

*γνῶθι σαυτόν καὶ τὸ ἑαυτοῦ ἐπιμελεῖσθαι*  
**LA RELACIÓN ENTRE EL “CONOCIMIENTO  
DE SÍ” Y EL “CUIDADO DE SÍ” EN EL ALCIBÍADES DE  
PLATÓN**

Liliana Carolina Sánchez Castro

Universidad Nacional de Colombia — Bogotá  
carolinasanchez@email.com

En el *Alcibiades* de Platón, Sócrates sostiene una conversación con su querido Alcibiades, enmarcada en la preocupación del joven por ingresar en la carrera política. Sócrates se acerca a Alcibiades y lo aconseja en relación al tipo de conocimiento que debe tener para gobernar la *polis*; su consejo es “conócete a ti mismo”, la máxima delfíca. Dado que Alcibiades precisa de cierta ayuda para entender las palabras de Apolo, Sócrates introduce un nuevo consejo: “cuida de ti”.

El propósito del presente texto es analizar la relación que hay entre ambas máximas morales a lo largo de todo el diálogo, y cómo la relación entre estos dos preceptos nos lleva a la pregunta socrática por *la vida que merece ser vivida*.

*Palabras clave:* conócete a ti mismo; cuidado de sí; *paideía*; máximas morales; Platón; Alcibiades; diálogos de Platón.

*γνῶθι σαυτόν καὶ τὸ ἑαυτοῦ ἐπιμελεῖσθαι*  
**THE CONNECTION BETWEEN “SELF-KNOWLEDGE” AND “CARE  
OF THE SELF” IN PLATO’S ALCIBIADES**

Plato’s *Alcibiades* shows us a conversation between Socrates and his beloved Alcibiades, framed in the young man’s desire to enter the field of politics. Socrates approaches Alcibiades and advises him about the kind of knowledge he must have in order to govern the *polis*; his advice is “know thyself”, the Delphic maxim. Since Alcibiades needs some help in order to understand the words of Apollo, Socrates introduces a new piece of advice: “care for thyself”.

This paper aims to analyze the relation between the two moral maxims throughout the dialogue, and how the relation between these precepts leads us to the Socratic question concerning *the life worth living*.

*Keywords:* Know Thy Self; Care of the Self; *Paideía*; Moral Sentences; Plato; Alcibiades; Plato’s Dialogues.

**A** LO LARGO DE LA HISTORIA, podemos ver que todas las culturas se inclinan por establecer el arquetipo del hombre que se aspira a ser, y por fundamentar los ideales de la vida que se desea vivir. La cultura griega no es una excepción; de hecho, todo su sistema educativo giró en torno a modelos e ideales que se iban transformando a medida que cambiaban las condiciones de vida del pueblo griego y, también, sus exigencias.

La educación griega, desde sus orígenes, estuvo enfocada en un ideal de hombre que radicaba en un aspecto muy particular: la belleza, no sólo del cuerpo, sino de las acciones. Los ideales de vida del pueblo griego tuvieron en la belleza su *métron*, su aspecto normativo (Jaeger 19), pero esto se reflejaba, sobre todo, en el plano práctico<sup>1</sup>. Prueba de esto es la evidencia que nos ha llegado de máximas morales y sentencias, llamadas *gnômai* (*γνῶμαι*), transmitidas oralmente como tesoro de la sabiduría ancestral.

La encarnación del hombre que se aspiraba a ser en la vida, el héroe homérico, era el modelo al que hacía referencia esta sabiduría popular. Sus hazañas, sus historias, sus acciones, todas ellas cumplían el papel de transmitir estos consejos para la vida cotidiana de manera ejemplar. Muchos de estos héroes aprendían lecciones que después formaban parte del conjunto de máximas que el hombre griego aplicaba en su vida cotidiana para un actuar virtuoso. Pero estas lecciones no surgían de la nada; en algunos casos provenían directamente de los dioses. La voz del dios se oculta, así, detrás de la tradición gnómica que constituía uno de los pilares de la *paideía* griega.

El caso más representativo es Apolo y el Oráculo de Delfos, y una de las máximas más célebres: “conócete a ti mismo”. Por un lado,

---

<sup>1</sup> “Su contenido [de la educación] es en todos los pueblos aproximadamente el mismo y es, al mismo tiempo, moral y práctico. Tal fue también entre los griegos. Reviste en parte la forma de mandamientos, tales como: honra a los dioses, honra a tu padre y a tu madre, respeta a los extranjeros; en parte, consiste en una serie de preceptos sobre la moralidad externa y en reglas de prudencia para la vida, transmitidas oralmente a través de los siglos; en parte, en la comunicación de conocimientos y habilidades profesionales, cuyo conjunto, en la medida en que es transmisible, designaron los griegos con la palabra *techne*” (Jaeger 19).

Apolo, que era el dios de la verdad y de la profecía, pero también de la ambigüedad, y, por el otro, la máxima délfica de “conócete a ti mismo” cumplen un papel muy importante en la vida del hombre griego, y en particular en la de uno del cual nos ocuparemos en el presente texto: Sócrates. La intención de este trabajo es explorar el rol de la máxima délfica como testimonio de la educación basada en la tradición gnómica y su incidencia en la filosofía que constituyó una forma de vida para Sócrates.

Si bien este oráculo puede rastrearse en varios diálogos platónicos, me concentraré en el *Alcibiades*, que ofrece un panorama interesante para examinar la relación que hay entre la tradición gnómica y la educación. Alcibíades es uno de los discípulos de Sócrates, y su maestro recurre a la máxima délfica para enseñarle al joven una lección sobre la forma de vida que es la más digna de ser vivida. En el diálogo hay tres momentos importantes en los que aparece el *γνῶθι σαυτόν*, que, además, corresponden a tres movimientos diferentes del diálogo mismo (Foucault 57), y es precisamente en esos movimientos en los cuales quiero detenerme. Como dije hace un momento, considero que entre las múltiples apariciones del *γνῶθι σαυτόν* es posible establecer tres partes del diálogo en las cuales la máxima, al parecer, apunta a diferentes interpretaciones. Además, esto se verá reflejado precisamente en la relación tan estrecha que hay entre el “conócete a ti mismo” y el “cuidado de sí”, ya que, como veremos más adelante, ante la pregunta por el “cuidado de sí”, Sócrates siempre acude al “conócete a ti mismo”. Para mostrar esta relación de manera más clara, me remitiré a la lectura que hace Michel Foucault en *La hermenéutica del sujeto*, que muestra también la relación de estos dos consejos y su aparición en otros diálogos.

