

AUTOCONOCIMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO: OLVIDOS DE LA FILOSOFÍA

Nacho Bañeras Capell

nacho@curasui.es

www.curasui.es

Resumen

El autoconocimiento es aquella disciplina de la filosofía que tiene por objetivo facilitar al individuo o a un colectivo el encaminarse hacia una tarea de desvelo respecto a sí mismo.

Entiende al ser humano como un ser narrativo, social, existencial y vulnerable, empujado, por tanto, a hacerse cargo de dichas característica para posibilitar una vida emancipada y madura. El acompañamiento es aquella práctica filosófica que se dedica a hacer posible dicho autoconocimiento, retomando la mayéutica socrática, entre otras, para hacer posible dicho desvelo y facilitar una mayoría de edad en el individuo a través del pensar. La intervención también señala la necesidad de recuperar ambas dimensiones de la filosofía en un contexto de olvido dentro del propio ámbito filosófico y de acuciante urgencia en nuestro contexto enajenante.

Palabras clave: autoconocimiento, acompañamiento, cuidado, desvelar, mayéutica.

Abstract

Self-knowledge is that discipline of philosophy that aims to facilitate the individual or a collective to move towards a task of discovering oneself. It starts from the basis of understanding the human being as a narrative, social, existential and vulnerable being, pushed, therefore, to take over these characteristics to enable an

emancipated and mature life. Accompaniment is that philosophical practice that is devoted to make such self-knowledge possible, taking up Socratic maieutics, among others, to make such care possible and facilitate an individual's coming of age through thinking. The intervention also points out the need to recover both dimensions of philosophy in a context of forgetfulness within the philosophical sphere itself and the pressing urgency in our alienating context.

Keywords: self-knowledge, accompaniment, care, unveiling, maieutics.

Definición

El autoconocimiento es aquella disciplina de la filosofía que tiene por objetivo facilitar al individuo o a un colectivo el encaminarse hacia una tarea de desvelo respecto a sí mismo, concretamente, a poder poner luz, analizar y criticar la subjetividad (la constelación de creencias, prácticas y discursos que lo configuran como sujeto y lo sujetan) que lo conforma. Ello, como veremos más adelante, es, también, una invitación a desvelar la naturaleza filosófica del ser humano y a vivirla con mayor conciencia, plenitud, profundidad y emancipación o madurez.

El autoconocimiento es, por tanto, una tarea cuya finalidad es dar cuenta de la relación que mantenemos con nosotros mismos de tal forma que, tomando conciencia de nuestra voz interna y relato, podamos articular otras formas de vida y existencia que nos permitan aquello que experimentalmente vivimos como un mejor encaje con nosotros y que se concreta en poder ser más auténticos. Esta autenticidad la entendemos, para evitar malentendidos, como la capacidad para mostrar y realizar aquello que se va dando en cada momento sin el uso de artificios o de las estrategias de evitación y no remite a ninguna esencia preexistente.

*El sujeto no debe tender hacia un saber que sustituya su ignorancia. El individuo debe tender hacia un estatus de sujeto que no conoció en ningún momento de su existencia. Tiene que sustituir el no-sujeto por el estatus de sujeto, definido por la plenitud de la relación de sí consigo.*¹

En el recorrido del autoconocimiento se abren, entonces, tres vías que deberán ser objeto de la atención del caminante. Primeramente, el relato mental. Aquel conjunto de creencias articuladas con las que estructuramos nuestra cosmovisión y orientamos nuestra práctica. Seguidamente, la relación que mantenemos con nosotros mismos. Es decir, poder auscultar aquella voz a través de la cual nos dirigimos o evitamos la acción. En este sentido, por ejemplo, será preciso detallar el tono de voz con la que lo hacemos (desde la exigencia, el control, la ira, la desidia, etc.) y de las estrategias que utilizamos para movilizarnos (el chantaje, la culpa, el victimismo, el egocentrismo, etc.). Finalmente y en tercer lugar, objeto del autoconocimiento también será analizar cómo la subjetividad genera una relación con el mundo y marca ciertas prácticas y roles en relación a los otros, la sociedad y el entorno.

