

## LA ESCRITURA DE SÍ

«L'écriture de soi», *Corps écrit*, nº 5: *L'Autoportrait*, febrero de 1983, págs. 3-23. La «serie de estudios» de la que habla Foucault había sido inicialmente concebida como una introducción a *El uso de los placeres* con el título *El cuidado de sí*. Esta denominación se reservó para una nueva distribución de los elementos del volumen segundo de la *Historia de la sexualidad* y *acabaría* siendo el título del volumen tercero. Mientras tanto, se había programado en ediciones *du Seuil* una serie de estudios más generales sobre la gubernamentalidad, con el título de *El gobierno de sí y de los otros*.

Estas páginas forman parte de una serie de estudios sobre las «artes de sí mismo», es decir, sobre la estética de la existencia y el gobierno de sí y de los otros en la cultura grecorromana, en los dos primeros siglos del imperio.

La *Vita Antonii* de Atanasio presenta la notación escrita de las acciones y de los pensamientos como elemento indispensable de la vida ascética: «Tengamos también esta precaución para estar seguros de no pecar: que cada uno anote y escriba sus actos e impulsos del alma, como si tuviera que revelárselos a otros. Y estad seguros de que, por la vergüenza de que éstos sean conocidos, dejaremos de pecar y de tener en el corazón pensamientos malvados. Pues, ¿quién, desea ser visto mientras peca? ¿Quién, después de haber pecado, no miente para ocultarse? Del mismo modo que viéndonos unos a otros no fornicamos, así, si escribimos nuestros pensamientos como si debiéramos revelárnoslos los unos a los otros, nos guardaremos con fuerza de los pensamientos impuros por la vergüenza de que otros los conozcan. Que lo que escribimos sea para nosotros como los ojos de nuestros compañeros en la ascesis, para que enrojeciéndonos de escribir lo mismo que de ser vistos, no tengamos más pensamientos malvados. Educándonos así, podremos esclavizar el cuerpo y pisar las insidias del Enemigo»<sup>1</sup>.

La escritura de sí aparece claramente aquí en su relación de complementariedad con la anacoresis: mitiga los peligros de la soledad y ofrece a una mirada posible lo que se ha hecho o pensado. El hecho de obligarse a escribir desempeña las veces de un compañero, suscitando el respeto humano y la vergüenza; cabe, por tanto, plantear una primera analogía: lo que los otros son para el asceta en una comunidad, lo será el cuaderno de notas para el solitario. Pero, simultáneamente, se plantea una segunda analogía, la que se refiere a la práctica de la ascesis como trabajo, no solamente sobre los actos, sino, más precisamente sobre el pensamiento: el apremio que la presencia de otro ejerce en el orden de la conducta, lo ejercerá la escritura en el orden de los movimientos interiores del alma; en este sentido, desempeña un papel muy próximo al de la confesión al director espiritual de la que Casiano dirá, en la línea de la espiritualidad evagriana, que debe revelar, sin excepción, todos los movimientos del alma (*omnes cogitationes*). Por último, la escritura de los movimientos interiores aparece también, según el texto de Atanasio, como un arma en el combate espiritual: mientras que el demonio es una potencia que engaña y que hace que uno se engañe a sí mismo (nada menos que la mitad de la *Vita Antonii* está consagrada a estos ardides), la escritura constituye una prueba y es una especie de piedra de toque: sacando a la luz los movimientos del pensamiento, disipa la sombra interior en la que se urden las tramas del enemigo. Este texto —uno de los más antiguos que nos ha dejado la literatura cristiana sobre el tema de la escritura espiritual— está lejos de agotar todas las significaciones y formas que ésta adoptaría más adelante. Pero cabe retener varios rasgos que permiten analizar retrospectivamente el papel de la escritura en la cultura filosófica de sí, precisamente, en los albores del cristianismo: su estrecho vínculo con el compañerismo, su punto de aplicación a los movimientos del pensamiento y su papel de prueba de verdad. Estos diversos elementos se encuentran ya en Séneca, Plutarco y Marco

---

<sup>1</sup> Atanasio, *Vida de Antonio* (trad. Paloma Rupérez Granados), Madrid-Buenos Aires-Santafé de Bogotá-Montevideo-Santiago, Ciudad Nueva, 1995, págs. 90-91. Mientras que el texto de Foucault ofrece la última frase más reducida, la versión en castellano dice: «Educándonos así, podremos esclavizar el cuerpo, y agradar al Señor, y pisar las insidias del Enemigo».

Aurelio, pero con valores sumamente diferentes y de acuerdo con procedimientos bien distintos.

