, 1999, p. 278), por lo que es “una actitud general, una manera determinada de considerar las cosas, de estar en el mundo, realizar acciones, tener relaciones con el prójimo” (2005, p. 26). Por otro lado, el mismo Foucault añade que el ocuparse de sí mismo es en un principio “el distintivo de una superioridad social, por oposición a aquellos que han de ocuparse de los otros para servirles o que incluso han de ocuparse de un oficio para poder vivir” (1999, p. 277) de ahí que la palabra ocio (*otium*) es el tiempo que se pasa en ocuparse de sí mismo

Esta práctica del cuidado de sí en todas sus formas clásicas, dota al practicante la capacidad de acceder a la verdad, una verdad que cambiará en el tiempo dependiendo de la escuela filosófica. La clave está en que, mediante lo que Foucault llamaría *Teconologías del yo* (2008), *la persona* es capaz de elevar su alma y separarla del flujo de pensamiento de la vida cotidiana. Si uno es capaz de acceder al conocimiento verdadero a través del cuidado de sí, es capaz de transformarse. La *epimeleia heatou* o en latín, *cura sui* supone a quien la practica un acceso a la verdad y, por extensión, un momento de salvación del alma. A modo de ejemplo, Marco Aurelio llama a este proceso <<engrandecer el alma>> y Foucault lo describe de la siguiente manera:

⁴ Foucault, en la clase del 13 de enero de 1982 (Foucault, 2005, p.53), apunta que esta inscripción del templo (y el resto) cumplía una función diferente a la que se trata en este trabajo. El propósito original era avisar a aquella persona que fuera a consultar al oráculo que se diera cuenta de las limitaciones de este e hiciera las preguntas adecuadas.

Hacer grande el alma es liberarla de toda esa trama, todo ese tejido que la rodea, la fija, la delimita, y permite por consiguiente descubrir cuál es su verdadera naturaleza y al mismo tiempo su verdadero destino (...) su adecuación a la razón general del mundo. (2005, p. 280)

Foucault divide en tres momentos la evolución de la *epiméleia heatou* en el periodo clásico: el primero, su nacimiento, el momento socrático-platónico; en segundo lugar, la edad de oro del cuidado de uno mismo de la *stoa* tardía (Siglos I y II) y por último la formación del ascetismo cristiano en los últimos momentos del Imperio Romano. La primera fase para Foucault se explica con el análisis del diálogo Alcibiades⁵, donde Sócrates convence al joven Alcibiades que se ocupe de sí mismo, o más concretamente de su alma o *psyke*, para poder ser capaz de gobernar Atenas, ya que este es el camino virtuoso para evitar las falsas apariencias y perseguir la sabiduría y la “aplicación” (Platón, 1992, 134b). En este punto del cuidado de sí, la verdad se adquiere mediante la reminiscencia. El sabio es aquel ciudadano privilegiado que es capaz de relegar las actividades mundanas a otras personas para poder dedicarse únicamente al cuidado de sí mismo, lo cual le capacita para ser rey. En otros diálogos Platónicos se trata una evolución de esta idea, por ejemplo: en el *Gorgias* el cuidado de uno mismo conduce a la política, en el *Fedón* a la catarsis personal...

La segunda fase se marca en los siglos I y II, coincidiendo con la obra de la *stoa* tardía. En este periodo la práctica de la *epimeléia heatou* en su forma estoica tiene un papel mayor dentro de la sociedad romana, siendo la base de la educación aristocrática. Asimismo, mantiene una relación íntima con la política y el ejercicio del poder, de cierta manera no se puede gobernar a los demás de manera racional si uno no se ha ocupado de sí mismo. Otra diferencia respecto a la concepción platónica radica en que esta transformación no se practica mediante un retiro austero en búsqueda de la verdad interior, sino que se realiza mediante el trabajo activo y disciplinado, el ejercicio y la continencia, acorde a la función social de cada uno. Por último, esta forma de cuidado de uno mismo es adquirida por el cristianismo, el cual invierte la relación entre sujeto y verdad, volviendo a una forma neoplatónica que Foucault ejemplifica con la sentencia <<abandónate a ti mismo>> como forma de acceso a la verdad y la salvación. En este periodo se invierten los valores estoicos y el cuidado de uno mismo pasa a ser algo negativo, dejando como valores virtuosos el abandonar las pasiones terrenales y encomendarse a Dios.

⁵ Este diálogo está publicado en la colección de diálogos platónicos de la editorial Gredos pero el consenso general determina que es apócrifo (Platón, 1992, p. 5) & (Foucault, La hermenéutica del sujeto, 2005, p. 80).

En el estoicismo moderno la concepción del conocimiento de uno mismo se cimienta en la psicología, donde el sujeto utiliza conocimientos empíricos como ente biológico. El *gnóthi seautón* se trataría de una *epimeleia heatou* que, en lugar de fundamentarse positivamente en la adquisición de conocimiento, se trataría de conocer las limitaciones y capacidades de este, así como de solucionar los problemas en la *psyke* que pudiera tener, entendiendo estos problemas como elementos limitantes del desarrollo normal de la actividad en la sociedad. En este sentido, el estoicismo clásico (y su manera de adquirir conocimiento) tendría un carácter positivo, mientras que en el estoicismo moderno sería negativo. En consecuencia, la transformación del sujeto no existiría; más bien, la adquisición del autoconocimiento tendría un carácter *ad infinitum*.

Por otro lado, si volvemos a la idea de la filosofía como cura del alma encontramos un paralelismo muy claro con la psicoterapia y con la práctica del estoicismo moderno, definiéndose ésta última como una forma de utilizar las enseñanzas de los estoicos clásicos para tratar los problemas de la vida moderna. Por tanto, es entendible que los temas tratados en, por ejemplo, *Cómo ser un estoico* (Pigliucci, 2018) sean similares a las *Disertaciones* (1993) de Epicteto, puesto que el primero es, casi en su totalidad, una relectura del segundo. En ambos, se abordan cuestiones como la enfermedad, la incertidumbre, el miedo a la muerte, la ira o la soledad, si bien el segundo añade las enfermedades mentales y la ansiedad, entre otras.