La toma de conciencia no es radical si no va acompañada de la experiencia que abre y ofrece. Ver, cómo aquello que define el tomar conciencia, cambia, desvela y nos permite adentrarnos en nuestra naturaleza. He aquí el poder del autoconocimiento, que no reside en una acumulación de saber transformada en poder, sino que, con su ejercicio, permite una transformación. El dar cuenta que centraliza la actividad filosófica abre un campo de experiencia donde, como dos caras de una misma moneda, aparece el ver/desvelar y nuestro responder, o la responsabilidad. No se produce, por tanto, un cambio

¹FOUCAULT, *La hermenéutica del sujeto*. Madrid, ed. Akal, 2015, pág. 131.

en el sentido habitual de la palabra. Hay un desmoronamiento del mundo conocido y aparece, como consecuencia, la necesidad de generar otro modo de habitarlo y, por ende, de formular un respuesta que lo solucione o, en otras palabras, de asumir la responsabilidad del hallazgo y la libertad que permite.

Por último, esta actitud filosófica puede desarrollarse a través de un recorrido en solitario o mediante el acompañamiento filosófico. El recorrido en solitario, no obstante, no es un transitar en soledad. Aquello que permite resquebrajar nuestra identidad, lo que creemos ser, es el otro (en la inmediatez de una relación o a través de la medianía de una lectura o una escucha atenta), la dimensión emotiva (el dolor, la alegría, la rabia, etc.), y la dimensión estética. En el camino en solitario se produce un diálogo con la alteridad a través de sus diferentes manifestaciones que facilita la ruptura con lo propio, siempre y cuando pueda hacerse desde la actitud filosófica imprescindible para la escucha y la emergencia del dar cuenta².

Breve descripción de la visión implícita hacia el ser humano

El autoconocimiento y el acompañamiento filosófico llevan implícitas una concepción acerca del ser humano.

Primeramente, como un ser narrativo. Un ser ligado a un lenguaje a través del que interpreta el mundo, quedando ligado a él. Seguidamente, social, esto es, conformado por su entorno y necesitado de la interdependencia de las relaciones para recibir el acerbo de cosmovisiones que van aparejadas con la misma transmisión de la lengua, así como pautas de comportamiento, estilos de vinculación, afectos, etc. También entiende al ser humano como alguien desencajado respecto al mundo, esto es, abierto. El

²BAÑERAS, N. *Autoconocimiento y acompañamiento filosófico*. Barcelona, Ed. Comanegra, 2017. p. 61.

ser humano no tiene un asidero³ en la relación con el mundo que lo mantenga alejado de su contingencia existencial y, en este sentido, puede atender a este desencaje haciéndose cargo. Finalmente y como repercusión de lo anterior, percibe al ser humano como un ser vulnerable en su dimensión existencial, esto es, vive en la intemperie y solo la compañía y la narrativa ofrecen un sustento y un cuidado (en el sentido heideggeriano).

De ahí que se puede desprender la íntima relación del ser humano con la filosofía. La filosofía está inevitablemente ligada a la vida del ser humano.

Recuperar esta ligazón en la cotidianidad nos parece fundamental.

¿Cómo se concreta una tarea de desvelo?

La filosofía del autoconocimiento, partiendo de esta mirada global hacia el ser humano, lo entiende como alguien ligado a una cosmovisión, a una cosmología, entendida esta, como hemos dicho, como el sistema de ideas, juicios, valores, creencias que a su vez configuran unas prácticas y discursos que le permiten articular una idea del mundo y de sí mismo a través de la que orientar su acción, su sentido existencial, etc.

Esta mediación entre el ser humano y el mundo a través de la interpretación (el lenguaje, la narrativa), que es un indicativo fundamental de la naturaleza filosófica del ser humano, es el objeto de trabajo y de estudio de la filosofía del autoconocimiento interesada en ver de una forma más concreta:

- Cómo se ha construido.
- Cómo condiciona al individuo a vivir de una manera determinada.

