

# TERAPÉUTICA Y DIETÉTICA EN *ECCE HOMO* DE F. NIETZSCHE<sup>1</sup>

Therapeutic and dietetic in the F. Nietzsche's *Ecce homo*

Víctor Berríos Guajardo

Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Chile.

victor.berrios@umce.cl

**Resumen:** En *Ecce homo*, Nietzsche se relata su vida a sí mismo mostrando cómo superó su propia enfermedad y se transformó en un *tipo* capaz de enfrentarse al tipo cristiano. Este relato, puesta en escena de una escritura terapéutica, muestra que dicha superación ha sido posible gracias a la práctica de una particular dietética, la que junto a otros elementos constituye una *casuística del egoísmo*, necesaria para la *transvaloración (Umwertung)*.

**Palabras clave:** *Ecce homo*/ Terapéutica/ Dietética

**Abstract:** In *Ecce homo*, Nietzsche tells his life to himself, showing how he overcame his own sickness and became a *type* capable of confronting the Christian type. This relate, staging a therapeutic script, shows that such overcoming has been possible thanks to the practice of a particular dietetics, which together with other elements constitutes a *casuistry of egoism*, necessary for *revaluation (Umwertung)*.

**Keywords:** *Ecce homo*/ Therapeutic/ Dietetic

## 1. Introducción

El camino que han recorrido tanto la filosofía como otras manifestaciones de la cultura durante el siglo XX y XXI son deudoras, conscientes o no, de las aportaciones de la obra de Friedrich Nietzsche. Cuestiones como el nihilismo, la crítica a la moral, el perspectivismo o el poder han sido fundamentales para comprender lo contemporáneo, al mismo tiempo que han sido motor en la elaboración de corrientes de pensamiento, literatura y arte que han marcado dichos siglos. Nietzsche es la escenografía del pensamiento contemporáneo, lo cual significa que éste piensa *desde* Nietzsche y *con* Nietzsche.

Sin embargo, esto no siempre fue así. En primer lugar, la interpretación hecha por parte del nazismo, junto a la manipulación de sus textos y correspondencia por parte de su hermana, Elisabeth Förster-Nietzsche, le

---

1. Este artículo es un resultado del proyecto APIX 06 -18 de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Chile.

hicieron ser conocido en la primera mitad del siglo pasado como un *proto-nacional socialista* y, al mismo tiempo, como un acérrimo antisemita. En segundo lugar, la influencia ejercida por la interpretación hecha por Heidegger, que ubica a Nietzsche dentro la tradición filosófica convirtiéndolo en el último metafísico, marcó un modo de acercarse a su obra que se impuso en las aulas académicas, lo que contribuyó a pensarlo sin rendimientos políticos, históricos y éticos.

Ahora bien, especialmente a partir del centenario de la muerte de Nietzsche en el año 2000, se han relevado interpretaciones y lecturas que, si bien no son nuevas, sí representan una lectura novedosa que se contrapone a dicha lectura heideggeriana y que hacen comparecer un Nietzsche visto desde *otro lugar*. Autores como Derrida, Foucault y Deleuze, los que con obras<sup>2</sup> entre los años sesenta y setenta, han establecido un marco o una delimitación distinta a la heideggeriana. Estas lecturas permiten pensar un Nietzsche que abre el problema del cuerpo, la escritura, el poder, el saber, la verdad, miradas desde la crítica o de una crítica de la crítica.

Sin embargo, hay una cierta constante en la hermenéutica realizada sobre su obra que no valora filosóficamente lo escrito en sus últimos cuatro meses de vida lúcida, es decir, entre octubre de 1888 y enero de 1889, momento en que Nietzsche “pierde” la razón. Esta interpretación considera que esa etapa de su obra no es filosófica y no aportaría ninguna cuestión importante de su pensamiento porque es una escritura delirante y con atisbos de locura, siendo *Ecce homo* el ejemplo más representativo. Si bien existen algunos artículos sobre esta obra, la mayoría desde el ámbito de la literatura como Gasché<sup>3</sup>, More<sup>4</sup>, Domino<sup>5</sup>, Meyer<sup>6</sup> y Shepherd<sup>7</sup>, la investigación filosófica sobre este último texto nietzscheano es menor. La excepción

---

2. Especialmente J. Derrida, *Espolones. Los estilos de Nietzsche*, trad. M. Arranz Lázaro, Valencia, Pre-Textos, 1981; M. Foucault, *Nietzsche, la genealogía, la historia*, trad. José Vázquez Pérez, Valencia, Pre-Textos, 1988; G. Deleuze, *Nietzsche y la filosofía*, trad. Carmen Artal, Barcelona, Anagrama, 1971.

3. R. Gasché, “Autobiography as Gestalt. Nietzsche’s *Ecce homo*”, *Boundary 2*, vol. 9, n° 3, *Why Nietzsche Now?*, 1981, pp. 271-293 y “*Ecce Homo or the Written Body*”, en L. C. Rickels (ed.), *Looking After Nietzsche*. New York, State University New York Press, 1990, pp. 113-136.