Ninguna técnica y ninguna habilidad profesional pueden adquirirse sin ejercicio; tampoco se puede aprender el arte de vivir, la *téchne tou bíou*, sin una *áskesis* que hay que considerar como un entrenamiento de sí por sí mismo: éste era uno de los principios tradicionales a los que, desde mucho tiempo antes, los pitagóricos, los socráticos y los cínicos le habían concedido una gran importancia. Más bien parece que entre todas las formas adoptadas por este entrenamiento (que suponía abstinencias, memorizaciones, exámenes de conciencia, meditaciones, silencio y escucha del otro), la escritura —el hecho de escribir para sí mismo y para algún otro (*autrui*)— hubiera empezado a desempeñar bastante más tarde un papel considerable. En todo caso, los textos de la época imperial que se refieren a las prácticas de sí otorgan a la escritura un amplio espacio. Hace falta leer, decía Séneca, pero también escribir<sup>2</sup>. Asimismo Epicteto, a pesar de impartir sólo una enseñanza oral, insiste en varias ocasiones en el papel de la escritura como ejercicio personal: se debe «meditar» (*meletán*), escribir (*gráphein*) y entrenarse (*gymnázein*); «¡Ojalá me sorprenda la muerte teniendo esto en el ánimo, escribiendo esto, leyendo esto!»<sup>3</sup>. O incluso: «Ten esto a mano de día y de noche: esto has de escribir, esto has de leer, sobre esto has de dialogar contigo mismo; decirle a otro (...). Y luego, si sucede alguna cosa de las que llaman indeseables, lo primero que te alivie al punto será que no era imprevisto»<sup>4</sup>. En estos textos de Epicteto, la escritura aparece regularmente asociada a la «meditación», a ese ejercicio del pensamiento sobre sí mismo que reactiva lo que sabe, vuelve a hacer presentes para sí un principio, una regla o un ejemplo, reflexiona sobre ellos, los asimila y se prepara para afrontar lo real. Pero vemos también que la escritura está asociada de dos modos diferentes al ejercicio de pensamiento. Uno adopta la forma de una serie «lineal»; va de la meditación a la actividad de la escritura y de ésta al *gymnázein*, es decir al entrenamiento en situación real y a la prueba: trabajo de pensamiento, trabajo mediante la escritura, trabajo en realidad. El otro es circular: la meditación precede a las notas que permiten la relectura que, a su vez, relanza la meditación. En cualquier caso, sea cual sea el ciclo de ejercicio en el que se sitúa, la escritura constituye una etapa esencial en el proceso al que tiende toda *áskesis*: a saber, la elaboración de discursos recibidos y reconocidos como verdaderos en principios racionales de acción. La escritura como elemento del entrenamiento de sí, tiene, para utilizar una expresión que se encuentra en Plutarco, una función *ethopoiética*: es un operador de la transformación de la verdad en *éthos*.

Esta escritura *ethopoiética*, tal como se muestra a través de los documentos de los siglos I y II, parece haberse alojado en el exterior de dos formas ya conocidas y utilizadas con otros fines: los *hypom-némata* y la *correspondencia*.

## LOS HYPOMNÉMATA

Los *hypomnémata*, en sentido técnico, podían ser libros de cuentas, registros públicos, cuadernos individuales que servían de ayuda-memoria. Su uso como libro de vida, como guía de conducta parece haber llegado a ser algo habitual en todo un público cultivado. En ellos se consignaban citas, fragmentos de obras, ejemplos y acciones de los que se había sido testigo o cuyo relato se había leído, reflexiones o razonamientos que se habían oído o que provenían del propio espíritu. Constituían una memoria material de las cosas leídas, oídas o pensadas, y ofrecían tales cosas, como un tesoro acumulado, a la relectura y a la meditación ulteriores. Formaban también una materia prima para la redacción de tratados más sistemáticos, en los que se ofrecían los argumentos y medios para luchar contra un defecto concreto (como la cólera, la envidia, la charlatanería, la adulación) o para sobreponerse a determinada circunstancia difícil (un duelo, un exilio, la ruina, la desgracia). Así que, cuando Fundano solicita consejos para luchar contra las agitaciones del alma, y

<sup>2</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio II* (libros X-XX y XXII [frags.]), (trad. Ismael Roca Meliá), Madrid, Gredos, 1989, t. II, libro IX, carta 84, 1, pág. 51.

<sup>3</sup> Epicteto, *Disertaciones por Arriano* (trad. Paloma Ortiz García), Madrid, Gredos, 1993, libro III, cap. V, «A los que abandonan la escuela por una enfermedad», 11, pág. 279.

<sup>4</sup> *Ibíd.*, *op. cit.*, libro III, cap. XXIV, «Sobre que no hay que aficionarse a lo que no depende de nosotros», 103-104, pág. 358.

Plutarco en ese momento apenas dispone de tiempo para componer un tratado en la buena y debida forma, le envía sin mayores pretensiones los *hypomnēmata* que él mismo ha redactado sobre el tema de la tranquilidad del alma: al menos así es como presenta el texto del *Peri euthymías*<sup>5</sup>. ¿Modestia fingida? Sin duda se trata de una manera de justificar el carácter algo deslavazado del texto; pero hay que ver también en ello una indicación de lo que eran estos cuadernos de notas — así como del uso que debía procurarse al propio tratado que conservaba algo de su forma original.

Estos *hypomnēmata* no se deberían considerar como un simple apoyo para la memoria, que se podrían consultar de vez en cuando, si se presentara la ocasión. No están destinados a suplantar eventualmente el recuerdo que flaquea. Constituyen más bien un material y un marco para ejercicios que hay que efectuar con frecuencia: leer, releer, meditar, conversar consigo mismo y con otros, etc. Y eso con el fin de tenerlos, como dice una expresión que se repite a menudo, *prócheiron, ad manum, in promptu*. «A mano», por tanto, y no simplemente en el sentido de que cabría recordárselos a la conciencia, sino en el de que se deben poder utilizar, tan pronto como sea preciso, en la acción. Se trata de constituirse un *lógos bioéticos*, un bagaje de discursos capaces de socorrer, susceptibles —como dice Plutarco— de alzar por sí mismos la voz y de acallar las pasiones como un amo que con una sola palabra aplaca el gruñido de los perros<sup>6</sup>. Para eso hace falta que no se limiten a estar simplemente colocados como en un armario de recuerdos, sino profundamente implantados en el alma, «clavados en ella» dice Séneca, y que así formen parte de nosotros mismos. En resumen, que el alma los haga no solamente suyos, sino que los haga sí misma. La escritura de los *hypomnēmata* es una importante estación de enlace en esta subjetivación del discurso.

