

ACT (ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY) Y EVAGRIO PÓNTICO. ALGUNAS CORRESPONDENCIAS TEÓRICAS*

RUBÉN PERETÓ RIVAS

Universidad Nacional de Cuyo – CONICET

RESUMEN

La obra de Evagrio Póntico (399) esconde detrás de sus definiciones ascéticas y teológicas una profunda psicología que anticipa varias de los presupuestos que algunas escuelas contemporánea utilizan si no en sus terapias, al menos en sus marcos teóricos. Más allá de que la intención de este autor del siglo IV no haya sido desarrollar propiamente una psicología, es posible, sin embargo, aislar de la totalidad de su obra algunos elementos teóricos e incluso prácticos, que pueden presentarse como complementarios a algunas propuestas contemporáneas. Es propósito de este artículo adentrarnos en esta tarea, para lo cual relacionaremos aspectos distintivos del ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*), propuesta terapéutica contemporánea desarrollada por Steven Hayes, Kirk Strosahl y Kelly Wilson, con ciertos principios sobre los que Evagrio Póntico establece su antropología, a fin de mostrar la posible complementariedad y fuente adicional de alimentación teórica de la escuela mencionada.

Palabras clave: Evagrio Póntico, ACT, Lenguaje, Religión

ABSTRACT

Evagrius of Pontus' writings hide, behind their ascetic and theological definitions, a deep psychology that anticipates in some ways the theoretic principles used by

* Esta investigación ha sido realizada con el apoyo de la Agencia Nacional de Promoción de la Investigación Científica y Tecnológica.

contemporary schools. The aim of this author was not to develop a psychology but, anyway, his works allow to identify some theoretic and practice principles that is possible to present as complementary to some modern therapeutic approach. The aim of this paper is to study the common elements between Evagrius of Pontus' psychology and the theory of the ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*), by Steven Hayes, Kirk Strosahl y Kelly Wilson in order to find the possible complementation and additional source.

Keywords: Evagrius of Pontus, ACT, Language, Religion.

La obra de Evagrio Pónico esconde detrás de sus definiciones ascéticas y teológicas una profunda psicología que anticipa varias de los presupuestos que algunas escuelas contemporánea utilizan si no en sus terapias, al menos en sus marcos teóricos. Más allá de que la intención de este autor del siglo IV no haya sido desarrollar propiamente una psicología, es posible, sin embargo, aislar de la totalidad de su obra algunos elementos teóricos e incluso prácticos, que pueden presentarse como complementarios a algunas propuestas contemporáneas.

Es propósito de esta comunicación adentrarnos en esta tarea, para lo cual relacionaremos aspectos distintivos del ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*), propuesta terapéutica contemporánea desarrollada por Steven Hayes, Kirk Strosahl y Kelly Wilson, con ciertos principios sobre los que Evagrio Pónico establece su antropología, a fin de mostrar la posible complementariedad y fuente adicional de alimentación teórica de la escuela mencionada.

I. LA UBIQUIDAD DEL DOLOR

En este primer punto deseo exponer el estado de situación del sufrimiento psíquico en la vida humana, y lo haré principalmente a partir de la extensa descripción que realizan Steven Hayes, Kirk Strosahl y Kelly Wilson a fin de poder discutir con ellos algunas de las conclusiones a las que arriban y mostrar ciertas similitudes en los textos evagrianos.

Las estadísticas contemporáneas presentan una situación que no siempre es tenida en cuenta. La Organización Mundial de la Salud, en un estudio destinado a evaluar la incidencia de los problemas de salud mental, organizó un estudio que se desarrolló en catorce países¹. Los resultados mostraron que, por ejemplo,

¹ Cf. R. C. Kessler y B. Ustun, eds, *The WHO world mental health surveys. Global perspectives of mental health surveys* (New York: Cambridge University Press, 2008).

el 12 % de los habitantes de Nigeria y el 47,4% de los de Estados Unidos habían experimentado recientemente algún tipo de desorden en su salud mental. Un dato que evidencia esta situación es que decenas de miles de personas se suicidan anualmente y muchas más lo intentan. No entendemos aquí por “desorden mental” una enfermedad grave sino más bien “molestias” más o menos intensas que perturban el normal desarrollo de la vida: depresiones, ansiedad, angustia, preocupaciones, tristezas, timidez o estrés serían, por ejemplo, algunas de ellas. ¿Es que, acaso, no ha pasado por alguna de ellas la mayoría de los miembros de la especie humana? Vista la situación desde esta perspectiva, no sería descabellado afirmar con Hayes que el sufrimiento psicológico es una característica básica de la vida humana².