4. N. D. More, “Nietzsche’s Last Laugh: *Ecce Homo* as Satire”, *Philosophy and Literature*, vol. 35, n° 1, 2011, pp. 1-15.

5. B. Domino, “The Casuistry of the Little Things”, *The Journal of Nietzsche Studies*, n° 23, 2002, pp. 51-62 y “Nietzsche’s Use of Amor Fati in *Ecce Homo*”, *The Journal of Nietzsche Studies*, vol. 43, n° 2, 2012, pp. 283-303.

6. M. Meyer, “The Comic Nature of *Ecce Homo*”, *The Journal of Nietzsche Studies*, vol. 43, n° 1, 2012, pp. 32-43.

7. M. Shepherd, “Nietzsche’s Tragic Performance: The Still-Living Mother and The Dionysian in *Ecce Homo*”, *Philosophy and Literature*, vol. 37, n° 1, 2013, pp. 20-35.

la representa principalmente Sarah Kofman, que desarrolla un análisis e interpretación de cada uno de los párrafos que componen *Ecce homo*<sup>8</sup>. Este trabajo está orientado en lo expuesto por Derrida en la segunda sesión, «*Logique de la vivante*», del Seminario *La vie la mort* durante el curso 1975-1976, y en las conferencias de 1976 en la Universidad de Virginia y 1979 en la Universidad de Montreal<sup>9</sup>.

Precisamente, al contrario de esta tendencia que niega o desconoce el valor de *Ecce homo*, creemos que su importancia es fundamental para la hermenéutica de su obra, porque deja ver lo que está de fondo y que es su lucha contra la enfermedad, cuestión que traspasa su vida y su producción filosófica. En este sentido, toda su obra, especialmente en el período 1885-1888, es un constante intento por comprenderse a sí mismo con relación a esa enfermedad, transformándose en motor de su pensamiento. Por esto mismo, su escritura es terapéutica, porque es la expresión de su búsqueda de salud, una salud que incorpora a la enfermedad porque ambas son expresión de la vida.

En el presente artículo nos proponemos relevar la importancia de *Ecce homo* como clave hermenéutica de su pensamiento. En dicho libro, mediante el relato de autopresentación de sí mismo, Nietzsche se autoexhibe como ejemplo de un modo de valorar y vivir distinto al modo cristiano y occidental. Este relato de sí mismo tiene, como objetivo principal, contarnos cómo ha sido capaz de convertirse en filósofo, a pesar de su enfermedad y la de su época, superándose a sí mismo y mostrando que la diferencia cualitativa de su vida consiste en un determinado ejercicio de conocimiento de su propio cuerpo, lo que le permitirá presentarse como un *tipo* capaz de enfrentar al tipo cristiano.

## 2. Nietzsche y la escritura terapéutica

Nietzsche, entre los años 1885-1886, se decide a publicar en sus segundas o terceras ediciones aquellos libros previos a la publicación de *Así habló Zaratustra*. El silencio de los escasos lectores ante esta última obra, interpretado como efecto de “la *rancune* [rencor] hacia lo grande”<sup>10</sup>, lo hacen decidirse por mostrar y presentar su obra como *continuum*, como unidad.

---

8. S. Kofman, *Explosion I. De l'«Ecce Homo» de Nietzsche*, Paris, Éditions Galilée, 1992 y *Explosion II. Les enfants de Nietzsche*, Paris, Éditions Galilée, 1993.

9. J. Derrida, *Le vie le mort. Séminaire (1975-1976)*, Paris, Éditions du Seuil, 2019; *Otobiografías. La enseñanza de Nietzsche y la política del nombre propio*, trad. Horacio Pons, Buenos Aires, Amorrortu, 2009 y *The ear of the others. Otobiography, Transference, Translation*, New York, Schocken books, 1985.

10. KSA, VI, 342; *Obras completas*, volumen IV, trad. J. Aspiunza et al., Madrid, Tecnos, 2016, p. 837.

Para esas nuevas ediciones, se decide a escribir prólogos<sup>11</sup>. En ellos, relata la escenografía intelectual y vital en donde la presencia de la enfermedad y, por consiguiente, la búsqueda de la salud, serán el motor que permita esa creación como superación. En esas obras, cuestión que exponen los prólogos<sup>12</sup>, existe un diagnóstico, una *lectura de síntomas*, lo que en definitiva supone comprender la labor de la filosofía y del filósofo como una labor *médica*. Así, este ejercicio de escritura nietzscheano será una *terapéutica del presente*, porque constituye un diagnóstico del presente, una lectura sintomática de una época, en la medida en que Nietzsche mismo se hace época. Con estos prólogos comenzará la tarea de convertirse en escritor y en autor<sup>13</sup>, porque ellos inauguran la importancia de la escritura como proceso de creación y elaboración de una subjetividad.