Para terminar, como se ha dicho, la filosofía estoica tiene como máxima vivir de acuerdo con la naturaleza, entendiendo esta como expresión de la Providencia. En cambio, el estoicismo moderno la concibe desde un punto de vista biológico. Massimo Pigliucci explica que esta concepción se basa en tomar en serio los descubrimientos de la biología moderna, especialmente el que nos recuerda que “parecemos y actuamos como miembros de la especie *Homo sapiens*” (2018, p. 43) que tiene como “conjunto multidimensional de características distintivas” que principalmente son “increíblemente mejorada capacidad para la cooperación social, así como nuestro gigantesco poder cerebral”. En otras palabras, lo natural del ser humano es la racionalidad y la sociabilidad, por lo que la labor de la filosofía es la de conseguir alcanzar la mayor capacidad racional dentro del papel que se tiene en la sociedad. Esta relación razón/naturaleza se trata en el siguiente apartado.

4.2. Ruptura de la correspondencia razón/mundo

Entre el periodo clásico y el estoicismo moderno hubo un <<momento cartesiano>> donde la relación entre la *cura sui* y el acceso al conocimiento terminó por romperse. Pese al nombre de este concepto, Foucault plantea su origen en la teología fundada por Aristóteles y que luego es retomada por Santo Tomás y la corriente escolástica. El cristianismo funda una fe con vocación universal, donde se forma un sujeto cognoscente que encuentra en Dios “su modelo, su punto de cumplimiento absoluto, su más alto grado de perfección y simultáneamente su Creador y, por consiguiente, su modelo”(Foucault, 2005, p. 38). Desde ese momento, la relación entre la espiritualidad del autoconocimiento y la teología teórica tendrían objetivos distintos que no pararían de enfrentarse.

En su libro *Las palabras y las cosas* (2022) Foucault hace el trabajo de un arqueólogo para explicar que en el siglo XVI las ciencias humanas se construían sobre una *episteme* donde se mantenía una identidad entre el discurso y el mundo. Foucault lo explica así: “El mundo se enrollaba sobre sí mismo: la tierra repetía el cielo, los rostros se reflejaban en las estrellas y la hierba ocultaba en sus tallos los secretos que servían al hombre” (2022, p. 35). La ciencia del Renacimiento estaría marcada por la adquisición de conocimientos a través de los signos, siendo estos el propio mundo e incluso el lenguaje que Dios ha dejado en él⁶. En estas ciencias las prácticas esotéricas, adivinatorias y transformadoras eran necesarias para el desarrollo de la ciencia, pues eran una vía para poder construir (o reconstruir) el conocimiento de lo divino, y, por tanto, lo verdadero. Foucault utiliza *El Quijote* como ejemplo de la ruptura de la *episteme* renacentista. Para él, Don Quijote es un hombre anclado en una *episteme* anterior a la suya por haber leído tantos libros de caballería de la Edad Media, donde había una identidad discurso-mundo, es decir, el mundo y las propias palabras eran signos de la enseñanza de Dios. El hidalgo encontraba los elementos de las novelas en su propio mundo: gigantes, brujas, caballos voladores... , y al darse cuenta de su error culpaba a algún hechicero de haberle cambiado los signos de la verdad dentro de su mente. Por tanto, Don Quijote no sería el loco que le consideran, tan solo sería una persona anclada en una *episteme* anterior.

En los siglos XVII y XVIII se produce lo que en *La hermenéutica del sujeto* Foucault llamaría <<momento cartesiano>>. El mundo es una representación, y el ser humano es tan

⁶ Foucault utiliza el mito de la Torre de Babel para explicar que esta correspondencia no es perfecta e inmediata, los diferentes signos y su discordancia son necesarios para que el hombre no pueda acercarse a la divinidad, pues al contrario que Dios es imperfecto (Foucault, 2022, p. 54).

solo un espectador de este, la labor de la ciencia se resume en ordenar estas representaciones mediante el lenguaje, buscando la ciencia “preferible a todo otro conocimiento que nos hayan transmitido los hombres en cuanto que es la fuente de todos los otros” (Descartes, 1996, p. 82), una *mathesis universalis* que sirva como “una cierta ciencia general que explique todo lo que puede buscarse acerca del orden y la medida no adscrito a una materia especial” (p. 86). Esta búsqueda del orden que llega hasta el infinito termina desembocando en la incapacidad de las ciencias de responder a la pregunta fundamental: el porqué de su existencia. La voluntad científica de conocer se da de bruces contra su incapacidad de justificarse y entenderse a sí misma como nexo entre el sujeto y lo representado (Foucault, 2022, p. 225). Cabe añadir que este proceso de ruptura no surge desde un conflicto entre ciencia y teología, sino que ya existía dentro de la religión misma, entre espiritualidad y teología (lo que se entiende como prácticas del sí y su marco teórico). La espiritualidad cristiana durante este periodo tomó tintes esotéricos que colisionaban con los estudios teológicos. A partir del siglo XVII comenzó el impulso de la ciencia, el trabajo científico es completamente contrario a la *cura sui*. Para la ciencia, la adquisición de conocimiento se realiza fuera del sujeto mediante un proceso acumulativo. Por ende, la ciencia y la *cura sui* son dos procesos antagónicos. Es más, Foucault diría que una falsa ciencia sería aquella que “exige una conversión del sujeto y promete, al final de su desarrollo, una iluminación del sujeto” (2005, p. 40). Además que el “conócete a tí mismo” y el “ocúpate a tí mismo” tendrán una recalificación, cambiando el orden de importancia respecto a la concepción socrática (2005, p. 27).