Empezaré por hacer un breve análisis de la aparición de ambos consejos en el *Alcibiades*, para después concentrarme en el análisis de Foucault y terminar con una posible interpretación que creo que puede darse a esta relación. La conexión entre ambas sentencias está enmarcada en lo que quizás fue para Sócrates la filosofía como forma de vida, y adquieren relevancia en la conversación porque la

vida que el joven Alcibíades desea para sí es el gobierno de la polis, y Sócrates pretende mostrarle la necesidad de la aplicación de los consejos de “conocimiento de sí” y “cuidado de sí” para el éxito en la vida política.

El *Alcibiádes* es un diálogo en el que Sócrates mantiene una larga conversación con el joven Alcibíades, quien está deseoso de tomar en sus manos las riendas de Atenas. Sócrates lo exhorta a hacer con su vida algo diferente a lo que ha venido haciendo, con el fin de ser un buen gobernante para la polis. En esta medida, el *Alcibiádes* parece un protréptico, o sea una exhortación, por lo que resulta un texto muy interesante a la hora de analizar la forma de vida que para Sócrates merecía ser vivida: la filosofía.

### Primera ocurrencia del *γνῶθι σαυτόν*

El diálogo comienza cuando Sócrates, habiéndose encontrado con Alcibíades, le dice que, a pesar de haber guardado silencio durante tantos años y aparentemente no haber querido enseñarle<sup>2</sup>, ha llegado el momento de dirigirse a él. Alaba a Alcibíades, puesto que ha sido un joven emprendedor, hijo de ilustres padres, bien dotado de cuerpo y belleza, rico, bien educado, pero lo reprende por arrogante. Sócrates sabe que Alcibíades está pronto a presentarse ante la polis para adelantar una carrera política, y desea hacerlo caer en cuenta de la seriedad con la que se debe tomar este asunto. Es por eso que Sócrates se acerca a él: para ayudarlo a que pueda cumplir a cabalidad sus proyectos, y de la mejor manera.

Alcibíades se muestra interesado en prepararse de la mejor manera para ejercer la política y empieza a indagar por la forma en que Sócrates puede ayudarle. Sócrates lo invita a un diálogo. Esta conversación empieza con una serie de preguntas que hace Sócrates

<sup>2</sup> Aunque Sócrates dice que por un impedimento divino no le había dirigido la palabra a Alcibíades hasta que le fue levantada la restricción (103a.4), esta conversación con Sócrates y las refutaciones a las que son sometidos sus interlocutores tienen un carácter educativo. En eso consiste el método mayéutico.

para ver si Alcibíades realmente está preparado para las *cosas* que cree saber muy bien, como manejar los destinos de la polis o juzgar sobre lo justo y lo injusto. Sócrates le demuestra a Alcibíades que en realidad él no sabe lo que es justo, y que, por consiguiente, sería una locura tratar de dirigir a los atenienses en esta materia cuando no se tiene el conocimiento preciso para llevar a cabo esa tarea. Alcibíades trata entonces de defenderse diciendo que para él puede ser lo mismo lo justo y lo útil, y que muchos han sacado provecho de sus acciones, aun cuando no eran justas (*Alcibiades* 113d). Pero Alcibíades no puede justificar esta posición, porque no es capaz de dar cuenta de cómo sabe estas cosas.

Al no poder salir bien librado, Alcibíades dice a Sócrates que no hace falta mucha preparación para dedicarse a la política, puesto que los políticos no están bien preparados, y él sería superior a ellos con sus aptitudes naturales (*Alc.* 119b). El problema para Sócrates está, sin embargo, en que Alcibíades se está comparando con los demás atenienses, pero no piensa en sus enemigos, por ejemplo, los persas. El caso de los persas es de capital importancia, porque además de ser los enemigos declarados de la polis ateniense, se esfuerzan mucho por que la educación que dan a los nobles y a los herederos al trono sea óptima. Sócrates le hace ver que, en vez de sobresalir entre los miembros de su misma polis, debe imponerse sobre sus enemigos, los persas, dado que son superiores a Alcibíades en riqueza y en educación<sup>3</sup>, y no contentarse sólo con sobrepasar a sus iguales, que no se esfuerzan mucho por su preparación. En este marco aparece por primera vez el *γνῶθι σαυτόν*<sup>4</sup>:

- 
- 3 Todo este pasaje es bastante interesante (*Alc.* 120d-124a), pues se plantea la superioridad de los lacedemonios y de los persas frente a los griegos, y en qué consiste la ventaja de los griegos frente a sus rivales. La ventaja va a ser, precisamente, el “cuidado de sí”, que estaría en estrecha relación con una *paideía* que podría pensarse como una técnica cuyo objeto es el hombre mismo.
  - 4 Hay algo que es importante tener en cuenta en este punto. El arte político tiene una connotación muy especial en este diálogo. De hecho, Sócrates, al final del diálogo, dejará ver este carácter especial diciendo que si Alcibíades quiere conducir la ciudad, deberá hacer que los ciudadanos participen de la virtud (134c). El carácter tan particular de esta técnica política (en el marco del *Gorgias*) es

ἀλλ', ὃ μακάριε, πειθόμενος ἐμοί τε καὶ τῷ ἐν Δελφοῖς γράμματι, γνῶθι σαυτόν, ὅτι οὗτοι ἡμῖν εἰσιν ἀντίπαλοι, ἀλλ' οὐχ οὓς σὺ οἴειρ ὃν ἄλλον μὲν οὐδ' ἂν ἐνὶ περιγενοίμεθα, εἰ μή περ ἐπιμελείᾳ γε ἂν καὶ τέχνη.