Más tarde, en 1888, Nietzsche dará un paso más: la *Transvaloración de todos los valores*, el proyecto que considera tarea y destino de su quehacer filosófico y vital. La correspondencia y las obras de ese año, sobre todo hacia el último trimestre, muestran un Nietzsche febril en la determinación de una estrategia retórica y editorial que pretende hacerse cargo de ese destino. Él mismo se considerará un destino, uno que buscará impactar y remover los cimientos de toda la cultura de Occidente, tanto a través de su crítica como en el intento de establecer una nueva valoración, una nueva cronología. Por ello, toda su escritura estará pensada precisamente bajo ese destino ineludible: dividir la historia en dos porque “no soy hombre, soy *dinamita*”<sup>14</sup>. Así, Nietzsche se presenta ante la humanidad como aquel que llevará a cabo dicha transvaloración, preparando así su asalto a occidente. *Ecce homo* es el *gesto* retórico de la autoproclamación y autopresentación de Nietzsche como filósofo y ejemplo capaz de enfrentarse al cristianismo. Por ello, *Ecce homo*, que “ofrece alguna pista psicológica e incluso biográfica sobre mí y mi literatura: de golpe se me *podrá ver*”<sup>15</sup>, es el *Ecce homo-Nietzsche* que se presenta ante sus contemporáneos, escribiendo para el futuro. El erigirse a sí mismo como antítesis del cristiano, supone exhibir cualidades vitales, corporales y prácticas distintas. Es exponer una vida que se ejercita de manera distinta, esto es, que sus elecciones prácticas, sus

---

11. Son los prólogos de las siguientes obras: *El nacimiento de la tragedia, Humano, demasiado humano I, Humano, demasiado humano II, Aurora y La ciencia jovial*.

12. Prólogos que bien podrían ser leídos como un libro no escrito. Parafraseando el título del regalo hecho a Cósima Wagner en 1872, estos nuevos prólogos serían *Cinco prólogos para cinco libros ya escritos*.

13. C. Scheier, *Friedrich Nietzsche, Ecce auctor. Die Vorreden von 1886*, Hamburgo, Felix Meiner Verlag, 1990.

14. Cfr. KSA, 6, 365; *Obras completas*, volumen IV, trad. cit., 853.

15. KSB, VIII, 470; *Correspondencia*, volumen VI, trad. Joan B. Llinares, Madrid, Trotta, 2012. p. 288.

gustos, su fisiología pertenecen a un cuerpo *cualitativamente* distinto. Es el relato de cómo ha sido posible la *propia* transfiguración, de cómo ha sido capaz de llegar a conocerse a sí mismo. Así, en *Ecce homo* la escritura será una *terapéutica del futuro*, una presentación para un futuro por venir.

De este modo, los prólogos y *Ecce homo* son el *relato* de un cuerpo presionado por la enfermedad y su superación. En este sentido, podemos comprender la filosofía de Nietzsche como una *retórica del cuerpo*, porque en ellos comparece Nietzsche relatando su filosofía, constituyéndola desde su propio cuerpo. Una escritura que no habla temáticamente de un cuerpo, de un cuerpo ideal u otro cuerpo, sino que expone su filosofía en relación con el propio cuerpo. *Ecce homo* es el *cuerpo-Nietzsche* presentado como *texto-Nietzsche*. Así, *Ecce homo* es el intento de constituir un cuerpo por sí mismo, “escribiéndose a sí mismo con palabras de granito, fijando los instantes divinos de una vida, centellantes, como piedras preciosas; no es otra cosa que el esfuerzo por erigirse a sí mismo como monumento, fijándose a sí mismo con la punta de acero de una pluma”<sup>16</sup>.

### 3. *El maestro del resentimiento*

Para Nietzsche, la única posibilidad de llevar a cabo la tarea de la transvaloración es saber captar, tener olfato y ser al mismo tiempo decadente y elevado. Sólo esta doble condición le permitirá superar la enfermedad, porque ha convivido con ella durante largo tiempo, presionado por ella. Largas temporadas de dolores corporales, del miedo a la inminencia de la propia muerte, de la presencia fantasmal de su padre o de la pérdida de la visión, remiten a esa presión y a esa bajeza fisiológica. Sin embargo, también convive en él la salud y la fortaleza espiritual. Es decadente y también su antítesis, porque al contrario del decadente, que siempre elige lo que le hace daño, él ha escogido instintivamente los remedios necesarios para determinados momentos de su enfermedad. Por eso, Nietzsche piensa que “como *summa summarum* [conjunto global], yo estaba sano; como ángulo, como especialidad, yo era un *décadent*”<sup>17</sup>.