El siguiente periodo, el siglo XIX, marca el inicio de la ciencia moderna, donde se deja de buscar una representación y se rota hacia el estudio de las acciones humanas en su acontecer, desde la historia. “Lo que sufrió una alteración irreparable, es el saber mismo como modo de ser previo e indiviso entre el sujeto que conoce y el objeto de conocimiento” (Foucault, 2022, p. 267). Al convertirse el hombre en objeto de conocimiento, su limitación es sacada a la luz. Desde este punto Foucault declara la muerte de la metafísica clásica y el inicio de la posibilidad de unas limitadas “metafísicas medidas por las finitudes humanas” (2022, p. 330) que, como se vio en el apartado anterior, se han formado en el estoicismo moderno. Por tanto, la ciencia moderna puede concebir una idea del hombre “porque piensa lo finito a través de él mismo” (2022, p. 331).

Por otro lado, el pensamiento moderno no concibe la moralidad. Desde el momento en el que el pensamiento <<salió>> de sí mismo y se convirtió en acción se dotó de la capacidad de sojuzgarse.

El Occidente no ha conocido, sin duda alguna, más que dos formas de ética: la antigua (en la forma del estoicismo o el epicureísmo) se articulaba en el orden del mundo y, al descubrir la ley de éste, podía deducir de allí el principio de una sabiduría o una concepción de la ciudad; el pensamiento político del siglo XVIII pertenece todavía a esta forma general, en cambio, la moderna no formula ninguna moral en la medida en que todo imperativo está alojado en el interior del pensamiento y de su movimiento para retomar lo impensado. (Foucault, 2022, p. 341)

El modo de ser del pensamiento moderno está ligado irrevocablemente a una ética o a una política “en la que lo Otro debe convertirse en lo Mismo de él” (Foucault, 2022, p. 341). Es decir, el pensamiento contemporáneo, consciente o inconscientemente, sirve a un propósito ideológico, aunque esto se verá con más detalle más adelante, es por esto que Foucault añade que es necesario utilizar la antropología para el desarrollo de cualquier ciencia o pensamiento humano si se quiere tener rigor filosófico pues es el sujeto y objeto de las ciencias humanas.

En suma, el análisis que hace Michel Foucault en *Las palabras y las cosas* de las ciencias humanas muestra el surgimiento de algunas diferencias entre el estoicismo clásico y moderno. La primera gran diferencia es la sustitución de la *physis* estoica por una serie de <<metafísicas limitadas>> que son producto del carácter finito del ser humano, aunque como se dijo anteriormente, el estoicismo moderno no pretende ser una corriente filosófica al uso. En segundo lugar, el surgimiento del sujeto científico moderno que no puede dejar de pensarse a sí mismo como un sujeto cargado de política, por lo que ninguna moral es inocente. En tercer lugar, la imposibilidad de una *epimeleia heatou* que sirva de medio de adquisición de una verdad transformadora. En consecuencia, la ética estoica está en cierta medida limitada metafísicamente en su renovación moderna. Esta forma de vida estoica se trata con más detenimiento en el siguiente apartado.

4.3. La práctica, la manera virtuosa de vivir

En el diálogo platónico *Alcibiades I* (1992) podemos encontrar una renovación de las prácticas del cuidado de uno mismo que ya eran conocidas ampliamente por los griegos. Sócrates anima a Alcibiades a realizar estas prácticas para ser capaz de gobernarse a sí mismo y por extensión, a los otros. Las acciones que son descritas en el diálogo son aquellas que favorecen esta relación alma-sujeto: la dietética, la economía y más importante, el cuidado de uno mismo. La dietética es el trabajo del médico que aplica la técnica sobre el cuerpo del

sujeto, la económica es la del cuidado de la casa, los bienes materiales y las personas con las que convive, y por último la práctica del uno mismo es la propia del amado, en tanto que este se preocupa por el alma del otro para que este logre conocerse. Esta es la propia de Sócrates, el cual ejerce de guía a su interlocutor para lograr que este se ocupe de sí mismo. En la práctica, esto se convierte, en el Platonismo y la filosofía posterior, en encontrar lo divino dentro de sí. Al ocuparse de sí mismo se logra una transformación espiritual que eleva a la persona a un nuevo estado del ser “no se trata en modo alguno de constituir (...) un saber que sería el saber del ser humano, del alma, de la interioridad. De lo que se trata, por lo tanto, es de la modalización del saber de las cosas” (Foucault, 2005, p. 292).

Estas prácticas toman el nombre de *askesis* o ascesis y, Foucault plantea que más que un carácter filosófico tiene un carácter espiritual (2005, p. 30). El momento de conversión platónico caracterizado por la noción de *epistrophe*, tiene un esquema concreto que luego será adoptado por el estoicismo y finalmente por el cristianismo. Este proceso consiste en: en primer lugar, “apartarse de las apariencias”, algo que adquiere suma importancia a lo largo de su obra; luego “retornar a sí constatando la propia ignorancia y decidiéndose justamente a la inquietud de sí, ocuparse de sí”, y por último “a partir de ese retorno a sí que va a llevarnos a la reminiscencia podremos volver a la patria, patria que es la de las esencias, la verdad y el ser” (Foucault, 2005, p. 211).