(Alc.124a.7–124b.3)

Pero, mi buen amigo, confía en mí y en la inscripción de Delfos, “conócete a ti mismo”, porque éstos son nuestros enemigos, y no los que tú crees, a los que en ninguna otra forma aventajariamos, si no por el *cuidado* y la *técnica*.<sup>5</sup>

Como ya he dicho, a primera vista este primer “conócete a ti mismo” parece un consejo de prudencia, una invitación a no transgredir los límites, a conocer sus propios alcances. Si Alcibíades cree ciegamente en su superioridad y actúa de esa manera, falla al no ser consciente de cuál es su verdadero enemigo; si se cree el mejor comparándose con sus conciudadanos, estaría basando su confianza en una creencia errada sobre sí mismo. Es como si Sócrates le dijera a Alcibíades que hay que saber mantener su propio lugar y dejar la arrogancia a un lado, pues ésta enceguece.

Lo que me parece importante rescatar de esta aparición del “conócete a ti mismo” es que no es una invitación a la prudencia sin más. Esto es así porque en la aparición de los términos “cuidado” y “técnica” se puede ver la razón por la cual se hizo tanto énfasis en la educación en este pasaje del diálogo. La educación es una técnica de mejoramiento del sujeto, que consiste no sólo en una serie de contenidos que son

---

puesto por Jaeger en los siguientes términos: “En esta definición de los rasgos fundamentales que determinan la estructura de una *techné* es importante no perder de vista el rasgo de que toda *techné* tiende a lo mejor [...]. El modelo que Platón presenta en este análisis de la esencia de una verdadera *techné* es la medicina. De ella arranca el concepto de la terapéutica o “cuidado” del alma y el cuerpo, la imagen de apuntar al blanco de lo mejor, así como las denominaciones de esto como bienestar o constitución adecuada [...]. El ‘arte político’, que es la meta de la filosofía y la cultura nuevas que se trata de fundar, se concibe a modo de una medicina del alma” (Jaeger 517 n. 30).

5 Las traducciones que presentaré en este texto son todas de mi autoría. El texto traducido aparecerá después de su correspondiente en griego. Las cursivas son mías.

enseñados ni en la invitación al desarrollo de una serie de destrezas, sino en la conformación de una identidad que requiere de un cuidado personal. Este tipo de educación que involucra el “cuidado de sí” no es una *paideía*<sup>6</sup> en el sentido en el que nosotros hablamos de educación; es más bien una especie de técnica personal. No es que exista una técnica llamada “cuidado de sí” que le sea comunicada a un determinado individuo por un experto, y tampoco es una técnica tal que su valor resida en la producción de un artefacto determinado. Con esto lo que quiero decir es que el cuidado como técnica no debe estar enfocado en producir un ideal de hombre (como sí espera la *paideía*) sino en que ese hombre particular haga de sí lo mejor posible. Más adelante también se verá que el “cuidado de sí” no es tampoco una técnica que se desarrolla en solitario; se necesita del otro para poder “cuidarse”. Tal vez en el análisis de las siguientes dos partes del diálogo se pueda ver mejor que tanto el cuidado como la técnica son procesos que involucran aprendizaje de ciertos procedimientos: en el caso del cuidado hay un “cómo” (una técnica). Esto podría ser a lo que apunta la relación que se intenta estudiar en el presente trabajo. Retomaré este tópico más adelante.

### Segunda ocurrencia del *γνῶθι σαυτόν*

Cuando Sócrates ha hablado del “cuidado de sí” a Alcibíades, el joven se interesa por saber a qué hay que aplicarle ese cuidado que lo haría superior a sus enemigos (124b.8)<sup>7</sup>. Sócrates dice que puede explicárselo, pero primero habrá que mirar detenidamente cómo es que se llega a perfeccionarse o educarse, puesto que este deseo es algo que ambos comparten. Si bien es así, la diferencia radica en que ambos tienen diferentes maestros, y el de Sócrates es un dios.

---

6 El término *paideía* encierra las prácticas e ideales educativos de la cultura griega antigua.

7 En este punto se empieza a tratar cuál es el objeto de cuidado. Tal vez aún no se desarrolle cabalmente la pregunta, pero sí es lo que Alcibíades indaga. Esta pregunta se retomará más adelante.

Entre los griegos, sin importar el maestro, el perfeccionamiento está enfocado a ser los mejores. La pregunta que se pone sobre la mesa ahora es: ¿qué es ser “mejor”? ¿A qué virtud se aspira? Esta idea se vuelca sobre el concepto de *καλοκαγαθία*, que Alcibíades equiparárá con el “ser capaz de gobernar”. Sócrates, entonces, vuelve a refutar a Alcibíades sobre lo que es tener esta capacidad. Alcibíades intentará demostrar que es clave que haya amistad, concordia (*φιλίαν, ὁμόνοιαν*) y también igualdad en las opiniones. Pero ¿qué es esa concordia? ¿Cómo se obtiene? ¿Qué técnica la proporciona? Es decir, ¿cómo se educa uno para llegar a este ideal? En vista de que Alcibíades se encuentra de nuevo en aprietos para ser coherente en sus respuestas frente a este punto, Sócrates encauza la atención de Alcibíades retomando la pregunta por el objeto del “cuidado de sí” (129e).