Asistimos a esa escritura nietzscheana sobre sí mismo como espectadores de su autopresentación en cuanto cuerpo. Ese cuerpo que se escribe, que se fija en instantes divinos ha necesitado pasar por la enfermedad y la decadencia. Es un decadente en la medida en que ha estado enfermo, que ha elegido aquello que le hace daño, pero por eso mismo es, también, su opuesto. El decadente desconoce sus propias condiciones fisiológicas y entrega su cuidado a otros, no es capaz de ser su propio médico. En cambio,

---

16. R. Gasché, “*Ecce Homo or the Written Body*”, ed. cit., pp. 113-136.

17. *KSA*, VI, 266-266; *Obras completas*, volumen IV, trad. cit., 786.

un hombre sano sí es capaz de ponerse en sus propias manos, recetarse a sí mismo lo que le hace mejor, porque en definitiva conoce su cuerpo y su organismo. Mirado en perspectiva, lo que le mostró que era sano fue precisamente su elección corporal, su elección terapéutica, porque dejó de elegir un fármaco fuera de sí mismo<sup>18</sup>. En cambio, toda la cultura occidental ha sido decadente porque ha aceptado que sus médicos (sacerdotes y filósofos) le prescriban la moral. La ventaja comparativa de Nietzsche es precisamente conocerse y actuar según ese conocimiento. Su sabiduría es médica y la posibilidad de este cuidado de sí mismo muestra también la salud general de su organismo. Si somos capaces de saber sobre nosotros mismos, reconocer nuestros hábitos para encontrar nuevos hábitos, seremos otros seres, transfigurados, transvalorados. En Nietzsche, la enfermedad ha sido el ángulo desde el cual mira la vida y le ha permitido invertir, “dar la vuelta a las perspectivas”<sup>19</sup>. Por eso, el relato que se hace Nietzsche a sí mismo de sí mismo, muestra que es el resultado de un proceso de experimentación, de ejercitación consigo mismo.

Ahora bien, para Nietzsche, la posibilidad de superar su condición decadente y, al mismo tiempo, saberse sano, ha sido posible porque ha sido capaz de superar aquello que define a la modernidad y a todo occidente, el *resentimiento*. Ya en *Para una genealogía de la moral*<sup>20</sup> desarrolla la tesis de que la moral cristiana triunfó gracias a una rebelión que tenía a la base el resentimiento. Lo que moviliza esa moral cristiana, es un gesto vengativo contra la vida. Para Nietzsche, la única posibilidad que ha concebido el cristianismo para soportar la vida, la verdad de la vida, es inventándose un tras mundo y su moral. Por ello, el resentimiento es también creativo. Este movimiento de rebelión reactivo, pero creativo, plantea cuestiones centrales en la *psicología moral* del cristiano. La principal es que el cristiano *no olvida*, no tiene la capacidad para desembarazarse del peso que le producen los actos y las injusticias cometidas contra él. Por eso, si *Ecce homo* es la presentación de aquel que llevará a cabo la *transvaloración de todos los valores*, debe mostrarse precisamente como libre de ese odio. Pone en práctica consigo mismo la superación del resentimiento y, por lo tanto, del modo

---

18. Precisamente, su condición de “enfermo” se inicia con su relación “farmacológica” con la música de Wagner y la filosofía de Schopenhauer.

19. KSA, VI, 266; *Obras completas*, volumen IV, trad. cit., p. 786.

20. Pensamos que esta traducción recoge de mejor manera el sentido de *Zur Genealogie der Moral*. Este libro, junto con otros anteriores como *Humano demasiado humano* y *Aurora*, sería más bien un aporte o contribución a una posible genealogía de la moral, futura, que necesita construir lectores. Desde esta perspectiva, la genealogía no sería un método sino una *actividad*, una *operación* que consistiría en preguntar tanto por el valor de los valores como por las condiciones y modos de producción de la cultura occidental.

cristiano de valorar y eso es posible porque ha estado enfermo. Ello le ha permitido tener clara conciencia del resentimiento, porque “estar enfermo es en sí mismo una especie de resentimiento”<sup>21</sup>.

Es muy importante comprender el ejercicio nietzscheano, que le permite presentarse libre de resentimiento en la medida en que lo ha vivido. Se es superior después de haber conocido lo inferior. Su autoobservación, su autoexperimentación, se traducen en los diagnósticos, resultados y elaboraciones que presenta en *Ecce homo*. Por eso es un *maestro del resentimiento*. Nietzsche relata que, en su caso, experimentar la enfermedad le permitió, al conocer el resentimiento, superarlo, insistiendo en la capacidad *pedagógica* de la enfermedad. En este sentido, la liberación del resentimiento, a partir de la educación dada por la enfermedad, entrega la posibilidad de transvalorarse, de transfigurarse. Quiere mostrar cómo su instinto, su fortaleza y seguridad instintiva le permiten superar el resentimiento y para que ello ocurriese, se autoimpuso una sabiduría corporal. En períodos de enfermedad y de decadencia se prohibió sentimientos perjudiciales, sentimientos que en su estado de enfermedad le fuesen dañinos. Se prohibió los sentimientos negativos, el gasto abusivo y no estrictamente necesario de las fuerzas como una estrategia de sobrevivencia, como medida *profiláctica*. Se aplicó a sí mismo el *fatalismo ruso*, una medida que reduce el metabolismo y lo convierte “en una especie de voluntad de letargo invernal”<sup>22</sup>. Esta medida estratégica consistía en aceptar, aunque fuese en contra de su propia naturaleza, cuestiones que le hacían daño, incluso el resentimiento. Entonces, la sabiduría de Nietzsche consiste en ese saber convivir y superar la propia debilidad, lo que significa que ha sabido “instintivamente, cómo orientarse en el pensamiento sin perder inútilmente sus fuerzas atascándose en falsos problemas”<sup>23</sup>.