³Entiendo por asidero un sentido hacia el mundo que le ofrezca refugio, seguridad y coordenadas.

- Cómo empuja a configurar una idea de sí mismo y del mundo.
- Qué papel juega y cómo interviene la dimensión contextual en dicha construcción.

Y, a la vez, sabedora de su capacidad para ofrecer un espacio de indagación, crítica y maduración de dichos elementos a fin de que:

- El individuo pueda tener una mayor emancipación de dichos contenidos.
- Pueda generar un discurso y una práctica más propia, en la medida en que dichos contenidos son criticados, contextualizados y madurados.

El desvelo al que aspira el autoconocimiento y el acompañamiento filosófico no apunta a una adquisición de conocimientos, sino más bien a una determinada capacidad de mirada que pueda facilitar dicho desvelo.

Desvelar señala tanto un cuidado atento hacia algo que se tiene a cargo, como a descubrir algo oculto sacándolo a la luz. Es por tanto, primeramente, un mirar cuidadoso, puesto que aquello sobre lo que se dirige no puede ser abordado con un trato rudo, violento u objetivador. Tampoco con una mirada rápida y superficial que sería poco respetuosa. Demanda cierta actitud, disponibilidad y estado de ánimo. Recordemos que toda actividad filosófica exige cierto estatus atencional al sujeto, condensado en dos capacidades básicas: la duda y el asombro.

Para la filosofía del autoconocimiento este cuidado es fundamental ya que permite orquestar el tempo del propio recorrido y, más importante todavía, es, junto a la actitud, la propia finalidad de la actividad. Esta capacidad de mirada, de poner luz, seguidamente, es la que permite poder desgranar lo falso de lo auténtico, esto es, de aquello que es consecuente consigo mismo, de aquello que es

sentido como propio y que, generalmente, pulsa bajo lo falso o aparente sin poder ser expresado o vivido. Es por ello que se habla de un desvelo, pues la mirada atenta, que pone luz, alumbrando con la suficiente fuerza y cuidado como para hacer evidente para el sujeto la artificialidad, contingencia, falta de valor o caducidad de algo que, hasta la fecha, el individuo creía como propio o valeroso.

En esta tarea de alumbrar y desgranar entre lo aparente y lo profundo, lo artificial y lo auténtico, es cuando se manifiesta el propio significado de verdad para los griegos, *aletheia*, que inscribe la tarea de acercamiento a la verdad como un proceso cuyo rasgo fundamental es el propio desvelo.

¿Sobre qué reposar esta mirada atenta y respetuosa?

En la definición, mencionábamos el sí mismo. Éste se puede desglosar en dos ámbitos si tenemos en cuenta las dos dimensiones sobre las que se enfoca el autoconocimiento: la del rol o identidad y la del ego o conciencia. No obstante esta diferenciación pedagógica ambas dimensiones son capas del sí mismo.

La primera hace referencia al artefacto identidad, el yo psicológico o yo superficial, como gustarán nombrar los estoicos. Este artefacto es justamente un constructo articulado por el temperamento del individuo, por los condicionamientos socioculturales de su entorno (hasta aquí elementos no elegidos por el propio individuo) y la experiencia que, dependiendo del grado de reflexión y maduración, será más o menos capaz de redefinir y rearticular los dos elementos anteriores. En último término, nos referimos por identidad a la constelación de creencias y prácticas que articulan una idea de mundo y que sostienen también una idea y hacer del individuo. La tarea del autoconocimiento empieza siempre por aquí, debido, generalmente, a un cuestionamiento propio o del entorno a este constructo que empuja al individuo a reformular la constelación de

creencias y prácticas. Si el individuo toma a mano este momento puede cruzar el umbral y adentrarse en un cuestionamiento más profundo y global. Como decíamos anteriormente, el autoconocimiento enfocado en esta dimensión es propiamente una tarea de desvelo que implica para el sujeto un reconocimiento de sí mismo a través de un mirar también dirigido hacia sí. A través de esta mirada, lo que acontece es un reconocimiento de la complejidad de las creencias y prácticas articuladas como filosofía vital, atendiendo también a sus respectivas repercusiones. Esta complejidad permite al individuo tener un margen de actuación mucho más amplio puesto que el propio mirar ensancha la capacidad de comprensión y facilita, por tanto, la aceptación de aquellas dimensiones del individuo que hasta la fecha no eran conscientes.