Sócrates empieza elaborando una distinción entre lo que es el “sí mismo” (*αὐτοῦ*) y “lo de sí mismo” (*τῶν αὐτοῦ*) (128a-128e). Esto es importante, porque Sócrates se vale de la distinción para establecer cuál es la técnica dependiendo del objeto al cual se aplica: la misma técnica no sirve para cuidar ambas cosas. Por ejemplo, si un hombre se preocupa por cuidar sus pies, se preocupa también por las cosas que son relativas a sus pies. El calzado es algo relativo a sus pies, de manera que cuidando el calzado estaría cuidando sus pies. Pero esto no es así, porque para cuidar de ambas cosas se requiere de técnicas distintas: para cuidar del calzado se necesita de la técnica del zapatero, pero ésta no sirve para cuidar los pies, sólo algo *de ellos*. La técnica que resultaría apropiada para cuidar de los pies sería la que mejora el resto del cuerpo: la gimnasia. De esto se desprende que, cuando uno está cuidando de sus cosas, en realidad no cuida de sí mismo, de modo que primero hace falta saber qué se quiere cuidar para saber cómo puede hacerse:

Ἄλλ', ὦ Ἀλκιβιάδη, εἴτε ράδιον εἴτε μή ἐστιν, ὅμως γε ἡμῖν ὥδ' ἔχειρ  
γνόντες μὲν αὐτὸ τάχ' ἀν γνοίμεν τὴν ἐπιμέλειαν ἡμῶν αὐτῶν, ἀγνοοῦν-  
τες δὲ οὐκ ἀν ποτε. (Alc. 129a.7)

Pero, Alcibíades, si es o no fácil, igualmente para nosotros es así: conociendo esto tal vez *conoceríamos el cuidado de nosotros mismos*, y no conociéndolo no podríamos hacerlo.

Luego, “conocerse a sí mismo” es una condición para el cuidado de sí y no sólo un mero consejo de prudencia. Es acá donde se puede empezar a ver de manera clara que efectivamente hay que conocer el objeto de cuidado, que es un primer paso en ese perfeccionamiento de sí. Sócrates continúa la explicación abordando la distinción entre la cosa y quien la usa, para llegar a responder la pregunta: ¿qué es el hombre? (129e.9).

La explicación empieza por distinguir que el cuerpo es un “utensilio” del hombre y que quien hace uso del cuerpo es precisamente el alma (130c). Sócrates de nuevo hace uso de una analogía para explicar a Alcibíades la diferencia entre el que hace algo y la cosa que utiliza. Sócrates habla y hace uso del lenguaje; hablar y hacer uso del lenguaje son lo mismo, pero el que habla y lo que usa para hablar son distintos<sup>8</sup>. El lenguaje, en este ejemplo, es un instrumento del que se sirve Sócrates, de la misma manera como el cuerpo sería un utensilio para Sócrates. Dado que el hombre se sirve de su cuerpo, y el que hace algo y aquello que usa son distintos, entonces el cuerpo es distinto del hombre. Pero ¿qué es el hombre? Quien hace uso del cuerpo es el alma, luego el hombre es el alma. Por consiguiente, cuando el dios manda a conocerse a sí mismo, manda a conocer el alma<sup>9</sup>, y ése es el objeto de cuidado.

En esta parte del diálogo han aparecido dos cosas supremamente importantes. La primera es que el “conocerse a sí mismo” es condición necesaria para poder “cuidar de sí”. Sócrates ha demostrado que es clave tener conciencia de qué es lo que se va a cuidar para hacerlo bien. Esto quiere decir que la invitación del oráculo no es sólo a ser prudentes, moderados y conocer los propios límites;

---

<sup>8</sup> Esta diferencia no es otra que la que existe entre algún sustantivo en función sujeto y otro en función objeto (directo o indirecto, según sea el caso).

<sup>9</sup> “Ψυχὴν ἄρα ήμᾶς κελεύει γνωρίσαι ὁ ἐπιτάττων γνῶναι ἔαντον” (130e.8).

“conocerse a sí mismo” también significa emprender el camino de perfección que buscaba el ideal del hombre griego.

Por otro lado, en estos pasajes también se dijo cuál es el objeto de cuidado. Si uno va a cuidar de sí mismo, no hace falta que cuide de su cuerpo, porque el cuerpo es un instrumento del hombre. El hombre es, en realidad, el alma, que es la que gobierna el cuerpo. Pero si el alma es el objeto de cuidado, tenemos que no es algo fácil de encontrar ni de conocer. Ese ejercicio de introspección o “consciencia de sí mismo”, que sería el primer paso en la tarea de “cuidar de sí”, es realmente un proceso que en cierta forma ya involucraría el “cuidar de sí”. Este tema se verá conectado con la siguiente ocurrencia del “conócete a ti mismo”.

### Tercera ocurrencia del *γνῶθι σαυτόν*

Sócrates plantea que si la sabiduría consiste en “conocerse a sí mismo”, ninguno que crea conocerse por conocer su cuerpo puede ser sabio (131a). Y capaz de amar es aquél que ama el alma del otro y no abandona a su amado aunque el cuerpo se marchite. Tal es el caso de Sócrates con Alcibíades. Sócrates ama a Alcibíades y no sus cosas, de modo que sólo lo abandonaría si él dejara que su alma se corrompa. Sócrates teme que por entregarse al gobierno de Atenas, Alcibíades termine corrompiendo su alma, y por eso le aconseja tomar algunas precauciones.

Una de las precauciones que debe tener Alcibíades es ejercitarse, aprender lo necesario para ejercer el gobierno de la polis, para no lanzarse a la política antes de haber hecho las primeras dos cosas. Alcibíades en verdad se siente persuadido por las palabras de Sócrates y pregunta esta vez no por el objeto de cuidado sino por la manera de cuidarse.

Para contestar a esta pregunta, Sócrates retoma el tema del objeto de cuidado. Esta vez se enfoca en cómo saber claramente qué es el “sí mismo” (132c.7). Sócrates dice que, puesto que no hay muchos ejemplos del precepto y sólo podemos hacer uso de la vista, podemos

entonces imaginar como si el precepto, dirigido hacia los ojos, invitará a mirarse (132d.6). Habría entonces que buscar algo que sirviera para poder “verse a sí mismo”, algo que oficiara de espejo. Es decir, dado que vemos con los ojos, para poder “reflejarse” el ojo necesita de algo donde pueda ver su misma naturaleza: otro ojo. Pero no es suficiente con ver el órgano; un ojo debe mirar en aquella parte del ojo del otro donde se encuentra su virtud (*ἀρετή*) —que debe entenderse en el caso del ojo como la facultad de la visión, la facultad de ver (133b.2)—. Con el alma debería aplicarse lo mismo: debería mirar hacia donde está su facultad (sabiduría) para poderse ver (133b.10).