Sin embargo, por muy personales que sean, estos *hypomnēmata* no deben ser considerados como diarios íntimos, o como esos relatos de experiencia espiritual (tentaciones, luchas, caídas y victorias) que encontraremos en la literatura cristiana ulterior. No constituyen un «relato de sí mismo», no tienen como objetivo hacer surgir a la luz del día los *arcana conscientiae* cuya confesión —oral o escrita— tiene valor purificador. El movimiento que pretenden efectuar es inverso a éste: se trata, no de perseguir lo indecible, no de revelar lo oculto, no de decir lo no dicho, sino, por el contrario, de captar lo ya dicho; reunir lo que se ha podido oír o leer, y con un fin, que es nada menos que la constitución de sí.

Los *hypomnēmata* han de situarse de nuevo en el contexto de una tensión muy sensible en la época: en el interior de una cultura fuertemente marcada por lo tradicional, por el valor reconocido a lo ya dicho, por la recurrencia del discurso; mediante la práctica del citar bajo el sello de la antigüedad y de la autoridad se desarrollaba una ética muy explícitamente orientada por el cuidado de sí hacia objetivos bien definidos, tales como retirarse en sí, alcanzarse a sí mismo, vivir consigo mismo, bastarse a sí mismo, beneficiarse y gozar de sí. Tal es, sin duda, el objetivo de los *hypomnēmata*: hacer de la recolección del *lógos* fragmentario y transmitido por la enseñanza, por la escucha o por la lectura, un medio para el establecimiento de una relación de uno consigo mismo lo más adecuada y acabada posible. Ahí radica, para nosotros, algo paradójico: ¿cómo situarse en presencia de sí mismo mediante el auxilio de discursos intemporales y recibidos un poco de todas partes? De hecho, si la redacción de los *hypomnēmata* puede contribuir a la formación de sí a través de estos *lógoi* dispersos, eso obedece a tres razones principales: a los efectos de limitación debidos a la ligazón de la escritura con la lectura, a la práctica regulada de la disparidad que determina las elecciones y a la apropiación que ésta efectúa.

1. Séneca insiste al respecto: la práctica de sí implica la lectura, pues nadie sería capaz de saber extraer todo cuanto hay en su propio fondo, ni de dotarse por sí mismo de los principios de razón que son indispensables para conducirse: como guía o como ejemplo, el auxilio de los otros es necesario. Pero es necesario no disociar lectura y escritura; se debe recurrir «una tras otra» a estas dos ocupaciones y «templar la una mediante la otra». Si escribir demasiado agota (Séneca está pensando aquí en el trabajo del estilo), el exceso de lectura dispersa: «Disipa la multitud de

---

<sup>5</sup> Plutarco, *Sobre la paz del alma*, 464e, en *Obras morales y de costumbres (Moralia)*, t. VII, Madrid, Gredos, 1995, págs. 109-154, véase esp. pág. 115.

<sup>6</sup> *Ibid.*, 465c, pág. 117.

libros»<sup>7</sup>. Si uno pasa sin cesar de libro en libro, sin detenerse jamás, sin retornar de cuando en cuando a la colmena con su provisión de néctar, y, por tanto, sin tomar notas ni constituirse por escrito un tesoro de lectura, se expone a no retener nada, a dispersarse a través de pensamientos diferentes y a olvidarse de sí mismo. La escritura como manera de recoger la lectura hecha y de recogerse en ella es un ejercicio de razón que se opone al gran defecto de la *stultitia* que la lectura infinita corre el riesgo de favorecer. La *stultitia* se define por la agitación del espíritu, la inestabilidad de la atención, el cambio de las opiniones y de las voluntades y, por consiguiente, por la fragilidad ante cuantos acontecimientos se puedan producir; se caracteriza también por el hecho de que vuelve el espíritu hacia el porvenir, lo torna curioso de novedades y le impide darse un punto fijo en la posesión de una verdad adquirida<sup>8</sup>. La escritura de los *hypomnēmata* se opone a esta dispersión estableciendo elementos adquiridos y constituyendo en cierto modo «un pasado» hacia el que siempre es posible volver a retirarse. Esta práctica cabe religarla con un tema muy general de la época que, en cualquier caso, es común a la moral de los estoicos y de los epicúreos: el rechazo de una actitud de espíritu vuelta hacia el porvenir (que, debido a su incertidumbre, suscita la inquietud y la agitación del alma) y el valor positivo concedido a la posesión de un pasado del que cabe gozar soberanamente y sin turbación. La contribución de los *hypomnēmata* es uno de los medios por los que se desliga el alma de la preocupación por el futuro para reorientarla hacia la meditación del pasado.