Ampliada la capacidad de comprensión y ejercitada la atención consciente, el individuo puede ir adentrándose por una vía más sutil y profunda, pasando de vivir a través de una identidad y creencias que coordinan y dictan un determinado vivir a una actitud sustentada más en una escucha propia y del entorno que, a su vez, puede también cuestionar la validez de la propia individualidad.

¿Qué es el Acompañamiento Filosófico?

Denominamos nuestra tarea como acompañamiento queriéndola diferenciar de otras nomenclaturas que, como asesoramiento o consultoría, pueden llevar a malentendidos. No es baladí que lo hagamos así, ya que la propia palabra nos permite deslindar y precisar la tarea que estamos desplegando.

Para nosotros, el filósofo más representativo y que, por otro lado, manifiesta más claramente la tarea que aquí estamos desplegando es, sin duda, Sócrates. Sin querer detallar el contenido de su enseñanza, sí queremos prestar atención a la forma en la que lo hace, puesto que van implícitas muchas de las consideraciones que este libro desarrolla.

Primeramente, la tarea o finalidad del filósofo. Ésta no es otra que ayudar a sacar a la luz, ayudar en el parto de la verdad (*mayéutica*). No se trata, por tanto, de enseñar verdad alguna a través de un púlpito, sino de facilitar a otros el reconocimiento de una verdad que ya habita en la interioridad de cada cual y que, por olvido o ignorancia, está velada. Esta tarea de ayuda se realiza colocándose el filósofo al lado de aquel que ejecuta el viaje, es decir, es preciso que éste se sitúe de tal manera que no conduzca al viajero a través de una senda trillada (que podría hacer intentando ayudarlo, aconsejando, exigiendo o prohibiendo), ni tampoco que, con sus propios prejuicios o cosmovisión (de ahí el imprescindible compromiso consigo mismo y el haber realizado con anterioridad un camino similar), entorpezca la direccionalidad de aquel al que está ayudando. Es necesario, por tanto, que el filósofo sea capaz de colocarse al lado, como acompañante, desde una actitud radical del no saber, enraizada en la actitud filosófica.

Seguidamente, la tonalidad del acompañamiento. El filósofo no se sitúa al lado de una manera aséptica, amistosa o paternal, sino que busca provocar el acontecimiento filosófico. Cual tábano, señala aquellas fracturas que permiten resquebrajar la coraza y la identidad apuntaladas en un ego o una idea de yo y, por ende, debe confrontar todas aquellas manifestaciones de estrategias de evitación que impiden al acompañado poder hacer el ejercicio de toma de conciencia o desvelo. La tarea no es fácil puesto que a la vez que confronta debe también saber hasta dónde poder llegar (para no ir demasiado aprisa o despacio) y tener muy clara la dimensión del cuidado que acompaña la actividad filosófica. También como tonalidad de la actividad que estamos desplegando se evidencia aquello que no se muestra de manera explícita en el ejercicio del acompañamiento y que, aunque implícito, condiciona e inspira el propio recorrido. Nos estamos refiriendo al conjunto de sensaciones que el acompañado recibe a través de la compañía del filósofo y que, aunque se expresa de manera sutil, influencia de una manera relevante tanto al propio recorrido como a la emergencia de la

actitud. Es compartido por la experiencia de cada cual que, más allá de lo discursivo, es también importante la forma y la actitud de aquel que está realizando la tarea. La honestidad, humildad, pasión, cobijo, compromiso o cercanía, por poner algunos ejemplos, son elementos actitudinales que median en la relación filosófica, condicionándola, y que muestran el estar y la actitud del filósofo.