El que quiere conocer su alma debe mirar a la parte del alma “más divina” para “conocerse a sí mismo”. Así las cosas, el mejor reflejo del alma se consigue sólo en la divinidad misma (133c).

El siguiente movimiento del diálogo apunta a que “conocerse a sí mismo” es la *σωφροσύνη* (sabiduría moral/sensatez) (131b.4)<sup>10</sup>. Si “conocerse a sí mismo” implica conocer a “la divinidad” o “lo divino del alma”, entonces podría sostenerse que aquí se regresa al primer “conócete a ti mismo”, que invitaba a la *σωφροσύνη* (moderación). Pero esta *σωφροσύνη* no debe entenderse en el sentido de moderación sin más, sino de “sabiduría moral”. Creo que en este momento hay que notar que si el “conocimiento de sí” es condición necesaria para el “cuidado de sí”, y este “cuidado de sí” se emprende cuando se ha reconocido a la “divinidad” en uno mismo, el “conocimiento de sí” ni es un mero ejercicio de introspección, ni tampoco un consejo de prudencia sin más. El *γνῶθι σαυτόν* es, entonces, una sabiduría moral que haría posible un perfeccionamiento efectivo del hombre,

---

<sup>10</sup> La traducción de Gredos opta por usar para este término, en esta oración, “sabiduría moral”. Me parece acertado en la medida en que, a partir de lo que se ha dicho en este pasaje, se podría retomar el primer “conócete a ti mismo” como consejo de prudencia, como una invitación a buscar un tipo de sabiduría que implique un cuidado personal que se refleje en las acciones y maneras de proceder. Pero, ciertamente, esta traducción no será útil en todos los contextos en los que aparece el término, dado que es una palabra que engloba demasiados conceptos, así que prefiero dejar el término en griego y, entre paréntesis, una traducción que resulte acorde.

y por esto sería el ideal del gobernante para la polis, dado que ese trabajo de perfeccionamiento interior debe verse reflejado en las acciones de este individuo. Aquél que consiga esta sabiduría moral, con vistas a una carrera política (lo que implica el desarrollo de la *areté* política), tendrá su realización cuando este conocimiento se vea reflejado en la educación que imparte a sus conciudadanos. La educación no sería sólo una cuestión de moderación, o de técnicas y prácticas adquiridas con miras a desempeñar un papel específico en la sociedad griega; la educación sería, pues, una búsqueda de perfección divina, que haría posible vivir con justicia y sabiduría, y más en el caso del gobernante, que necesitaría acercarse al máximo a la divinidad para poder desarrollar a cabalidad la virtud política (*ἀρετή πολιτική*) y hacer mejores a aquéllos que gobierna.

### La relación según Michel Foucault

Habiendo visto el contexto en el que se encuentran las ocurrencias del *γνῶθι σαυτόν*, y cómo el diálogo se mueve entre una y otra manera de entender la máxima délfica, podemos entrar a analizar con detalle la relación que tiene con el *τὸ ἑαυτοῦ ἐπιμελεῖσθαι*, el “cuidado de sí”. Como anticipé desde el comienzo, Michel Foucault hace una lectura sobre la relación que hay entre estos dos conceptos, que voy a involucrar para tratar de comprender qué relación hay entre estos dos conceptos.

Para Foucault, el “conócete a ti mismo” aparece a veces “en una especie de subordinación con respecto al precepto de la inquietud de sí [*cuidado de sí*]” (20). Es posible llegar a esta conclusión a partir del análisis que se acaba de hacer del *Alcibiades*, pues, como vimos, cada vez que Alcibiades pregunta por el objeto de cuidado o por la manera de cuidarse, Sócrates empieza por dirigirse al “conocimiento de sí”. Como también se dijo, el “conocimiento de sí” se muestra como una condición necesaria para un “cuidado de sí” efectivo (130a.7). No puede uno ocuparse del “cuidado de sí” a menos que sepa qué es lo que cuidará, es decir, a menos que se “conozca a sí mismo”. Tal vez

la mejor manera de entender cómo plantea esto Foucault sea viendo los análisis de las tres ocurrencias del *γνῶθι σαυτόν* en el *Alcibíades*, que Foucault nos muestra en su texto.

El primer *γνῶθι σαυτόν* es, para Foucault, efectivamente un consejo de prudencia (50). También es una invitación a conocer los propios límites y la posición respecto a los enemigos, a ser consciente de la desventaja, porque además de encontrarse en inferioridad de condiciones (por ejemplo, en educación) con respecto a sus enemigos, también carece de la técnica, del saber que podría hacerlo superior a sus rivales.

En este punto hay algo que me interesa rescatar. Si bien no estoy totalmente de acuerdo con que el primer *γνῶθι σαυτόν* sea un consejo de prudencia sin más, en lo que sí estoy de acuerdo es en que la técnica desempeña un papel importante en la relación que se quiere explorar entre “conóctete a ti mismo” y “cuida de ti”. Me parece que del diálogo se puede extraer una relación muy estrecha entre *ἐπιμέλεια* y *τέχνη*<sup>11</sup>, o incluso podría pensarse la primera como una clase de técnica. Por medio de la técnica es que uno puede cuidarse o hacerse mejor; así como en el caso de las técnicas para hacer mejores los zapatos, los anillos y los cuerpos, la técnica que consiste en cuidarse es la que hace mejor a los hombres (*cf. Alc.* 128d). Es decir, el “cuidado de sí” es una “técnica de vida” (*τέχνη τοῦ βίου*). Creo que esto se puede ver si consideramos que el “cuidado de sí” está en estrecha relación con el proceso de educarse, de perfeccionarse. Este proceso necesariamente debe involucrar un saber. Ahora, este saber no puede ser el mismo aplicado por la *paideía* tradicional griega, y esto se desprende de las muchas veces, a lo largo del diálogo, en que Sócrates hace comparaciones con maestros, por ejemplo, el de