2. Sin embargo, si bien permite contrarrestar la dispersión de la *stultitia*, la escritura de los *hypomnēmata* es también (y debe continuar siéndolo) una práctica regulada y voluntaria de la disparidad. Es una elección de elementos heterogéneos. En esto se opone al trabajo del gramático, que busca conocer todas y cada una de las obras de un autor; se opone también a la enseñanza de los filósofos de profesión, que reivindican la unidad doctrinal de una escuela. «Poco importa, dice Epicteto, que se haya o no leído todo Zenón o Crisipo; poco importa que se haya captado exactamente lo que han querido decir, y que se sea capaz de reconstituir el conjunto de su argumentación.»<sup>9</sup>. El cuaderno de notas se rige por dos principios, que se podrían denominar «la verdad local de la sentencia» y «su valor circunstancial de uso». Séneca elige lo que anota para sí mismo y para sus comunicantes de entre alguno de los filósofos de su propia secta, aunque también de Demócrito o de Epicuro<sup>10</sup>. Lo esencial es que se pueda considerar la frase retenida como una sentencia verdadera en lo que afirma, conveniente en lo que prescribe, útil según las circunstancias en las que se encuentre. La escritura como ejercicio personal hecho por sí y para sí es un arte de la verdad inconexa o, más precisamente, una manera reflexiva de combinar la autoridad tradicional de la cosa ya dicha con la singularidad de la verdad que en ella se afirma y la particularidad de las circunstancias que al respecto determinan su uso. «Así pues, lee siempre autores reconocidos y, si en alguna ocasión te agradare recurrir a otros, vuelve luego a los primeros. Procurate cada día algún remedio frente a la pobreza, alguno frente a la muerte, no menos que frente a las restantes calamidades, y cuando hubieres examinado muchos escoge uno para meditarlo aquel día. Esto es lo que yo mismo hago también; de los muchos pasajes que he leído me apropio alguno. El de hoy es éste que he descubierto en Epicuro (pues acostumbro a pasar al campamento enemigo no como tráfuga, sino como explorador [*tamquam explorator*])»<sup>11</sup>.

3) Dicha deliberada disparidad no excluye la unificación. Pero ésta no se efectúa en el arte de componer un conjunto: se debe establecer en el propio escritor como resultado de los *hypomnēmata*, de su constitución (y, por tanto, en el gesto mismo de escribir), de su consulta (y, por lo tanto, en su lectura y relectura). Cabe distinguir dos procesos. Por una parte, se trata de unificar estos fragmentos heterogéneos mediante su subjetivación en el ejercicio de la escritura personal. Séneca compara esta unificación, de acuerdo con metáforas muy tradicionales, bien sea a la libación de la abeja, o bien a la digestión de alimentos, o también a la adición de las cifras que forman una suma: «Procuremos otro tanto con los alimentos que nutren el espíritu, no permitamos que queden intactos

<sup>7</sup> *Epístolas morales a Lucilio I* (trad. Ismael Roca Meliá), Madrid, Gredos, reimp., 1994, libro I, carta 2, 3, pág. 98.

<sup>8</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, I, *op. cit.*, libro V, carta 52, 1-2, pág. 300.

<sup>9</sup> Epicteto, *Disertaciones por Arriano*, *op. cit.*, libro I, cap. XVII: «Que la lógica es necesaria», 11-14, pág. 108.

<sup>10</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio I*, *op. cit.*, libro I, cartas 2, 5 (pág. 99); 3, 6 (pág. 102); 4, 10 (pág. 106); 7, 11 (pág. 117); y 8, 7-8 (págs. 120-121), etc.

<sup>11</sup> *Ibid.*, libro I, carta 2, 4-5, pág. 99.

cuantos hayamos ingerido, para que no nos resulten extraños. Asimilémoslos; de otro modo, irán al acervo de la memoria, no al de la inteligencia. Prestémosles fiel asentimiento y apropiémosnos de ellos para que resulte una cierta unidad de muchos elementos, igual que de números sueltos formamos uno solo, cuando una sola cuenta abarca sumas menores y diferentes entre sí»<sup>12</sup>. El papel de la escritura es constituir, con todo lo que la lectura ha constituido, un «cuerpo» (*quicquid lectione collectum est, stilus redigat in corpus*). Y dicho cuerpo ha de comprenderse no como un cuerpo de doctrina, sino —de acuerdo con la metáfora tan frecuentemente evocada de la digestión— como el propio cuerpo de quien, al transcribir sus lecturas, se las apropia y hace suya su verdad: la escritura transforma la cosa vista u oída «en fuerzas y en sangre» (*in vires, in sanguinem*). Viene a ser en el propio escritor un principio de acción racional.

Pero, a la inversa, el escritor constituye su propia identidad a través de esta recolección de cosas dichas. En esta misma carta 84 —que constituye una especie de breve tratado de las relaciones entre lectura y escritura— Séneca se detiene un momento en el problema ético de la semejanza, la fidelidad y la originalidad. No se debe —explica— elaborar lo que se recuerda de un autor, de modo que éste pueda ser reconocido; no se trata de constituir, en las notas que se toman y en la manera en que se restituye por escrito lo que se ha leído, una serie de «retratos» reconocibles pero «muertos» (Séneca piensa aquí en esas galerías de retratos mediante las cuales alguien atestiguaba su nacimiento, hacía valer su estatuto y acentuaba su propia identidad por referencia a otros). Lo que es preciso constituir en lo que uno escribe es su propia alma; pero como un hombre lleva sobre su rostro la semejanza natural de sus antepasados, del mismo modo es bueno que quepa percibir en lo que escribe la filiación de los pensamientos que se han grabado en su alma. Mediante el juego de las lecturas escogidas y de la escritura asimilativa, debe poder formarse una identidad a través de la cual se lea toda una genealogía espiritual. En un coro hay voces altas, bajas y medias, timbres de hombres y de mujeres: «Ahí ninguna voz individual puede distinguirse; únicamente el conjunto se impone al oído (...). Otro tanto quiero que ocurra en nuestra alma, que disponga de una buena provisión de conocimientos, de preceptos, de ejemplos tomados de varias épocas, pero que converjan en una unidad».