Además la ética estoica se destaca por la búsqueda constante hacia lo virtuoso dentro de sí. Este camino privilegiado se realiza durante toda la vida y es necesario para alcanzar la *eudaimonía*. Foucault destaca tres aspectos de este: la medicina, el gobierno político y el gobierno de sí mismo (Foucault, 2005, p.237). La primera, es la que plantea al cultivo de sí con una función curativa o terapéutica y se encuentra mucho más próxima a un modelo médico que a un modelo pedagógico. Epicteto no quería que su escuela se considerase una simple formación, sino una “consulta médica”, una *iatreïon*, un dispensario del alma (Foucault, 2005, p. 280). Por consiguiente, las enseñanzas son una suerte de medicina para el espíritu que ha de ser consumida habitualmente y en situaciones de necesidad para poder mantener sana la *psyke*. El mejor ejemplo de esto es *El manual* de Epicteto (1995), un resumen de sus *Lecciones* (1993) realizado por su discípulo Arriano como una suerte de <<botiquín de primeros auxilios>> filosófico. Sin ir más lejos, la frase “es más necesario curar el alma que el cuerpo: mejor estar muerto que vivir indignamente” (Epicteto, 1995, XXXII) es atribuida a varios autores, dando a entender que es una sentencia extendida por

toda la escuela. Ejemplo de esto es la anécdota de James Stockdale mencionada anteriormente, utilizó la filosofía de Epicteto para cuidar su alma mientras su cuerpo sufría.

Por otro lado, el gobierno de los otros es la idea de que es necesario conocerse a uno mismo para poder dominarse a otros y por lo tanto ejercer la labor de un político, esto se puede ver claramente en el tema central del *Alcibiades I* y en Marco Aurelio donde este habla de que su papel en la vida es ser el poder elevar su alma para lograr gobernar desde la mayor de las conductas, conductas que estarían enmarcadas dentro de la última forma, el gobierno de sí, la Marco Aurelio cual consiste en la búsqueda de la elevación de la vida que consiste en “ver enteramente qué es cada cosa por sí misma, cuál es su materia y cuál es su causa. En practicar la justicia con toda el alma y en decir la verdad” (Aurelio, 1977, VII, §29).

En general la vida estoica es una búsqueda constante de la virtud, apartando la mirada de lo que no podemos controlar. El replegarse sobre uno mismo crea una moral donde se primaría la introspección sobre cualquier acción. En términos generales, la actividad moral estoica se fundamenta en una regresión al yo, a la psique, que sirve de vehículo para alcanzar la verdad. Pero los estoicos entendían que las personas son necesariamente sociales y requieren de la figura de un maestro para instruirlos en ese camino, la cual será desarrollada en el siguiente apartado.

4.4. La figura del mentor

“La virtud no alcanza sino al ánimo instruido, aleccionado y que ha llegado, con un ejercicio constante, a la perfección” (Séneca, 1989, p. 91.46).

El acceso a la verdad requiere de una transformación personal que Foucault llamará “subjetivación del discurso de verdad” (2005, p. 310) y que en la filosofía helénica estaría marcada por la figura del sabio (*sophós*). El sabio es quien logra elevar su alma y alcanzar un estado superior de conocimiento, donde es capaz de dominar todas las artes. Esto se puede ver Marco Aurelio, el cual definía el alma del sabio como “La que conoce el principio y el fin y la razón que abarca la sustancia del conjunto y que, a lo largo de toda la eternidad, gobierna el Todo de acuerdo con ciclos determinados.”(Aurelio, 1997, V,§32). En el estoicismo, en lugar del viaje hacia el mundo verdadero, es un movimiento interior de lo que no depende de nosotros a lo que depende de nosotros. Tanto es así que las disertaciones de Epicteto comienzan precisamente con el capítulo “Sobre lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros” que a su vez está englobado en “Las facultades de la razón”: “los dioses hicieron que dependiera sólo de nosotros lo más poderoso de todo y lo que dominaba lo

demás; el uso correcto de las representaciones” (Epicteto, 1993, p. 57). En suma, el sabio es aquel sujeto que logra alcanzar la *eudaimonía* y se ha transformado a sí mismo para alcanzar la verdad.

En el estoicismo mantiene la idea del individuo como ser comunitario y está justificada bajo Providencia, pues todos son una expresión de ella. Para el estoicismo, cada ser vivo está destinado a buscar su propio bien. Los seres racionales en cambio utilizan esta capacidad racional para superar esta tendencia egoísta de los seres vivos y son capaces de poner en perspectiva su papel como miembro de la humanidad y la necesidad de colaboración. Foucault lo explica así: “quien se haya ocupado de sí mismo como corresponde (...) sabrá cumplir los deberes que le corresponden en la medida que forma parte de la comunidad humana. Sabrá cumplir sus deberes de padre, de hijo, de esposo, de ciudadano (...) porque, justamente, se habrá ocupado de sí mismo” (Foucault, 2005, p.192).

Especialmente en los siglos I y II se considera que la relación consigo mismo ha de apoyarse en la relación con un maestro. Este maestro es alguien que ha logrado no someterse a sus pasiones o a la autoridad de otro. Esta función pedagógica toma la forma de un tutor que instruye a un alumno más joven e inexperto, Foucault vuelve a referenciar al *Alcibiades I* y el papel que toma Sócrates con su interlocutor adolescente. Esto cambia a posteriori donde Epicteto recibe tanto a jóvenes ambiciosos como a hombres adultos. También se puede ver en las cartas a Lucilio donde Séneca instruye a Lucilio en un momento donde ha abandonado sus deberes políticos.