---

11 Si bien en *Alcibíades* 124b aparecen ambos términos junto al “conóctete a ti mismo”, hay algunos lugares en el texto de donde se podría extraer la estrecha relación que tienen. En 128b.11 se pone en relación la *técnica* con el *hacer mejor algo*. En este caso se está hablando de zapatos. Siguiendo la misma conversación, Sócrates, en 128d.3, dice que hay un arte para “cuidarnos” a cada uno y hay otro arte para “cuidar” las cosas de nosotros. Esta idea se vuelve a formular en 128d.8, 128e.4, 128e.7 y 128e.10.

gimnasia (131a), Pericles y el *daímon* (124c), y con las fuentes de los conocimientos de Alcibíades, etc.

Foucault hace énfasis en que el cuidado de sí es una cuestión ligada a la pedagogía (85). La diferencia es que, mientras la *paideía* se referencia como técnica para preparar a los niños (corporal e intelectualmente), el cuidado de sí será una técnica para toda la vida, un saber vivir (Hadot 46). Esto podría sustentarse en el hecho de que el primer *γνῶθι σαυτόν* aparece acompañado de *ἐπιμέλεια* y *τέχνη*, y en el marco de un comentario sobre el proceso educativo que han tenido los potenciales rivales de Alcibíades. Si la relación que se ha presentado entre cuidado y técnica es correcta, entonces se podría decir que cuando Sócrates dice a Alcibíades que hay que cuidar de sí porque si se quiere aventajar a los enemigos, esto no se puede hacer a menos que se aplique el cuidado y la técnica, Sócrates realmente no está invitando a Alcibíades a “cuidar de sí mismo” sino a aplicar sobre sí el cuidado y la técnica que lo pueden hacer mejor en virtud<sup>12</sup>. En esa medida, considero que el primer *γνῶθι σαυτόν*, más que un consejo de prudencia, introduce también una clara exhortación a un tipo de preparación que hará posible el perfeccionamiento del individuo.

El segundo *γνῶθι σαυτόν* aparece enmarcado por la pregunta: ¿a qué hay que aplicarle el cuidado? (*Alc.* 124b.8; Foucault 67). A mi juicio, es en este punto donde se hace clara una relación entre los dos preceptos, en la que el “conócete a ti mismo” está subordinado al “cuida de ti”. Si educarse o cuidarse es la técnica por medio de la cual se alcanzaría la perfección de sí, en primera instancia habría que saber a qué se le aplicará el cuidado. Sócrates es claro en ese punto: no es al cuerpo (*Alc.* 129c-130c). Luego, para poder tener éxito en este proceso de perfeccionamiento, hay que saber dos cosas: a qué virtud se aspira y a qué hay que dedicarle cuidado. En cuanto a la virtud no hay ningún problema, puesto que estos son ideales que compartían

---

<sup>12</sup> Virtud política, que es de la que Alcibíades precisa dado el tipo de vida que ha escogido seguir.

los varones atenienses; pero en cuanto a lo que tiene que ver con el objeto de cuidado, la cuestión se hace un poco más compleja.

Para Sócrates, hay que partir por la distinción entre lo que realmente es el “sí mismo” y lo que es “lo de sí mismo”. El cuerpo nos pertenece, luego no somos nuestro cuerpo. Lo que somos es lo que hace uso del cuerpo, luego somos el alma. Si el alma es el objeto al que debemos aplicarle nuestros cuidados, cuando emprendemos el camino de perfeccionamiento de nosotros mismos, debemos empezar por tomar conciencia de que somos el alma. Pero no basta con saber que somos alma. Hace falta también conocer nuestra alma. Luego, el hecho de conocer nuestra alma es condición necesaria para poder cuidar de ella, y por ende cuidar de nosotros mismos. La relación de subordinación entre los dos preceptos se ve de manera clara en este caso: el “conocimiento de sí” es un paso en el “cuidado de sí”.

El tercer *γνῶθι σαυτόν* es un poco más complejo porque involucra las discusiones anteriores. Ya sabiendo cuál es el objeto al que debemos aplicarle nuestro cuidado, ahora hay que encontrar la manera de conocer ese objeto. ¿Cómo conocer el alma? Ésta es la pregunta que enmarca la tercera aparición de la máxima delfica. Foucault dice que en este caso el *γνῶθι σαυτόν* aparece en su máxima expresión porque es cuando podemos ver que “la inquietud [cuidado] de sí debe consistir en el autoconocimiento” (77).

Esto es cierto si se mira de la siguiente manera: Alcibíades pregunta: ¿cómo podemos ocuparnos de nosotros mismos? Pero Sócrates no responde a esta pregunta, sino que insiste en el conocimiento del objeto de cuidado. Si esto es lo que Foucault entiende como una “atracción recíproca” entre ambos preceptos (78), es probable que “cuidar de sí mismo” sí se pueda equiparar al “conocerse a sí mismo” (77), y habría que explicarlo con que en el diálogo, siempre que Alcibíades empieza preguntando por el “cuidado de sí”, Sócrates se concentra en el “conocimiento de sí”.

Pero esto no es suficiente para sostener una relación de identidad entre ambos preceptos. Foucault también dice que el “cuidado de sí” encontrará su realización en el autoconocimiento, “como forma, si

no única, sí al menos absolutamente soberana” del “cuidado de sí”. Este autoconocimiento como forma del “cuidado de sí” dará acceso a la verdad, que permitirá reconocer lo divino que hay en sí mismo. Para Foucault, “conocerte, conocer lo divino, reconocer lo divino en uno mismo”, es lo fundamental de la forma platónica del “cuidado de sí” (86).