## LA CORRESPONDENCIA

Los cuadernos de notas, que en sí mismos constituyen ejercicios de escritura personal, pueden servir de materia prima para textos que se envían a otros. En cambio, la misiva, texto por definición destinado a algún otro (*autrui*), da lugar también al ejercicio personal. Esto es lo que sucede, y Séneca lo recuerda, cuando se escribe, pues se lee lo que se escribe, del mismo modo que, al decir algo, uno oye que se le dice<sup>13</sup>. La carta que se envía actúa, mediante el gesto mismo de la escritura, sobre quien la remite, así como también, mediante la lectura y la relectura, sobre aquél que la recibe. En esta doble función, la correspondencia se halla totalmente próxima a los *hypomnēmata*, y con frecuencia es muy similar. La literatura epicúrea proporciona varios ejemplos al respecto. El texto conocido como «carta a Pitoclo» comienza por el acuse de recibo de una carta en la que el discípulo testimonia su amistad para con el maestro y se esfuerza en «recordar los razonamientos» epicúreos que permiten alcanzar la felicidad: el autor de la respuesta otorga su aval: la tentativa no era mala; y manda de vuelta un texto —resumen del *Peri phýseos* de Epicuro— que debe servir a Pitoclo de material para memorizar y de soporte para su meditación<sup>14</sup>.

Las cartas de Séneca muestran una labor de dirección ejercida, por un hombre de edad y ya retirado, sobre otro que desempeña aún importantes funciones públicas. Pero en sus cartas Séneca no se limita a informarse sobre Lucilio y sus progresos; no se contenta con darle consejos y comentar para él algunos grandes principios de conducta. Mediante estas lecciones escritas, Séneca continúa ejercitándose sobre sí mismo, en función de los principios que invoca con frecuencia: que es necesario entrenarse durante toda la vida y que siempre se tiene necesidad de la ayuda de algún

<sup>12</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, II, *op. cit.*, libro XI, carta 84, 6-7, págs. 52-53.

<sup>13</sup> *Ibid.*, libro XI, carta 84, 9-10, págs. 53-54.

<sup>14</sup> «Epicuro a Pitocles: gozarse», en Diógenes Laercio, *Vidas de filósofos ilustres*, Barcelona, Iberia, 1962, 2 vols., véase vol. II, págs. 212-223.

otro (*autrui*) en la elaboración del alma sobre sí misma. El consejo que da en la carta 7 constituye una descripción de sus propias relaciones con Lucilio; en ella caracteriza adecuadamente la manera en la que ocupa su retiro mediante el doble trabajo que efectúa simultáneamente sobre aquel con quien se cartea y sobre sí mismo: retirarse en sí tanto como sea posible; vincularse a quienes son capaces de producir sobre uno un efecto benéfico; abrir la puerta a quienes cabe esperar que uno los vuelva mejores; son «oficios recíprocos. Quien enseña se instruye»<sup>15</sup>.

La carta que se envía para ayudar a su comunicante —aconsejarlo, exhortarlo, amonestarlo, consolarlo— constituye para quien escribe un modo de entrenamiento: más o menos como los soldados en tiempo de paz se ejercitan en el manejo de las armas, los avisos que se dan a los otros en la urgencia de su situación son una manera de prepararse a sí mismo para una eventualidad semejante. Así ocurre en la carta 99 a Lucilio: es la copia de otra misiva que Séneca había enviado a Marullo, cuyo hijo había muerto poco tiempo antes<sup>16</sup>. El texto corresponde al género de la «consolación»; ofrece al comunicante las armas «lógicas» con las que luchar contra la pena. La intervención es tardía, ya que Marullo, «aturdido por el golpe», tuvo un momento de debilidad y se «alejó de sí mismo»; en esto, la carta cumple un papel de amonestación. Pero, para Lucilio, a quien también le es enviada, para Séneca, que la escribe, la carta desempeña un papel de principio de reactivación: reactivación de cuantas razones permiten superar el duelo, persuadirse de que la muerte no es una desgracia (ni la de los otros, ni la de uno mismo). Y gracias a esto, que es lectura para uno y escritura para el otro, Lucilio y Séneca habrán reforzado así su preparación para el caso de que un acontecimiento de esta índole les sobrevenga. La *consolatio* que debe ayudar y corregir a Marullo es, al mismo tiempo, una *praemeditatio* útil para Lucilio y Séneca. La escritura que ayuda al destinatario pertrecha al escritor —y eventualmente a terceros que la lean.