La clave del maestro, aquella persona que ha alcanzado la virtud, es la capacidad del decir veraz o *parrhesía*. Esta idea existió durante toda la época clásica, el mismo Sócrates dedicó toda su vida a ella, intentando que los ciudadanos de Atenas se ocuparan de lo verdaderamente importante, ellos mismos. En el estoicismo esto será adoptado de manera que la *parrhesía* es el decir veraz del maestro que es necesaria para que seas instruido en el camino de la vida virtuosa, pues el sabio en tanto que sabio ya la ha conseguido e instruye al resto desde su benevolencia. Por tanto, el objetivo final de la *parrhesía* es el de “actuar de modo tal que el interpelado esté, en un momento dado, en una situación en la que ya no necesite el discurso de otro. (...); precisamente, porque el discurso del otro fue verdadero” (Foucault, 2005, p.355). En la *stoa* tardía se puede entender las cartas de Séneca a Lucilio como tal, pues le está instruyendo desde la sabiduría que da una vida virtuosa. El resultado de esta *parrhesía* son las *Meditaciones* de Marco Aurelio, el cual está perfectamente instruido y

no necesita de un interlocutor, puramente la relación de él consigo mismo. En cuanto a la *stoa* moderna, y retomando el concepto de filosofía como cura del alma, se puede entender que en la versión moderna la parrhesía toma diversas formas como el discurso del terapeuta, los manuales de autoayuda o los medios digitales. Ambos contienen las claves de la vida virtuosa, la diferencia está en que la parrhesía clásica es positiva y pretende alcanzar un conocimiento interior, en cambio la versión moderna es negativa y únicamente servirá de respuesta a algo. Esto está claro al entender su relación con la psicología o en el mismo discurso. La nueva versión no es un planteamiento de una filosofía, son una serie de técnicas para afrontar la vida moderna. Si la ética clásica daba las herramientas para alcanzar la verdad, la *stoa* moderna da la herramientas para solucionar tu mente y ser un miembro funcional dentro de la sociedad.

En suma, la *cura sui* toma una forma donde el Otro es un elemento necesario para conocerse y esto en el periodo socrático se hace de manera vertical (maestro-alumno) pero en el estoicismo clásico es posible en una multiplicidad mayor de formas de relaciones. El papel del maestro como persona que ha alcanzado la virtud será el de aconsejar y enseñar el camino a otros para que alcancen la verdad y por tanto, no necesitar la ayuda del maestro. Esta idea de la pretensión estoica de la autosuficiencia será tratada en el siguiente apartado.

4.5. Estoicismo y gubernamentalidad

Foucault considera las relaciones de poder como meras relaciones de fuerzas, separándose de la idea de Estados o modelos institucionales. El poder es tan solo una relación de fuerzas que se manifiesta de maneras múltiples bajo una exterioridad constitutiva, es decir, el poder político. En su texto “La gubernamentalidad” Foucault intenta hacer una genealogía de la nueva forma de la problemática entre gobernador y lo gobernado. Planta su origen en el siglo XVI con la publicación de *El Príncipe* de Maquiavelo bajo la problemática del gobierno, “cómo ser gobernado, por quién, hasta qué punto, con qué fines, por qué métodos” (Foucault, 1999, p.176). Antes de empezar a desarrollar el tema, y siguiendo con el ejemplo anterior, se puede ver que en la figura de Don Quijote la mentalidad de gobierno anterior a la de Maquiavelo. Cuando a Sancho Panza le prometen una isla, Don Quijote le aconseja en su gobierno desde el ascetismo cristiano:

Primeramente, ¡oh, hijo!, has de temer a Dios, porque en el temerle está la sabiduría, y siendo sabio no podrás errar en nada. Lo segundo, has de poner los ojos en quien eres,

procurando conocerte a ti mismo, que es el más difícil conocimiento que puede imaginarse. (Cervantes, 2014, p. 456)

Volviendo a Maquiavelo, este marcaría en cierta manera el <<momento cartesiano>> político. El príncipe es aquella persona que gobierna y su relación con lo gobernado es la de un agente exterior que le trasciende. El vínculo que tiene con lo gobernado es de su propiedad, independientemente de cómo se haya logrado, y, además, no tiene una pertenencia fundamental o jurídica con su principado. Esta relación es frágil y no dejará de estar amenazada por los enemigos del príncipe, tanto externos (otros principados) como internos (el propio principado). Por lo que el libro de Maquiavelo tiene el objetivo de mantener, reforzar y proteger el conjunto constituido por los súbditos y el territorio, dando lugar a ideas precisamente, maquiavélicas, con el objetivo final de que el príncipe consiga mantener su puesto como gobernador.

Algunos de los posteriores textos que tratan de esta problemática fueron muy críticos con la obra que lo originó, normalmente parapetados desde el cristianismo. Foucault menciona a La Perrière(Foucault. 1999. p.180), el cual extiende esta problemática del gobierno a situaciones más comunes como una familia, un convento o a un niño de modo que el arte de gobernar un estado debería ser similar al de gobernar una familia.

Se genera entonces en el siglo XVII la idea de que el gobierno de las familias puede extrapolarse al de un Estado. Aquella persona que gobierna el estado con la misma habilidad con la que gobierna su casa es un gran gobernante y viceversa: “cuando un estado está bien gobernado, los padres de familia saben gobernar bien su familia, sus riquezas, sus bienes y su propiedad, y los individuos también se conducen como es debido” (Foucault, 1999, p.181). A diferencia del gobierno maquiavélico, se busca una correspondencia con la naturaleza.

Posteriormente esta idea de la familia como ejemplo de gobierno del Estado es sustituida por la estadística (de ahí su nombre), el tratar a la población como sujetos concretos. El arte de gobernar se convierte entonces en el arte de tener en cuenta los acontecimientos del Estado: las muertes, los nacimientos, las alianzas... El objetivo moral del gobernador es “el bien común y la salvación de todos” (Foucault. 1999. p. 185), siendo el bien común esencialmente “la obediencia a la ley, a la ley del soberano en esta tierra, o a la ley del soberano absoluto, Dios”. Además, en este periodo surge la <<economía política>> como economía del Estado, y la familia pasa a ser la unidad estadística de población.