En resumen, el filósofo tiene por finalidad facilitar la toma de conciencia de aquella verdad que ya habita en la persona que decide realizar un camino filosófico y ello se concreta en ayudar a identificar, tomar conciencia y desvelar la actitud no filosófica con la que la persona acude.

Implícitas en estas consideraciones que despliegan brevemente la tarea del filósofo, están, por ejemplo, la elección de no encerrarse en la soledad a contemplar la verdad descubierta, sino que es preciso compartir y ayudar a otros a realizar un recorrido similar o, dicho en otras palabras, el compromiso social que moviliza la tarea y fin tanto del filosofar como del filósofo. Por otra parte, también, está la concepción de la propia actividad que, de nuevo, es concebida no tanto como una adquisición de conocimientos, sino como un ejercicio que busca tanto la manifestación de la actitud filosófica como, ligado a ello, la emergencia del ser filosófico o cuenco vacío que yace bajo el velo de la cotidianidad.

Recuperar la importancia de la experiencia filosófica

Todas las escuelas criticaron, en efecto, el peligro que corre el filósofo cuando piensa que su discurso filosófico puede bastarle sin necesidad de hacerlo concordar con la vida filosófica (...). Tradicionalmente, quienes mantenían un discurso en apariencia filosófico sin intentar relacionar vida y discurso, sin intentar que éste

*emanase de su experiencia y existencia, eran denominados sofistas por los verdaderos filósofos.*⁴

La experiencia filosófica, aparecida al aunar actitud filosófica y ascética, permite detener la vivencia⁵, es decir, el cúmulo de costumbres, rutinas y pre-juicios con los que acostumbramos de una manera no consciente a vivir. Irrumpimos así, voluntariamente, en la cotidianidad para abrir un espacio temporal diferente que, a su vez, demanda una disposición-actitud-estar muy particulares.

*La experiencia consiste en una vivencia intensa de un suceso que impacta en el sujeto provocándole un cambio ontológico, en su ser, que se trasladará como las ondas del agua cuando cae una piedra en un lago en el resto de sus densidades antropológicas.*⁶

La experiencia filosófica es similar a un odisea. De hecho, etimológicamente, hace referencia al peligro (*peiro*)⁷ de un umbral que se debe traspasar y al peligro que comporta el hacerlo. Sabemos, más o menos, de dónde partimos, no hacia dónde vamos⁸, y van a ser cuantiosos los obstáculos que encontremos, principalmente dispuestos por un artificio que no quiere desaparecer, a saber, nuestro ego e identidad.

⁴HADOT, *¿Qué es la filosofía antigua?* Ed. FCE, México, 1998.

⁵A diferencia de la segunda (experiencia), la vivencia se identifica con cada circunstancia que sucede en nuestra vida sin que ellas transiten por nuestro interior y sin que dejen una huella, más o menos indeleble, en nuestra entraña. BARRIENTOS y MAURICIO, *Introducción a la Filosofía Aplicada y a la filosofía clínica*. Ed. ACCI, Madrid, 2014, pág. 45.

⁶Ibídem, pág. 36.

⁷Ibídem, pág. 38.

⁸Una muestra más de las diferencias con otras disciplinas.

Como cualquier odisea, traspasar el umbral de nuestras vivencias requiere una determinada disposición y actitud, tanto para el que realiza el camino como para aquel que acompaña. Traspasarlo implica invocar la aparición del acontecimiento filosófico, la toma de conciencia o el dar cuenta que, junto a su otra dimensión, la responsabilidad, posibilitará la conversión que hemos mencionado.