Pero también puede ocurrir que el servicio del alma prestado por el escritor a su comunicante le sea restituído en forma de «consejo respuesta»; a medida que quien es dirigido progresa, llega a ser más capaz de dar a su vez consejo, exhortación, consuelo a quien se ha propuesto ayudarlo: la dirección no se mantiene durante mucho tiempo en un único sentido: sirve de marco de intercambios que la ayudan a tornarse más igualitaria. La carta 34 señala ya este movimiento a partir de una situación en la que Séneca, sin embargo, podría decir a su destinatario: «Te reclamo para mí: eres mi obra»; «yo te exhorté, te infundí entusiasmo y no permití que avanzaras lentamente, antes bien, te estimulé sin cesar. Y ahora hago lo propio, pero estimulando a uno que ya va lanzado y que me estimula a su vez»<sup>17</sup>. Y a partir de la carta siguiente evoca la recompensa de la amistad perfecta, en la que cada uno de los dos será para el otro el auxilio permanente, la ayuda inagotable de la que se ocupa en la carta 109: «A los expertos en la lucha los prepara el ejercicio, al músico lo estimula quien ha aprendido su misma arte. El sabio tiene necesidad de pacificar sus virtudes; como él se estimula a sí mismo, es asimismo estimulado por otro sabio»<sup>18</sup>.

Sin embargo, y a pesar de todos estos puntos comunes, la correspondencia no debe ser considerada como la simple prolongación de la práctica de los *hypomnémata*. Es algo más que un entrenamiento de sí mismo mediante la escritura, a través de los consejos y de las opiniones que se dan al otro: constituye también una manera de manifestarse a sí mismo y a los otros. La carta hace «presente» al escritor ante aquel a quien se dirige. Y presente, no simplemente por las informaciones que le da sobre su vida, sus actividades, sus éxitos, sus fracasos, sus venturas o sus desgracias; presente con una especie de presencia inmediata y casi física. «Te agradezco que me escribas con frecuencia, pues de la única forma que puedes te me das a conocer [*te mihi ostendis*]. Jamás recibo tu carta sin que estemos al momento juntos. Si los retratos de los amigos ausentes nos resultan gratos (...), ¡cuánto más gratas nos resultan las epístolas, que nos procuran las huellas auténticas del amigo ausente, sus auténticos rasgos! Porque la mano del amigo impresa en la epístola brinda lo que sabe muy dulce en su presencia: el reconocerlo.»<sup>19</sup>

<sup>15</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, op. cit., libro I, carta 7, 8, pág. 116. «Recógete en tu interior cuando te sea posible; trata con los que han de hacerte mejor; acoge a aquellos que tú puedes mejorar. Tales acciones se realizan a un tiempo y los hombres, enseñando, aprenden.»

<sup>16</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio I*, op. cit., libro XVI, carta 99, págs. 233-243.

<sup>17</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio I*, op. cit., libro IV, carta 34, 2, págs. 238-239.

<sup>18</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio II*, op. cit., libro XVIII, carta 109, 2, pág. 311.

<sup>19</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio I*, op. cit., libro IV, carta 40, 1, págs. 251-252.

Escribir es, por tanto, «mostrarse», hacerse ver, hacer aparecer el propio rostro ante el otro. Y por ello hay que entender que la carta es a la vez una mirada que se dirige al destinatario (por la misiva que recibe, se siente mirado) y una manera de entregarse a su mirada por lo que se le dice de uno mismo. La carta habilita, en cierto modo, un cara a cara. Y por otra parte Demetrio, al exponer en *De elocutione*<sup>20</sup> lo que debe ser el estilo epistolar, señalaba que no podía ser sino un estilo «simple», libre en la composición, sobrio en la elección de palabras, dado que cada cual ha de revelar en él su alma. La reciprocidad que la correspondencia establece no es simplemente la del consejo y la ayuda; es la de la mirada y el examen. La carta que, en tanto que ejercicio, trabaja en la subjetivación del discurso verdadero, en su asimilación y en su elaboración como «bien propio», constituye también, a su vez, una objetivación del alma. Es notable que Séneca, al comenzar una carta en la que debe exponer a Lucilio su vida cotidiana, recuerda la máxima moral de que «hemos de vivir como si estuviéramos a la vista de todos» y el principio filosófico de que nada de nosotros mismos queda oculto a Dios, que está permanentemente presente en nuestras almas<sup>21</sup>. Con la misiva, uno se abre a la mirada de los otros y se sitúa al comunicante en el lugar del dios interior. Es una manera de entregarnos a esa mirada de la que cabe decir que está sumergiéndose en el fondo de nuestro corazón (in pectus intimum introspicere) en el momento en que pensarnos.

El trabajo que la carta opera sobre el destinatario, pero que también se efectúa sobre el escritor por la carta misma que éste envía, implica una «introspección»; sin embargo, esto se ha de comprender no tanto como un desciframiento de sí por sí mismo, cuanto como una apertura de sí que se da al otro. Esto no impide que nos encontremos ante un fenómeno que puede parecer un poco sorprendente, pero que está cargado de sentido para quien quiera hacer la historia del cultivo de sí. Los primeros desarrollos históricos del relato de sí no se han de buscar del lado de los «cuadernos personales», de los hypomnēmata, cuyo papel es permitir la constitución de sí a partir de la acogida del discurso de los otros; más bien se pueden encontrar del lado de la correspondencia con algún otro (autrui) y del intercambio del servicio del alma. Y lo que sucede es que, en las correspondencias de Séneca con Lucilio y de Marco Aurelio con Frontón y en algunas cartas de Plinio, se observa el desarrollo de un relato de sí muy diferente del que se podía encontrar en general en las cartas de Cicerón a sus familiares: en éstas se trataba del relato de sí mismo como sujeto de acción (o de deliberación para una acción posible) en relación con los amigos y los enemigos, y con los sucesos dichosos y desgraciados. En Séneca o Marco Aurelio, y también a veces en Plinio, el relato de sí es el relato de la relación consigo mismo; y en ellos vemos desprenderse con claridad dos elementos, dos puntos estratégicos que llegarán a ser más adelante los objetos privilegiados de lo que se podrá llamar la escritura de la relación consigo mismo: las interferencias del alma y del cuerpo (más las impresiones que las acciones) y las actividades del ocio (más que los acontecimientos exteriores): el cuerpo y los días.