Como se trató en el apartado 4.2, la Modernidad vuelve a romper ese esquema al no ser posible utilizar la estadística como *mathesis* política. Nos encontramos entonces ante el nacimiento de una ciencia política, en la cual surge el concepto de <<gubernamentalidad>> entendido como:

el conjunto constituido por las instituciones, los procedimientos, análisis y reflexiones, los cálculos y las tácticas que permiten ejercer esta forma tan específica, tan compleja, de poder, que tiene como meta principal la población, como forma primordial de saber, la economía política, como instrumento técnico esencial, los dispositivos de seguridad. (Foucault, 1999, p. 195)

Para Foucault, el Estado persiste gracias a esa evolución de las tecnologías de gobierno y en última instancia el surgimiento de gubernamentalidad, la cual va empujando sus límites para proteger su soberanía. Por tanto, el Estado contemporáneo es tan solo una forma de gobierno que ha surgido históricamente; no es necesaria. La nueva proliferación de medidas de gobierno cada vez más sutiles es sólo producto de una racionalidad (que tiene como última forma la gubernamentalidad) intentando mantenerse a sí misma a través de la mejora de las tecnologías de gobierno.

Siguiendo con la argumentación, en el curso del año 1979 del Collège de France que Foucault titulará *Nacimiento de la biopolítica* estudia las formas de gobierno, o la gubernamentalidad del siglo XIX. Trata a lo gobernado como un conjunto de seres vivos constituidos como población, de ahí el nombre de <<biopolítica>>. Para Foucault, este marco surge bajo el sistema del liberalismo, el cual no es tanto una forma de gobierno sino una actividad racional que busca alcanzar el desarrollo de una economía máximamente utilitarista. El liberalismo parte del postulado de que el gobierno no tiene una razón de ser, por tanto, tiene como principio la idea de que “siempre se gobierna demasiado” (Foucault, 2007, p.360). Por ende, todas sus prácticas giran en torno a la pregunta de si se ha de mantener el Estado de gobierno, y hasta qué punto. Elementos comunes de un Estado como el Parlamento, el Senado, la democracia o el mercado son solo expresiones concretas del Estado que han convivido con el liberalismo, pero no son necesarios para el origen de este.

Asimismo, Foucault abordará en este curso dos formas de liberalismo: el ordoliberalismo alemán y el neoliberalismo norteamericano. El liberalismo alemán de la República Federal Alemana pretendió organizar el mercado, al cual considera frágil, bajo una economía racional que no fueran en detrimento de la sociedad mediante intervenciones sociales que al mismo

tiempo brindaran libertades a los procesos económicos. Por su parte, el neoliberalismo norteamericano se planteó de manera completamente opuesta a la versión alemana, dando primacía a los mecanismos internos del mercado y además procurando “extender la racionalidad del mercado, los esquemas de análisis que ésta propone y los criterios de decisión que sugiere a ámbitos no exclusiva o no primordialmente económicos” (Foucault, 2007, p.365).

Según Jaime Pascual Summers, uno de los puntos de semejanza a destacar entre el periodo helenístico y las sociedades contemporáneas es la presencia de un desasosiego, “el sentimiento vago de un abandono por parte de aquello encargado de mantener reunido lo disyunto, de cohesionar en una totalidad de sentido los muy diferentes acontecimientos de la naturaleza y de la cultura” (2020, p. 353). Este sentimiento es quizás el reflejo de un momento crítico en el que los principios que fundamentan los dominios del conocimiento y la acción son sometidos a cuestionamientos.

Recientemente se ha publicado un texto que trata la relación entre el neoliberalismo y el estoicismo titulado *La nueva stoa. El estoicismo como práctica terapéutica neoliberal*. La manera que tiene el estoicismo de moldear las mentes en la resiliencia ante las adversidades es el caldo de cultivo perfecto para el asentamiento del neoliberalismo contemporáneo. Como ya se ha comentado, el liberalismo pretende extender la racionalidad del mercado al resto de ámbitos sociales, lo que en última instancia alcanza al autogobierno de sí. Entonces, dentro del neoliberalismo capitalista donde el mercado no tiene políticas regulatorias, y por tanto, tiene un carácter volátil. El autogobierno se convierte en la ética ideal ya que cada individuo deberá afrontar por sí mismo las consecuencias del mercado. Esto ha demostrado ser parte de las razones de la masificación de los trastornos mentales y el aumento del consumo de los medicamentos actualmente. Como se mencionó anteriormente, el estoicismo está teniendo un auge en un momento social lleno de incertidumbre, guerras y una creciente precariedad, especialmente entre las personas que lo sufren y sienten que no hay alternativa (Canteros, 2023, p. 206).

Desde este análisis de este texto, en el estoicismo clásico la metafísica y la lógica estoica servían de justificación para la necesidad de recurrir al estoicismo como herramienta de gestión emocional en tiempos convulsos. En cambio, actualmente la justificación teórica es sustituida por los vaivenes del mercado global y la política internacional, los cuales, como se ha podido ver en este apartado, son volátiles y generan una gran incertidumbre. Lo que en un

principio se pretendía como necesario para un bien mayor de la sociedad, ahora se plantea como necesario para el bien de la salud del mercado, la cual por extensión, conseguiría maximizar el bienestar social, lo cual no está pasando.

4.6. El cinismo como la práctica de la verdadera vida

En el *Alcibiades I*, Platón plantea un cuidado de sí que deriva en un conocimiento de sí y culmina en una búsqueda interior hacia el alma del sujeto, o la *psyke*. En cambio, en otro diálogo socrático, el *Laques*, se introduce otro cuidado de sí que se desarrolla a través de una estilística de la existencia, una *bios* (Foucault, 2014, p. 153). Platón propone, pues, dos formas de veridicción interior: una metafísica a través de la *psyke* y otra hacia una estilística de la existencia, *bios*. Para Foucault, ambas tienen momentos de entrelazamiento, pues no sería raro ver cómo una metafísica del alma deriva en el desarrollo concreto de una vida concreta y viceversa. Lo importante del análisis foucaultiano del *Laques* será el coraje, la cual es una virtud necesaria para la *parrhesía* o el decir veraz filosófico.