El acompañamiento filosófico es una aproximación, repetimos, experiencial y demanda suspender nuestros hábitos, encaminarnos con otro tempo y mudar nuestra mirada. Sólo con ello ya empezamos a encaminarnos por la senda filosófica a la espera de que las ascéticas permitan la aparición del acontecimiento. En este sentido, lo veremos, tampoco es tan importante el contenido o el conjunto de problemas con los que viene el consultante, sino que lo realmente fundamental será sabernos colocar delante de él con la disposición adecuada para que la formulación de la problemática pueda decir algo de nosotros mismos (de nuestra cosmovisión y disposición subjetiva). También, relacionado con ello, veremos que le damos más importancia al talante de los ejecutantes que no a la metodología empleada.

Qué disposiciones requerimos para empezarla:

1. Decir y estar en verdad o desvelando.
2. Ir más despacio, de tal forma que nos permita la acción de darnos cuenta a través de los cuatro ámbitos: corporal, emocional, mental y relacional.
3. Un desvelar lo más cercano a nuestro estar, en presente o en primera persona, que permita apropiarnos de nuestras omisiones y acciones desde las cuatro dimensiones.
4. Actitud de cura: sabernos vulnerables y necesitados de cuidado.

Devolver la filosofía al campo de la experiencia y, más concretamente, a cierto tipo de experiencia no es una opción baladí y neutral. Si enmarcamos en ella el acompañamiento filosófico y, en general, la filosofía es porque queremos potenciar determinados aspectos que nos parecen importante destacar.

En primer lugar, situar nuestro filosofar a través de determinada experiencia nos permite ubicarnos en un punto concreto que orientará nuestro recorrido. Este punto, a su vez, está completamente ligado al quehacer y marco vital de aquella persona que acompañamos o con la que vamos a filosofar y, por tanto, su cosmovisión primera es el campo base desde donde encaminar nuestra actividad. Permite esta alineación no sólo partir de un mismo punto, sino, principalmente, dar protagonismo a la mirada, pensar y sentir de aquel que realmente es el protagonista del ejercicio filosófico, ya que la actividad se orienta hacia él.

En segundo lugar y de igual relevancia, es el hecho de poder tener en cuenta las repercusiones que implica añadir lo experiencial a la actividad filosófica. Muchas veces se tiene la percepción que el sólo pensar no tiene la suficiente fuerza para implicar o impulsar un cambio radical en la persona. Efectivamente, dichas vivencias tienen validez y a la vez permiten mostrar cómo el hecho de implicar únicamente la dimensión racional, olvidando el resto de dimensiones que enmarcan la experiencia, impide, por esta marginación y desde esta exclusión, la posibilidad de una real conversión.

Partir, por tanto, de la experiencia señala un punto de partida, un ámbito íntimo desde el que la persona puede validar lo que va pasando y, finalmente, ser el percutor o la caja de resonancia a través de la cual el recorrido filosófico adquiere la intensidad necesaria para resquebrajar, reorganizar o transmutar aquella cosmovisión que creíamos inquebrantable. Forma parte de la experiencia de cada cual el saber que justamente son aquellas vivencias intensas que movilizan lo corporal, lo emocional, lo mental

y lo relacional las que desplazan lo hasta entonces conocido o presupuesto, el relato mental construido, y reconfiguran nuestro mirar. Como decíamos al principio, la tarea de un filósofo y, por ende, la de un acompañante filosófico, debe consistir en invocar, provocar y buscar dicho tipo de experiencias a través de las cuales pueda aparecer la toma de conciencia, a saber, el poder desvelar a través de una mirada más prístina.

Finalmente, la experiencia es el campo a través del que desplegamos la actitud filosófica. Traerla a colación en el ejercicio filosófico permite ejercitarnos en un estar más autónomo respecto a los contenidos mentales preestablecidos, facilitando un poder estar menos sujeto y con más horizonte.

La necesidad del Autoconocimiento

*Nadie es libre sino es dueño de sí mismo*⁹.

Por ser nuestra vida una vida situada, aquello sobre lo que debemos primeramente aplicar el filosofar es sobre nosotros mismos. No es filósofo¹⁰ aquel que no pone en práctica lo que pregona o, como advertencia, una vida predicando filosofía no es un filosofar radical y facilita el mostrarnos desde el peculiar narcisismo filosófico: una torre de marfil pedante, racionalista y egóica.