1. Las noticias de la salud forman tradicionalmente parte de la correspondencia. Sin embargo, poco a poco alcanzan la amplitud de una descripción detallada de las sensaciones corporales, de las impresiones de malestar, de los diversos trastornos que se han podido experimentar. En ocasiones, no se busca más que introducir consejos de régimen que se consideran útiles para un comunicante.<sup>20</sup> A veces también se trata de recordar los efectos del cuerpo sobre el alma y la correspondiente acción de ésta sobre aquél, o la curación del primero por los cuidados otorgados a la segunda. Así sucede en la extensa e importante carta 78 a Lucilio, que en su mayor parte está consagrada al problema del «buen uso» de las enfermedades y del sufrimiento, aunque se abre con el recuerdo de una grave enfermedad de juventud que Séneca había padecido y que se vio acompañada de una crisis moral. Cuenta Séneca que el «catarro» y las «febrículas» de los que se queja Lucilio él también los había experimentado bastantes años antes: «En sus comienzos no hice caso; mi juventud todavía podía resistir sus acometidas y comportarse con denuedo frente a las enfermedades. Luego sucumbí y llegué a tal extremo que mi persona se consumía con la fluxión

---

<sup>20</sup> Demetrio Falereo, *Sobre el estilo*, Madrid, Credos, 1979, págs. 9-125, véase cap. IV, 223-225, págs. 96-97.

<sup>21</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio II*, op. cit., libro X, carta 83,1, pág. 39.

llegando a una delgadez extrema. A menudo sentí el impulso de arrancarme la vida: fue la ancianidad de mi benignísimo padre la que me contuvo». Y fueron los remedios del alma los que procuraron la curación: entre ellos, resultaron importantes «los amigos, cuyas exhortaciones, vigilancia y conversación me animaban»<sup>22</sup>. También puede ocurrir que las cartas reproduzcan el movimiento que conduce de una impresión subjetiva a un ejercicio de pensamiento. Sirva como testimonio este paseo-meditación relatado por Séneca: «Tenía necesidad de sacudir los huesos, ora para expulsar la bilis que se había alojado en mi garganta, ora para que el balanceo, que experimenté que me había sido útil, aligerase la misma respiración que me resultaba, no sé por qué motivo, demasiado pesada. Por ello, continué más tiempo mi paseo en litera, al cual me invitaba la propia costa, que forma un arco entre Cumas y la quinta de Servilio Vacía y que, cual estrecho sendero, la rodea de un lado el mar y de otro el lago. De hecho, una reciente tempestad le había dado consistencia (...). Sin embargo, según mi costumbre, comencé a mirar en derredor por si descubría allí alguna cosa que me pudiera ser de provecho, y orienté la vista hacia la quinta que en otro tiempo perteneció a Vacía»; y Séneca cuenta a Lucilio lo que constituye su meditación sobre el retiro, la soledad y la amistad<sup>23</sup>.

2. La carta es, asimismo, una manera de presentarse a su destinatario en el desarrollo de la vida cotidiana. Relatar su jornada —en modo alguno por la importancia de los acontecimientos que hubieran podido marcarla, sino precisamente cuando se reduce a ser semejante a todos los demás días, atestiguando así no la importancia de una actividad, sino la cualidad de un modo de ser— forma parte de la práctica epistolar: Lucilio encuentra natural solicitarle a Séneca que le cuente cada una de sus jornadas y hora por hora; y Séneca acepta esa obligación con tanto más agrado cuanto que le compromete a vivir bajo la mirada de algún otro (*autrui*), sin tener nada que ocultar. «Así pues, satisfaré tu petición, y gustoso te hablaré de mi actividad y del orden con que procedo. Sin más, pondré la atención en mí y, cosa que resulta muy provechosa, revisaré mi jornada.» En efecto, Séneca evoca esta jornada concreta que acaba de transcurrir y que, a su vez, es la más común de todas. Su valor radica precisamente en que no ha pasado nada que no pudiera haberla apartado de lo único que para él es importante: ocuparse de sí mismo: «La de hoy es una jornada plena, nadie me ha sustraído parte alguna de ella». Un poco de entrenamiento físico, una carrera con un joven esclavo, un baño en un agua apenas tibia, una sencilla colación de pan, una siesta muy breve. Pero lo esencial del día —y eso es lo que ocupa gran parte de la carta— ha estado consagrado a la meditación de un tema sugerido por un silogismo sofístico de Zenón relativo a la embriaguez<sup>24</sup>.