Así, para Nietzsche, la filosofía será un ejercicio o ascetismo permanente de cuidados y relaciones con el propio cuerpo que se diferencia cualitativamente de una ascética cristiana que quiere un cuerpo (y espíritu) *raquítrico*, dispuesta a “*chupar la sangre* a la vida misma, para volverla anémica”<sup>24</sup>. La ascetismo nietzscheano quiere dejar atrás el resentimiento, comprendiendo al cuerpo y al espíritu como semejante a un organismo y su *metabolismo*. El resentido tiene un determinado *metabolismo* que no expulsa, que no posee una *digestión* adecuada, convirtiéndose en un espíritu pesado. El par ligero-pesado, fundamental en toda la reflexión nietzscheana, tiene su base precisamente en el aspecto *digestivo, metabólico* del cuerpo, siendo el

---

21. KSA, VI, 272; *Obras completas*, volumen IV, trad. cit., p. 791.

22. *Idem*.

23. S. Kofman, *Explosion I...*, ed. cit., p. 271.

24. KSA, VI, 373; *Obras completas*, volumen IV, trad. cit., p. 858.

espíritu “una modalidad de ese metabolismo”<sup>25</sup>. La reflexión nietzscheana sobre el cuerpo valorará la cuestión de la digestión como un problema de orden filosófico. Así, “lo que dice Kant, p. ej., ‘Dos cosas son eternamente dignas de veneración’ —hoy diríamos más bien ‘la digestión es más digna de veneración’”<sup>26</sup>.

La moral cristiana antepone el odio contra el odio y adormece los verdaderos instintos del cuerpo. En cambio, una actitud no resentida responderá con amistad o con ironía, pero responderá. No se permitirá el *silencio* que guarda rencor, porque “tragarse las cosas genera por fuerza un mal carácter”<sup>27</sup>. Por eso Nietzsche, una vez que ha aprendido a conservar la energía no haciendo gastos inútiles, se *exhibe* como ejemplo de *saber hacer la guerra*, buscando resistencias y enemigos<sup>28</sup> y, principalmente, poseyendo un *instinto de limpieza* que le permite percibir *fisiológicamente*, porque es capaz de oler “la proximidad o —¿cómo decirlo?— lo más íntimo, las ‘entrañas’ de toda alma”<sup>29</sup>. Su maestría en el resentimiento se explica entonces porque ha superado su propio resentimiento en la medida que lo ha comprendido fisiológicamente, en la medida que lo ha captado en su “esencia” fisiológica. Nietzsche inaugura un cierto saber *psicofisiológico* y *dietético*, pero no solo de sí mismo y del propio cuerpo, sino también de la cultura. “En efecto, el registro culinario y dietético, en Nietzsche, no tiene una pretensión simplemente edificante, como puede ser el caso de los pensadores antiguos, sino ser la herramienta metonímica para pensar la naturaleza y el devenir de la civilización en su conjunto”<sup>30</sup>.

#### 4. *Dietética y Casuística del egoísmo*

Para Nietzsche, será muy importante el *aprendizaje*, el *ejercicio* y la *experimentación* con el propio cuerpo ya que es el “mejor consejero”<sup>31</sup>. Si comprendemos la cuestión de la transvaloración nietzscheana a la luz de la *fisiología*, del *metabolismo*, de la *nutrición*, en definitiva, de una *retórica del cuerpo*, tenemos dos cuestiones muy importantes. Por una parte, es necesi-

---

25. *Ibid.*, p. 288; *Ibid.*, p. 798.

26. NF 1886, 7[62]. *KSA*, XII, 317; *Fragmentos Póstumos*, volumen IV, trad. Juan Luis Vermal y Joan B. Llinares, Madrid, Tecnos, 2008, p. 223.

27. *KSA*, VI, 271; *Obras completas*, volumen IV, trad. cit., p. 791.

28. Cfr. *Ibid.*, pp. 272-273, *Ibid.*, pp. 792-793.

29. *Ibid.*, p. 275; *Ibid.*, p. 793.