En este punto se podría objetar que el hecho de que el “conocimiento de sí” sea fundamental en el “cuidado de sí”, o que sea la mejor forma de “cuidarse a sí mismo”, no quiere decir que éste último consista en el autoconocimiento. Más bien, esto reafirma la relación subordinante del “cuidado de sí” sobre el “conócete a ti mismo”, porque se nos dice que cabe la posibilidad de que el autoconocimiento no sea la única manera de cuidar de sí mismo, pero sí la mejor.

Para aceptar una relación de identidad entre ambos preceptos, y no de subordinación, surge la posibilidad de que en esta última ocurrencia del *γνῶθι σαυτόν* esté involucrada una tesis socrática: el que conoce el bien, ya es bueno. Es decir, en el caso del “conócete a ti mismo” y “cuida de ti”, el que se conoce ya está cuidando de sí. O al contrario, el que cuida de sí se conoce. Ésta podría ser una salida para explicar la relación que tienen estos dos preceptos. Es plausible que esta posibilidad no sea del todo visible en el diálogo *Alcibiades*, y probablemente haya que buscar en otros diálogos más evidencia para sustentar esta tesis. Si esto fuera así, conocerse no sería el primer paso en el proceso del cuidarse, serían lo mismo, y, en esta medida, habría que interpretar las indagaciones por el objeto de cuidado de manera diferente.

Si bien lo anterior es cierto, también es verdad que apoyándose en el pasaje del tercer *γνῶθι σαυτόν* uno podría justificar esta interpretación. Como dije hace un momento, Alcibiades pregunta insistente por la manera en la cual se puede ejercer el cuidado sobre sí mismo, dado que su interés particular es poder llegar a perfeccionarse de modo que sobrepase a sus enemigos en virtud; pero Sócrates, en vez de contestar la pregunta de Alcibiades, se ocupa de la manera como podemos encontrarnos a nosotros mismos (conocer el alma).

Si el proceso de “investigarse a sí mismo” consiste en “cuidarse a sí mismo”, habría que aceptar que estos dos preceptos no se encuentran en una relación de subordinación sino de atracción. Entonces habría que admitir que ambas cosas son la misma “técnica de vida”.

Pero, en este caso, ¿qué podríamos hacer con las primeras dos ocurrencias del *γνῶθι σαυτόν* en las que parece que la relación es de subordinación? ¿Cómo podríamos entender la explicación de Sócrates con respecto a la importancia de saber a qué es a lo que uno le debe aplicar el cuidado? ¿Es del todo posible ver nítida la relación de identidad entre ambos preceptos?

### **La relación entre *γνῶθι σαυτόν* y *τὸ ἑαυτοῦ ἐπιμελεῖσθαι***

“¿A qué virtud aspiramos?” (*Alc.* 124e) es una de las preguntas con las que empieza la segunda parte del diálogo, en la que Sócrates se ocupará del objeto de cuidado. Pero ¿qué es lo que Sócrates en realidad le está preguntando a Alcibíades? Alcibíades responde que a la virtud que se aspira es a la de los hombres hábiles y que pueden gobernar la polis. A mi juicio, ésa no es la respuesta que Sócrates quisiera oír. Si la virtud es la excelencia de algo (y durante el diálogo se nos darán ejemplos), la virtud a la que aspira el hombre tiene que ver con el sujeto como tal. Es decir, si el hombre es el alma, la virtud del alma es el conocimiento, y esto es lo que podemos sacar del pasaje en donde ocurre la tercera aparición del *γνῶθι σαυτόν*:

ΣΩ. Ὡρί, ὁ φίλε Ἀλκιβιάδη, καὶ ψυχὴ εἰ μέλλει γνώσεσθαι αὐτήν,  
εἰς ψυχὴν αὐτῆς βλεπτέον, καὶ μάλιστ’ εἰς τοῦτον αὐτῆς τὸν τόπον ἐν ᾧ ἔγγι  
γνεται ἡ ψυχῆς ἀρετή, σοφία, καὶ εἰς ἄλλο ῥῆ τοῦτο τυγχάνει ὅμοιον ὃν;

ΑΛ. Ἐμοιγε δοκεῖ, ὁ Σώκρατες.

ΣΩ. Ἐχομεν οὖν εἰπεῖν ὅτι ἐστὶ τῆς ψυχῆς θειότερον ἡ τοῦτο, περὶ ὃ τὸ  
εἰδέναι τε καὶ φρονεῖν ἐστιν;

ΑΛ. Οὐκ ἔχομεν.

ΣΩ. Τῷ θεῷ ὅρᾳ τοῦτ' ἔοικεν αὐτῆς, καὶ τις εἰς τοῦτο βλέπων καὶ πᾶν τὸ θεῖον γνούς, θεόν τε καὶ φρόνησιν, οὕτω καὶ ἑαυτὸν ἀν γνοίη μάλιστα.  
(Alc.133b.7-133c.6)

soc. Entonces, mi querido Alcibíades, si el alma está dispuesta a conocerse a sí misma, tiene que mirar a su alma, y sobre todo a la parte del alma en la que reside *su propia virtud* [*ἀρετή*], *la sabiduría* [*σοφία*], o a cualquier otro objeto que se le parezca.

ALC. Así me parece, Sócrates.

soc. ¿Podríamos decir que hay *algo más divino* que esta parte del alma en la que residen *el saber* [*τὸ εἰδέναι*] y *la razón* [*τὸ φρονεῖν*]?

ALC. No podríamos.

soc. Es que esta parte de ella se parece al dios, y quienquiera que la mira y reconoce todo lo divino, un *dios* [*θεόν*] y *una inteligencia* [*φρόνησιν*], también *se conoce mejor a sí mismo*.