Cuando la misiva viene a ser el relato de una jornada ordinaria, de una jornada para sí mismo, se ve que toca de cerca una práctica a la que, por otra parte, Séneca hace discreta alusión al comienzo de la carta 83. Allí evoca la costumbre tan útil de «pasar revista a su jornada»: se trata del examen de conciencia cuya forma había descrito en un pasaje del *De ira*<sup>25</sup>. Dicha práctica —familiar en diferentes corrientes filosóficas: pitagórica, epicúrea, estoica— más bien parece haber sido sobre todo un ejercicio mental ligado a la memorización: se trataba de constituirse como «inspector de sí mismo», y, por tanto, de calibrar las faltas comunes y, a la par, de reactivar las reglas de comportamiento que es preciso tener siempre presentes en el espíritu. Nada indica que esta «revista de la jornada» haya adoptado la forma de un texto escrito. Más bien parece que en la relación epistolar —y, por consiguiente, a fin de situarse a sí mismo bajo la mirada del otro— es donde el examen de conciencia se formuló como un relato escrito de sí mismo: relato de la banalidad cotidiana, relato de las acciones correctas o no, del régimen observado, de los ejercicios físicos o mentales a los que se ha entregado. Encontramos un ejemplo notable de esta conjunción de la práctica epistolar con el examen de sí en una carta de Marco Aurelio a Frontón. Fue escrita en el transcurso de una de esas temporadas en el campo que eran muy recomendadas como momentos de despreocupación de las actividades públicas, como curas de salud y como ocasiones de ocuparse de sí mismo. Se hallan reunidos en este texto los dos temas, el de la vida campesina, sana en tanto que

<sup>22</sup> Séneca, *Epístolas morales a Lucilio II*, op. cit., libro IX, carta 78, 1-2, págs. 466 y 467.

<sup>23</sup> *Ibid.*, libro VI, carta 55, 2-3, pág. 313; o también la carta 57, 2-3, págs. 322-323.

<sup>24</sup> *Ibid.*, op. cit., libro X, carta 83, 1-3, pág. 39. «Me ruegas que te cuente cada una de mis jornadas y en todo su desarrollo.»

<sup>25</sup> Séneca, *Sobre la ira*, libro III, 36, 1-2, en *Diálogos*, Tecnos, Madrid, 1986, págs. 59-175, pág. 152.



natural, y el de la vida ociosa, dedicada a la conversación, a la lectura y a la meditación. Al mismo tiempo, todo un conjunto de delicadas anotaciones sobre el cuerpo, la salud, las sensaciones físicas, el régimen o los sentimientos muestran la extrema vigilancia de una atención que está intensamente centrada sobre sí mismo. «Nos encontramos bien. Yo he dormido poco debido a un pequeño escalofrío que, sin embargo, parece ya calmado. He pasado el tiempo, desde las primeras horas de la noche hasta la tercera del día, en parte leyendo la *Agricultura* de Catón y, en parte, escribiendo felizmente, si bien, en verdad, menos que ayer. Después, tras saludar a mi padre, me enjuagué con agua melada y arrojándola me suavicé la garganta, aunque no la "gargaricé"; y puedo emplear esa palabra según Novio y otros. Una vez restablecida mi garganta, me volví donde se encontraba mi padre y asistí a su sacrificio. A continuación, fuimos a comer. ¿Con qué piensas que almorcé? Con un poco de pan, mientras que veía a los otros devorar ostras, cebollas y sardinas bien grasas. Luego nos pusimos a recoger uvas; lo que pudimos sudar y gritar (...). A la hora sexta volvimos a casa. Estudié un poco, aunque sin fruto; después charlé un buen rato con mi madre, que estaba sentada en la cama (...). Mientras estábamos así charlando y disputándonos quién de los dos quería más al otro (...) sonó el disco y se anunció que mi padre se había introducido en el baño. De modo que cenamos después de bañarnos, en el lagar; no de bañarnos en el lagar, sino que, después de bañarnos, cenamos y oímos con placer las alegres charlas de los lugareños. De vuelta a mi casa, antes de girarme sobre el costado para dormir, despliego mi labor (*meum pensum explico*); rindo cuenta de mi jornada a mi dulcísimo maestro (*diei rationem meo suavissimo magistro reddo*) a quien quisiera —por cierto, debería perder peso— desear más todavía...»<sup>26</sup>.

Las últimas líneas de la carta muestran con claridad cómo ésta se articula de acuerdo con la práctica del examen de conciencia: la jornada se termina, justo antes del sueño, con una especie de lectura del día transcurrido; se despliega entonces mentalmente el rollo donde están inscritas las actividades del día, y este libro imaginario de la memoria se reproduce al día siguiente en la carta dirigida a quien es a la vez tanto el maestro como el amigo. La carta a Frontón transcribe, en cierto modo, el examen efectuado la víspera por la noche por la lectura del libro mental de la conciencia.

Queda claro que aún estamos muy lejos de ese libro de combate espiritual al que Atanasio, en la *Vida de Antonio*, hace alusión casi dos siglos más tarde. Pero se puede medir también cómo este procedimiento del relato de sí en la cotidianidad de la vida, con una meticulosísima atención a lo que ocurre en el cuerpo y en el alma, es asimismo tan diferente de la correspondencia ciceroniana como de la práctica de los *hypomnémata*, recopilación de cosas leídas y entendidas, y soporte de los ejercicios de pensamiento. En este caso —el de los *hypomnémata*—, se trataba de constituirse a sí mismo como sujeto de acción racional mediante la apropiación, la unificación y la subjetivación de un «ya-dicho» fragmentario y escogido; en el caso de la anotación monástica de las experiencias espirituales, se tratará de hacer brotar del interior del alma los movimientos más ocultos, de tal manera que sea posible liberarse de ellos. En el caso del relato epistolar de sí mismo, se trata de hacer llegar a coincidir la mirada del otro y la que uno dirige sobre sí cuando mide sus acciones cotidianas de acuerdo con las reglas de una técnica de vida.

---

<sup>26</sup> Marco Aurelio, *Cartas*, libro IV, carta 6.