La *parrhesía* socrática consiste entonces en dos formas de *epimeleia*. La primera es un conocimiento interior de las capacidades y características del alma o *psyke*. La segunda, en cambio, es una rendición de cuentas de uno mismo, una mirada hacia el pasado para valorar si se ha mantenido una vida bella. En cambio, la *parrhesía* cínica es más radical en tanto en cuanto empuja los límites sociales. Foucault caracteriza a los cínicos como aquellos que basan su existencia en un decir veraz “ilimitado y valeroso, (...) que lleva el coraje y la osadía hasta convertirse en intolerable insolencia” (2014, p. 154), una relación entre el decir veraz como forma de vida que se acentúa en poder al no tener a penas una base doctrinal. Y es que el cinismo, en comparación a otras doctrinas, carece de marcos teóricos. Si los estoicos o los platónicos poseían una gran serie de textos que justificaban su doctrina o su forma de ser, los cínicos tenían una base teórica más arcaica que prácticamente no se ha conservado.

El papel del cínico es el de un explorador de las diferentes formas de verdad. Se adentra en el bosque de posibilidades fuera de lo que socialmente se entiende como ético o natural, expandiendo los límites de lo social. Es un verdadero filósofo en la medida en que cuestiona radicalmente todo y actúa en base a ello. Por eso se ha considerado que la forma de existencia cínica es considerada una existencia angelical; debe estar libre de toda atadura, responsabilidades y compromisos sociales. Es por esto que al cínico se le considera un mártir de la verdad (*mártýron tes aletheias*) (Foucault, 2014, p. 162). La verdadera vida es la vida

del decir veraz. Un decir veraz se caracteriza por un rechazo a ciertas pasiones, la vergüenza y el miedo, que dan paso al coraje y la osadía. El cínico llevará la dramatización de las emociones en su *parrhesía*, la cual al igual que el resto cumple una función educativa, Foucault escribe: “para los cínicos, la enseñanza filosófica no tenía en esencia la función de transmitir conocimientos sino, sobre todo y ante todo, de dar a los individuos (...) una instrucción a la vez intelectual y moral (2014, p.192). Los cínicos planteaban la verdad siempre más allá, en Otro mundo, por lo que lo su filosofía está en constante guerra y prepara a las personas para resistir no sólo a los asuntos de las polis como los impuestos, la paz, sino también en “la dicha y el infortunio, la libertad y la servidumbre del género humano en su totalidad” (Foucault. 2014. p.276). La educación estoica educaba a la gente para ser un buen ciudadano, en cambio la cínica a ser un buen humano.

Foucault utilizará la divisa cínica *parakháragon to nómisma* (falsifica la moneda)(Laercio, 2007. VI, 1) para construir la imagen cínica. En esta se puede ver claramente que el vivir cínico se desarrollará transmutando (falsificar) los elementos de la vida que son simples leyes y costumbres. La conminación cínica se comprende entonces como la inversión de los valores de verdad. Distingue cuatro valores cínicos: la no disimulación, la pureza, la conformidad a la naturaleza y la soberanía. En este caso la no disimulación es la voluntad cínica por ser públicos y no ocultarse socialmente, la pureza es la vida de indigencia y pobreza completa, el vivir de acuerdo con la naturaleza será la adecuación de la vida como la de una bestia y soberanía en tanto que esta voluntad cínica no tiene límites. Entonces es el cínico el verdadero asociado de Zeus, pues su carácter divino es le permite gobernar sobre el género humano.

Foucault encuentra insuficiente la forma de vida estoica y se refugia dentro de la vida cínica pues esta estaría la considera la verdadera vida. El cínico es la persona que da su vida para poder decir la verdad, una verdad que siempre está en movimiento. Diógenes al ser preguntado qué había sacado de la filosofía respondió “De no ser alguna otra cosa, al menos estar equipado contra cualquier azar” (Diógenes, 2007, VI, 63).

5. Conclusión y vías abiertas

La filosofía estoica ha sido en las dos expresiones que se han tratado la filosofía del poder. Una filosofía que constantemente, aunque de diferentes formas, reclama lo natural o habitual como aquello a lo que hay que aspirar. Utiliza la voluntad socrática del ocuparse de

sí mismo para desembocar en la búsqueda del autoconocimiento (*cura sui*). Desde un primer momento son solo las clases más altas quienes ha podido dedicarse a ella, difícilmente ha sido la filosofía de lo disidente, las mujeres o los esclavos⁷. La última forma de la *stoa* ha tenido una continuación en los últimos años pero como se ha pretendido demostrar en este análisis, su sentido ha cambiado. Como se mencionó en la introducción del desarrollo. La lógica estoica es la lógica del movimiento, una búsqueda de las causas constantes presentes en el devenir. Al volver a recomponer la filosofía estoica se puede ver que las causas que formaron al estoicismo están alejadas en el tiempo, por tanto, plantear una continuación de la filosofía estoica es, quizás, ilógico.

En primer lugar, la forma del estoicismo moderno carece de una base metafísica sólida y positiva, sustituye al Destino por los propios límites del ser humano. Límites que por naturaleza son negativos e imposibilitan la tarea de una transformación del ser, quedando únicamente la voluntad por lograr el control de la vida. Esto ha demostrado ser catastrófico para la vida contemporánea, consiguiendo alejar la mirada de las cosas que realmente les afectan, condenándose a una vida de sufrimiento. Es por eso que Foucault propone revalorizar la filosofía cínica, pues esta es el antídoto perfecto para afrontar esta situación ya que es la filosofía del decir verdadero, un decir verdadero que ataca a la ciudad y al universo mismo.