Además, poder desvelar y liberar el conjunto de creencias con las que articulamos nuestra idea de nosotros y de mundo es fundamental si queremos, luego, poder dirigir una mirada filosófica

⁹EPICETETO, *Manual*. Ed. Errata Naturae, Madrid, 2015.

¹⁰Demanda previamente para el acompañante, como requisito indispensable, haber iniciado dicho camino y poder sostener una actitud filosófica lo suficientemente profunda para facilitar la del otro.

al mundo y hacer eses mismo proceso. Antes de orientar la mirada hacia el exterior, uno debe haber purificado su propia mirada, su alma. Lo hemos visto anteriormente, si de lo que primeramente nos damos cuenta es de nuestra alienación, la principal tarea filosófica debe estar dirigida hacia nosotros mismos. Desvelarnos para poder desvelar. Desfundar nuestra coraza para vernos. Señalar nuestros artificios para conocernos realmente. Esta tarea de enfocarnos primeramente sobre nosotros mismos es una primera toma de conciencia y se adentra y confluye con la apreciación antigua de ser, la filosofía, una cura para el alma. Una tarea terapéutica en su sentido primigenio. Un servicio de cura que para nuestro contexto consiste en acercarnos a nuestra propia alienación.

Bibliografía

- BAÑERAS, N. *Autoconocimiento y acompañamiento filosófico*. Barcelona, Ed. Comanegra, 2017.
- BARRIENTOS y MAURICIO, *Introducción a la Filosofía Aplicada y a la filosofía clínica*. Ed. ACCI, Madrid, 2014.
- BYUNG-CHUL HAN. *La sociedad del cansancio*. Ed. Herder, Barcelona, 2012.
- ESQUIROL J.M. :
 - *El respeto o la mirada atenta*. Ed. Gedisa, Barcelona, 2009.
 - *La resistencia íntima*. Ed. Acantilado, Barcelona, 2015.
- FOUCAULT, M.:
 - *Tecnologías del yo*. Ed. Paidós, Barcelona, 1990.
 - *Enfermedad mental y personalidad*. Ed. Paidós, Barcelona, 1991.
 - *Vigilar y Castigar*. Ed. s. XXI, México, 2005.

- *La hermenéutica del sujeto.* Ed. Akal, Madrid, 2005.
- *Historia de la sexualidad.* Ed. s. XXI, Madrid, 2006.
- *El gobierno de sí y de los otros.* Ed. Akal, Madrid, 2011.
- HADOT, P.:
 - *¿Qué es la filosofía antigua?* Ed. FCE, México, 1998.
 - *Ejercicios espirituales y filosofía antigua.* Ed. Siruela, Madrid, 2006.
- *La filosofía como forma de vida.* Ed. Alpha Decay, Barcelona, 2009.
- ILLOUZ, E.:
 - *Intimidaciones congeladas: las emociones del capitalismo.* Ed. Katz, Buenos Aires, 2007.
 - *La salvación del alma moderna.* Ed. Katz, Buenos Aires, 2010.
- LIPOVETSKY, G.:
 - *La era del vacío.* Ed. Anagrama. Barcelona, 1993.
 - *La felicidad paradójica.* Ed. Anagrama. Barcelona, 2007.
 - *La sociedad de la decepción.* Ed. Anagrama, Barcelona 2008.
- NUSSBAUM, M.C., *La terapia del deseo. Teoría y práctica de la ética helenística.* Ed. Paidós, Barcelona, 2003.
- ROVATTI, P.A. *La filosofía, ¿puede curar?* Ed. Ariel, Barcelona, 2010.
- SCHIMD, W., *En busca de un nuevo arte de vivir.* Ed. Pre-textos, Valencia, 2002.
- SLOTERDIJK, P., *Has de cambiar tu vida,* Ed. Pre-textos, Valencia, 2012.