30. A. Sorosina, *Du régime philosophique. Nietzsche diététicien*, Paris, Éditions Manucius, 2018, pp. 11-12.

31. NF 1884, 25[485]. *KSA*, XI, 141; *Fragmentos Póstumos*, volumen III, trad. Diego Sánchez Meca y Jesús Conill, Madrid, Tecnos, 2010, p. 536.

rio *expulsar* lo que ha ingresado en nosotros, por lo que cada cuerpo, cada alma, cada espíritu, cada psiquis, tiene su propio *metabolismo* y se debe aprender a conocerlo, para luego *reeducarlo*. Por otra parte, el *metabolismo* supone el *ingreso* de elementos *externos* al propio organismo, la ingesta de alimentos y nutrientes que luego deben ser expulsados, lo cual supone la presencia e importancia de una *dietética* necesaria para cada organismo, para cada *metabolismo*. Por ello Nietzsche, específicamente en el *Ecce homo*, establecerá la importancia de una *dietética* como aspecto central de la transvaloración, porque lo que sustenta dicha reflexión filosófica es que el cuerpo es el nuevo *centro de gravedad* de la vida. “Si para Nietzsche la estética termina siendo una fisiología aplicada, entonces la moral nietzscheana se basa en una *dietética* que consiste en tomar en serio las ‘realidades’ más concretas de la vida cotidiana”<sup>32</sup>. Por eso, hablamos de una *retórica del cuerpo* en la filosofía de Nietzsche.

Es precisamente por esto que en Nietzsche hay una ejercitación, una experimentación que consiste en intentar aprender de nuestro propio cuerpo, de nuestra propia materialidad, una reeducación del cuerpo, mostrándose como ejemplo de “cría de uno mismo” o “autocultivo” (*Selbstzucht*)<sup>33</sup>, que le *potencia*, que le entrega fuerza, no debilidad. Así, la cuestión más importante en el proceso de transvaloración será reconocer la importancia de dicha *dietética*, momento de la propia construcción y edificación. Necesitamos una filosofía de la alimentación<sup>34</sup>. En este sentido, este ejercicio terapéutico y médico expuesto por Nietzsche en *Ecce homo* es una ascética, pero no de la renuncia de sí mismo, sino una ascética del cuidado de sí<sup>35</sup>. Esta *dietética* es un saber práctico, resultado de años de ejercitación, experimentación y conocimiento de sí. Por ello, la expone como una casuística, uso que sugiere una enseñanza basada en el caso a caso. En ese sentido, la casuística “no da ni promete respuestas definitivas” por lo que la “ética es más parecida a la

---

32. O. Ponton, *Nietzsche-Philosophie de la légèreté*, Berlin, Walter de Gruyter, 2007, p. 289.

33. Cfr. *KSA*, VI, 294, 316, 327; *Obras completas*, volumen IV, trad. cit., pp. 806, 821, 828. Nietzsche realiza en estos pasajes un juego de palabras entre *Selbstzucht* y *Selbstsucht* (egoísmo). Así, el cuidado de sí nietzscheano puede ser comprendido como un cuidado del yo a través de un conjunto de prácticas respecto de las cosas más próximas, esto es, a través de una casuística del egoísmo (*Casuistik der Selbstsucht*).

34. Cfr. *KSA*, III, 378-380; *Obras completas*, volumen III, trad. J. Aspiunza *et al.*, Madrid, Tecnos, 2014, pp. 744-745.

35. Foucault nos ayuda en este punto. “Se trata de lo que cabría denominar una práctica ascética [práctica de autotransformación del sujeto], dando a la palabra “ascetismo” un sentido muy general, es decir, no el sentido de la moral de la renuncia, sino el de un ejercicio de uno sobre sí mismo, mediante el cual intenta elaborarse, transformarse y acceder a cierto modo de ser”. M. Foucault, “La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad”, en *Obras esenciales 3. Estética, ética y hermenéutica*, trad. Ángel Gabilondo, Barcelona, Paidós, 1999, p. 394. Los corchetes son nuestros.

medicina —donde uno debe actuar sin la red de seguridad de la certeza— que a las matemáticas”<sup>36</sup>. Por ello, es un registro práctico de situaciones y saberes adquiridos a partir de la práctica y observación de sí mismo a través de los años. Es, en definitiva, una *dietética* que se presenta como saber *inmanente*, como metafísica de lo inmanente<sup>37</sup> que valora la *fisiología* como aspecto central.

En *Ecce homo* esta *dietética* valora tres aspectos centrales relatados como ejemplos del *caso* Nietzsche a través de la propia casuística: en primer lugar, el tipo o dieta de *alimentos*, la elección adecuada de alimentos<sup>38</sup>. En segundo lugar, la elección de *climas* y *lugares* necesarios para caminar, pensar y crear adecuadamente<sup>39</sup>. Finalmente, considera en esta *dietética* particular, la valoración de las *recreaciones necesarias* para una vida superior, tales como los libros<sup>40</sup> y la música, donde incluye su relación con Wagner<sup>41</sup>.