Si la virtud del alma son sus facultades intelectivas (por así decirlo), entonces podríamos sostener que a la “virtud que aspiramos” no es otra cosa que al conocimiento. Si entendí bien a Foucault, este conocimiento está vinculado de manera estrecha con la verdad (86-87), y, en ese sentido, cobraría valor la famosa tesis socrática de “la virtud es conocimiento” (Hadot 28). Ese conocimiento, siguiendo a Foucault, estaría vinculado a la divinidad, y, en esa medida, adquiriría un carácter espiritual (Foucault 87). Pero la espiritualidad no se da espontáneamente; haría falta una búsqueda de esa verdad (33).

Y, ¿dónde queda el cuidado de sí? Precisamente en la búsqueda de la verdad. El proceso del “cuidado de sí” es una técnica que se encuentra al servicio del acceso a la verdad. Si esa verdad, como se dijo antes, está vinculada con la *ἀρετή*, creo que se puede sostener que hay una relación de identidad entre “cuidado de sí” y “conocimiento de sí”. Lo que habría que concluir es que el “cuidado de sí”

es una suerte de aprendizaje o desarrollo de la propia *ἀρετή*<sup>13</sup>, es un “conocimiento de sí”.

Todavía queda algo por responder: ¿cuál es esa técnica del cuidado de sí? ¿Es acaso “la vida de examen”? Sócrates nunca responde a esto de manera explícita en el *Alcibiádes*. Como se dijo antes, cada vez que el joven Alcibiádes pregunta a Sócrates por el “cuidado de sí”, Sócrates habla del “conocimiento de sí”. Esto no hay que entenderlo como si Sócrates evadiera el tema. Creo que lo que podemos entender es que cada vez que Sócrates le contesta a Alcibiádes con el conocimiento de sí, en realidad le está mostrando la *técnica* del cuidado de sí:

έάντ’ αὖ λέγω ὅτι καὶ τυγχάνει μέγιστον ἀγαθὸν ὃν ἀνθρώπῳ τοῦτῳ,  
ἐκάστης ἡμέρας περὶ ἀρετῆς τοὺς λόγους ποιεῖσθαι καὶ τῶν ἄλλων  
περὶ ὃν ὑμεῖς ἐμοῦ ἀκούετε διαλεγομένου καὶ ἐμαυτὸν καὶ ἄλλους  
ἔξετάζοντος, ὃ δὲ ἀνεξέταστος βίος οὐ βιωτὸς ἀνθρώπῳ, ταῦτα δ’ ἔτι  
ἡττον πείσεοθέ μοι λέγοντι. (*Apología* 38a.1-38a.6)

Si, por otra parte, digo que el mayor bien [*μέγιστον ἀγαθὸν*] para un hombre es precisamente éste, tener conversaciones cada día acerca de la virtud [*περὶ ἀρετῆς*] y de los otros temas de los que vosotros me habéis oído dialogar cuando *me examinaba a mí mismo y a otros* [*ἐμαυτὸν καὶ ἄλλους ἔξετάζοντος*], y si digo que una vida sin examen no tiene objeto vivirla para el hombre, me creeréis aún menos.

Este pasaje hay que tomarlo con cautela, no sólo porque pertenece a un dialogo distinto al que se ha examinado acá, sino porque en verdad no creo que Sócrates le esté “enseñando” a Alcibiádes; el “cuidado de sí” podría ser una técnica que se adquiere por medio de una relación entre maestro-discípulo o *έραστής-έρώμενος*; pero también podría ser algo individual, a lo que se llega gracias a

---

13 [...] *πείθοντα ἐπιμελεῖσθαι ἀρετῆς* (“persuadiéndolo de preocuparse por la virtud”) (*Apología* 31b.5).

la ayuda del otro con el que se sostienen las conversaciones, pero que constituye una labor hecha por sí mismo. En esa medida, nos podrían resultar familiares las proposiciones: “Sócrates se hizo a sí mismo”, “Sócrates llegó a ser dueño de sí” (Nietzsche 48). Sócrates no fue maestro de una técnica del autoconocimiento, fue un “partero” que buscó esa técnica para sí mismo y buscó que los demás se inquietaran por buscarla también. Su gran contribución para los demás atenienses no fue enseñarles a “cuidar de sí” o a “conocerse a sí mismos”, como quien enseña una destreza que ya ha conseguido desarrollar. Su gran labor fue la de mostrar, por medio de su propio ejemplo, que el camino de la verdad es interior, una técnica que se adquiere con el autoexamen, con la búsqueda constante del “sí mismo”, que el mismo Sócrates desarrolló por medio del examen a los otros: examinó a los otros, para, como en un espejo, examinarse a sí mismo y cuidar de sí.

## Obras citadas

- Foucault, Michel. 2006. *La hermenéutica del sujeto*. Traducción de F. Gros. México: Fondo de Cultura Económica.
- Hadot, Pierre. 2002. *¿Qué es la filosofía antigua?* Traducción de E. Cazenave. México: Fondo de Cultura Económica.
- Jaeger, Werner. 2002. *Paideia: los ideales de la cultura griega*. Traducción de J. Xirau y W. Roces. México: Fondo de Cultura Económica.
- Nietzsche, Friedrich. 2001. *El crepúsculo de los ídolos*. Traducción de A. Sánchez Pascual. Madrid: Alianza Editorial.

## Ediciones consultadas

- Platón. 1959. *Ouvres Complètes. Hippas Mineur, Alcibiade, Apologie de Socrate, Euthyphron, Criton*. Traducción de M. Croiset. Paris: Les Belles Lettres.
- Platón. 1992. *Diálogos. Dudosos, apócrifos y cartas*. Traducción de J. Zaragoza y P. Gómez Cardó. Madrid: Editorial Gredos.

- Platón. 1999. *Platon, Alcibiade*. Traducción de C. Marbœuf y J. F. Pradeau. París: Flammarion.
- Platón. 2001. *Plato. Alcibiades*. Edición de N. Denyer. Londres: Cambridge University Press.
- Platón. 2003. *Apología de Sócrates*. Traducción de C. Ruiz. Colección Señal que Cabalgamos. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

## Bibliografía

- Brickhouse, Thomas, y Nicholas Smith. 1995. *Plato's Socrates*. Nueva York: Oxford University Press.