En cuanto a las vías abiertas, se podría seguir la línea que ha expresado Malena Canteros hablando de la problemática del estoicismo moderno y su relación cercana con el neoliberalismo. Otras obras como *La promesa de la felicidad* de Sarah Ahmed tratan una temática similar, poner el foco de la vida en la felicidad se convierte en un engaño que termina llevando a los individuos a caer en una espiral de desesperación.

En cuanto a las vías abiertas si se siguiera por la vía de Foucault sería pertinente estudiar cómo el ascetismo cristiano, el estoicismo o el cinismo tienen una nueva reformulación dentro de otras filosofías. A fin de cuentas, la idea de Ilustración es una nueva forma que toma esta doctrina del sí, donde la emancipación de los sujetos es un cuidado de sí. A grandes rasgos la razón trascendental ocupa el espacio de la Providencia estoica. La hermenéutica del sujeto es un tema vasto y sería necesario un trabajo arqueológico mayúsculo para poder abarcar todas sus formas.

⁷ Es cierto que Epicteto fue un esclavo, pero fue un esclavo reconvertido que pudo estudiar y que abrazó completamente el papel que terminó tomando, llegando a aceptar en su consulta solamente a ciudadanos pudientes.

Para concluir, recordar que Foucault dijo que la verdadera filosofía: “Hace de la forma de la existencia una condición esencial para el decir veraz. Hace de la forma de la existencia la práctica reductora que va a dejar lugar al decir veraz” (Foucault, 2014, p. 162).

Bibliografía

- Aurelio, Marco. (1977). *Meditaciones*. Madrid: Gredos.
- Canteros, M. (2023). “La nueva stoa. El estoicismo como práctica terapéutica neoliberal”. *Pensamiento al margen. Revista Digital de Ideas Políticas*, 200-210.
- Cervantes, M. d. (2014). *Don Quijote de la Mancha*. Real Academia Española.
- Crisipo de Solos. (2006). *Testimonios y fragmentos II*. (F. J. Daroca, & M. N. Contreras, Trans.). Gredos.
- Deleuze, G (1994). *Lógica del sentido*. Paidós.
- Descartes, R. (1996). *Reglas para la dirección del espíritu*. Madrid: Alianza.
- Dickinson, S. (2014). “The lineage of positive psychology and cognitive behavioral modalities: How Stoicism inspired modern psychotherapy”. *Discover Psychology*.
- Epicteto. (1993). *Disertaciones por Arriano*. Gredos.
- Epicteto. (1995). *Manual fragmentos*. En M. Rufo, & Epicteto, *Tabla de Cebes* (P. O. García, Trans., pp. 219-247). Gredos.

- Foucault, M (1994). *La ética del cuidado de uno mismo como práctica de la libertad (entrevista)*. En Foucault, M, *Hermenéutica del sujeto* (pp.105-142). Ediciones La Piqueta.
- Foucault, M. (1999). *Estética, ética y hermenéutica. Obras esenciales, Volumen III*. Paidós.
- Foucault, M. (2005). *La hermenéutica del sujeto*. Akal.
- Foucault, M. (2007). *Nacimiento de la biopolítica*. Paidós.
- Foucault, M. (2008). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. (ed. Miguel Morey) Paidós.
- Foucault, M. (2014). *El coraje de la verdad. El gobierno de sí y de los otros, II* (ed Frédéric Gros). Akal.
- Foucault, M. (2022). *Las palabras y las cosas, una arqueología de las ciencias humanas*. siglo veintiuno editores.
- Gelonesi, J. (2014, Noviembre 17). “The rise of modern Stoicism”. *ABC*. Recuperado de:
<https://www.abc.net.au/listen/programs/philosopherszone/modern-day-stoicism/5896364>
- Hoyos Sánchez, I. (2020). “Vraie vie y Pathos: La insuficiencia del estoicismo en el último Foucault”. *Pensamiento*, vol 76, 567-579.
- Laercio, D. (2007). *Vida y opiniones de los filósofos ilustres*. Alianza.
- Long, A. A. (1985). *La filosofía helenística*. (P. J. Urries, Trans.) Alianza Universal.
- Maquiavelo, Nicolás. (2010). *El Príncipe*. Akal.
- Rufo, Musonio. (1995). *Disertaciones. Fragmentos menores*. En M. Rufo, & Epicteto, *Tabla de Cebes* (P. O. García, Trans). Gredos.

- Pascual Summers, J. (Abril 2020). “Lógica, corporeidad y cuidado de sí: Foucault y los estoicos antiguos”. *eikasía*, 351-384.
- Pigliucci, M. (2018). *Cómo ser un estoico*. Ariel.
- Platón. (1985). *Apología de Sócrates*. En *Diálogos I* (pp. 137-186). Gredos.
- Platón. (1992). *Alcibíades I*. In *Diálogos VII* (pp. 5-66). Gredos.
- Robertson, D. J. (2016). “The Stoic influence in modern psychotherapy”. En *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition* (pp. 374-390). London: Routledge.
- Sellars, J. (2020). *Modern Stoicism*. Recuperado de: <https://modernstoicism.com/what-is-stoicism-by-john-sellars/>
- Sellars, J. (2021). *Lecciones del estoicismo. Filosofía antigua para la vida moderna*. Taurus
- Séneca. (1989). *Epístolas morales a Lucilio II*. Gredos.
- Shaw, B. D. (1985). “The divine Economy: Stoicism as Ideology”. *Latomus*, T.44, 1, 16-54.
- Usma, R., & M, D. (2015). “La gubernamentalidad según Michel Foucault: secularización del poder pastoral y gestión biopolítica de la población”. *Diálogos de derecho y política*, 51-65.