De este modo, se reconoce la importancia de estos aspectos para la construcción de un nuevo “yo”, un nuevo “egoísmo”, transvalorando la moral cristiana, que es una moral del desinterés, del altruismo. Con esto emerge la autoelaboración *tipológica* de Nietzsche que se construye a partir de este aspecto inmanente, práctico, casuístico, el de las *pequeñas cosas*, de las cosas *más próximas*. En esto se expresa un instinto de *autodefensa*, un instinto de selectividad, comprendido como *gusto*<sup>42</sup>, en definitiva, una economía de la defensa<sup>43</sup>. Se es *tipo* en la medida en que el cuerpo se erige como modelo y para ello esta dietética será fundamental. En este sentido, Nietzsche cuando apelaba a nombres, cuando se identifica con una constelación de nombres o que pertenece a una estirpe de nombres<sup>44</sup> busca ser un modelo reconocible, pero esta apelación sigue siendo romántica, heroica. Sin embargo, con la cuestión de la dietética, de la fisiología y del metabo-

---

36. B. Domino, “The Casuistry of the Little Things”, art. cit., p. 53.

37. Cfr. M. Onfray, *Le Ventre des philosophes. Critique de la raison diététique*, Paris, LGF, 1989, pp. 98-99.

38. Cfr. KSA, VI, 279-281; *Obras completas*, volumen IV, trad. cit., pp. 796-798.

39. Cfr. *Ibid.*, pp. 281-283; *Ibid.*, pp. 798-799.

40. Cfr. *Ibid.*, p. 284; *Ibid.*, pp. 799-800.

41. Cfr. *Ibid.*, pp. 288-291; *Ibid.*, pp. 802-805.

42. *Ibid.*, pp. 291-292; *Ibid.*, p. 805. “Al explorar las vísceras de la historia cultural, el filósofo [Nietzsche], eleva la *digestión* al estatuto de matriz de interpretación, lo que le permite comprender la realidad —ontológica, orgánica e histórica— en su conjunto y evaluar las producciones de la cultura en función de un criterio fundamental: el gusto y el asco”. A. Sorosina, *op. cit.*, p. 12. Los corchetes son nuestros.

43. S. Kofman, *Explosion I...*, ed.cit., pp. 361-366.

44. KSA, VI, 269; *Obras completas*, volumen IV, trad. cit., p. 789.

lismo, quiere mostrarse como *tipo* en la medida que posee unos hábitos, una sabiduría práctica, una inteligencia respecto de su propio cuerpo, de su fisiología particular, que le permite autopresentarse como un *tipo* capaz de enfrentarse al tipo cristiano, un “yo” que tiene una base fisiológica fundamental, una *casuística del egoísmo*:

—Se me preguntará por qué es por lo que propiamente he contado todas esas cosas pequeñas [*alle diese kleinen*] y, según el juicio tradicional, insignificantes: (...) Respuesta: estas nimiedades [*kleinen Dinge*] —alimentación, lugar, clima, recreación, toda la casuística del egoísmo [*Casuistik der Selbstsucht*]— son inconcebiblemente más importantes que todo lo que hasta la fecha se ha considerado importante. Aquí justamente es donde hay que comenzar a *cambiar lo aprendido* [*umzulernen*]<sup>45</sup>.

Así, en *Ecce homo* hay un doble movimiento: en primer lugar, ser sabio es prohibirse ciertas cuestiones y, en segundo lugar, ser inteligente es saber cuidar el cuerpo, cuidar de sí, mostrándose como ejemplo y *tipo*. Con ello, Nietzsche ejecuta la transvaloración en sí mismo a partir de un conocimiento de su cuerpo, gracias a esa dietética, lo que supone un aspecto terapéutico que plantea la creación de un estilo, de una vida, expresión de su originalidad también entendida como artificialidad<sup>46</sup>. La casuística del egoísmo aparece finalmente como una moral del cuidado de sí, como “una técnica de la singularidad que rompe definitivamente con los imperativos negativos de los filósofos del ideal ascético”<sup>47</sup>. En este sentido, la cuestión tipológica remite tanto a una operación de escritura, la creación del propio estilo, como a una apuesta filosófica en donde Nietzsche, mediante la casuística del egoísmo, permite hacer de su vida una obra de arte<sup>48</sup>. La escritura terapéutica nietzscheana es, en *Ecce homo*, la elaboración de una *terapéutica del futuro* que consiste entonces en el reconocimiento de la importancia de estos aspectos de la vida para la construcción de una subjetividad. Nietzsche afirmará que la *tipología* o el modo de valorar cristiano es voluntad de nada, nihilismo, decadencia, mientras que su respuesta *tipológica antitética* será un amor a la vida, al destino, a lo trágico, *amor fati*<sup>49</sup>. La inteligencia de Nietzsche, su inteligencia, consiste en transitar desde un

45. *Ibid.*, p. 295; *Ibid.*, p. 807.

46. R. Shusterman, “Style et styles de vie: originalité, authenticité et dédoublement du moi”, *Littérature*, n° 105, 1997, pp. 102-109.

47. M. Onfray, *La Sagesse tragique. Du bon usage de Nietzsche*, Paris, LGF, 2006, pp. 166-167.

48. M. Onfray, *Le Ventre des philosophes...*, ed. cit., p. 69.

49. Cfr. KSA, VI, 297; *Obras completas*, volumen IV, trad. cit., p. 808.

momento negativo o profiláctico, el *fatalismo ruso*, a un momento afirmativo, el *amor fati*. Transitar desde la aceptación de un *fatum* intolerable hacia un amor a lo ineluctable, un acto afirmativo que se expresa como lema de la superación definitiva del resentimiento<sup>50</sup>. Por ello, “el cuidado dietético es la ilustración pragmática de la teoría del *amor fati*, al mismo tiempo que una invitación a la ascesis del ‘llega a ser el que eres’”<sup>51</sup>. Si la enfermedad ha sido pedagógica, la salud ha sido posible precisamente en el reconocimiento de la importancia terapéutica del cuidado de sí, de la importancia de una dietética y del ejercicio permanente consigo mismo para “transformar nuestra manera de valorar”<sup>52</sup>. Cambiar lo aprendido, desaprender o volver a aprender (*umzulernen*) es, en definitiva, el proceso de dejar los antiguos hábitos y modos de vida, como quien camina “hacia atrás” o *desanda* para hacer *otro* camino, para aprender otros. Esto es transvalorar (*Umwerthung*). Desaprender y volver a aprender para así “llegar a *sentir de otra manera (umzufühlen)*”<sup>53</sup>. Cambio no de las valoraciones, sino del sitio desde *dónde* valorar, que será ahora el cuerpo. Es *dar vuelta* las perspectivas, los valores, poner derecho lo que está al revés.

Como vemos, esta particular y peculiar “autobiografía”, este particular discurso de ejercicio de autopresentación que elabora “una noción de sí mismo no-reflexivo como *typus*”<sup>54</sup>, se realiza a través de aspectos prácticos con un componente de fabulación, de invención artística de sí. Nietzsche pretende narrar cómo llegó a ser el que es mediante un ejercicio de narración de sí, un relato de autoelaboración, de presentación como *tipo*, constituido fisiológicamente y con un determinado cuerpo. En *Ecce homo* hay, por una parte, un amor al destino y a la aceptación de lo que es y, por otra, una retórica del cuerpo que muestra el ejercicio de una ascética “material” y que toma aspectos prácticos y pragmáticos de la propia existencia. Estos dos aspectos están unidos a un componente de fabulación extrema o radical<sup>55</sup>, lo que hace que ese relato se conecte con una estética de sí y una estilización de la propia vida.

---

50. Cfr. S. Kofman, *Explosion I...*, ed. cit., p. 249.

51. M. Onfray, *Le Ventre des philosophes...*, ed. cit., p. 100.

52. NF 1880 5[34]. KSA, IX, 188; *Fragmentos Póstumos*, volumen II, trad. Manuel Barrios y Jaime Aspiunza, Madrid, Tecnos, 2008, p. 601

53. KSA, 3, 92; *Obras completas*, volumen III, trad. J. Aspiunza et al., Madrid, Tecnos, 2014, p. 542.

54. R. Gasché, “Autobiography as Gestalt. Nietzsche’s *Ecce homo*”, art. cit., p. 291.

55. M.C. Fornari, “*Talis hominibus fuit oratio qualis vita*. Nietzsche y la narración de sí”, *Quaderns de Filosofia*, vol. 2, n° 1, 2015, p. 37.

## 5. Epílogo

“—¿Se me ha comprendido? —*Dioniso contra el Crucificado...*”<sup>56</sup>. Es la firma, la rúbrica, el nombre con que finaliza este texto peculiar y que termina por construir el *texto-Nietzsche* o Nietzsche como texto. La exigencia de la comprensión debe ser aquí entendida como “no se me confunda con otro ni con otros”, esto es, no se me confunda con el *Crucificado*. Una vez leído el *Ecce homo* debería quedar claro, piensa Nietzsche, *quién* es Nietzsche. Y Nietzsche *es Dioniso*. El discípulo se transforma, se transfigura en *Dioniso*. Cierra el libro y su vida respondiendo con un enigma: Yo soy un destino, soy *Dioniso* y me enfrento al *Crucificado*. *Dioniso* contra el *Crucificado* es tanto *Dioniso* frente al *Crucificado* como *Dioniso* en lugar del *Crucificado*, como superación histórica y valorativa. Desde esta perspectiva, *Ecce homo* y esa firma iluminan *retroactivamente* y *proyectivamente* toda la obra de Nietzsche. *Ecce homo*, como autopresentación *bio-bibliográfica* y *tanatobiográfica*<sup>57</sup>, sería la posibilidad de acceder a una comprensión de todo su pensamiento. Es decir, la firma finaliza y sentencia el libro y también su tarea. “El resto es silencio...”<sup>58</sup>.

---

56. KSA, VI, 374; *Obras completas*, volumen IV, trad. cit., p. 859.

57. Cfr. S. Kofman, *Explosion I...*ed. cit., p. 25.

58. KSA, VI, 268. *Obras completas*, volumen IV, trad. cit., p. 789.