Esta afirmación podría alarmar a algunos ya que muy fácilmente tendemos a conceptualizar al sufrimiento humano a través de diagnósticos; es decir, tendemos a considerar a cada especie de sufrimiento como una desviación de la norma biomédica y necesitada, por tanto, de un tratamiento específico. Por ejemplo, el diario *Clarín*, en su edición del 28 de enero de 2016, publicó una nota en la que se comenta un artículo aparecido en el *Journal of American Medical Association*, donde se asegura: “Debe recomendarse el cribado de la depresión en la población adulta general, incluidas las mujeres en el embarazo y el postparto, y debe implementarse un sistema adecuado para así asegurar un diagnóstico preciso, un tratamiento efectivo y un seguimiento adecuado. Hemos encontrado evidencias consistentes de que el cribado mejora la identificación de los adultos con depresión en los centros de salud”. Estos especialistas, aseguran que el tratamiento con antidepresivos o psicoterapia, o con la combinación de ambos, reduce los síntomas asociados a la enfermedad. Proponen que las pruebas se hagan a los adultos con factores de riesgo, comorbilidades o experiencias vitales negativas como la muerte de alguien cercano. Para ellos, no hay daños colaterales en esta revisión generalizada³.

Evidentemente, estamos asistiendo a una biomedicalización de la vida humana ordenada a alcanzar la libertad con respecto al dolor físico o mental ya que, como afirman Farley y Cohen, lo maravilloso de la medicina moderna es que “ha convencido a la gente de que de que la curación es la causa de la salud”⁴.

² Cf. Steven Hayes, Kirk Strosahl y Kelly Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy. The Process and Practice of Mindful Change*, Second Edition (New York: Guilford Press, 2012), 4. Las páginas se citarán de acuerdo a la edición electrónica del libro.

³ “Depresión y polémica: hay debate sobre cómo detectarla a tiempo”, *Clarín*, 28/01/2016. http://www.clarin.com/sociedad/Depresion-polemica-debate-detectarla-tiempo_0_1511849176.html

⁴ Tom Farley y Deborah Cohen, *Prescription for a Healthy Nation: A New Approach to Improving Our Lives by Fixing Our Everyday World* (Boston: Beacon Press, 2005), 33.

Lo normal es estar enfermos y, merced a los médicos que nos curan, podemos superar la “normalidad”. Y desde esta perspectiva, los pensamientos dolorosos, sentimientos, recuerdos o sensaciones físicas son vista fundamentalmente como síntomas: si alguien presenta cierta cantidad de ellos, implica que esa persona está enferma.

Detrás de una concepción de este tipo, que es compartida por buena parte no sólo de la comunidad científica sino de la población en general, se esconde un supuesto que no siempre es formulado con claridad, según el cual la salud y la felicidad son el estado homeostático natural de la existencia humana. Se trata, en el fondo, de la definición de normalidad saludable que poseemos: la persona normal es la persona feliz y que no está “enferma”, y no hago referencia aquí a las enfermedades físicas que, por ejemplo, a raíz de la disfunción de un órgano, provocan el desorden en la salud del cuerpo, sino a las llamadas enfermedades mentales. Y se produce así una suerte de apropiación indebida: así como el cuerpo sano es el cuerpo que funciona en el “silencio de los órganos”⁵, la mente sana es la mente permanentemente feliz, que vive en buena relación con los demás y está siempre en paz consigo misma. Y, por tanto, así como la salud del cuerpo puede ser perturbada por infecciones o heridas, así también esa particular salud de la mente, puede ser modificada por emociones particulares, pensamientos o recuerdos dolorosos u otro tipo de alteraciones de los sentimientos.

No es de extrañar entonces que cada nueva edición del DSM (*Manual de trastornos y estadístico de desórdenes mentales*) contenga una enorme listado de nuevas condiciones mentales, o subcondiciones o dimensiones patológicas. Como señala Hayes, una proporción creciente de la población mundial está quedando, día a día, dentro de algún casillero específico de la nosología psiquiátrica⁶. Pero, retruca el mismo autor, este sobredimensionamiento del diagnóstico no ha implicado hasta el momento una mejora en la salud mental de las personas, sino más bien lo contrario. Y varios profesionales dan un nuevo giro al advertir que mientras este sistema se despreocupa por verdaderas formas de sufrimiento psíquico, tales como problemas relacionales, crisis existenciales o conductas

⁵ La frase pertenece a René Lariche, citado por David Le Breton, *Antropología del dolor* (Barcelona: Seix Barral, 1999), 98.

⁶ Cf. Hayes, Strosahl y Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy*, 7.

adictivas, tiende a patologizar otras que no son más que procesos normales, como el duelo, el temor o la tristeza⁷.

La situación planteada de este modo habilita, a mi entender, otro tipo de respuesta: el sufrimiento humano es *ubicuo*, es decir, omnipresente. De esta manera pueden entenderse las estadísticas con las que comenzábamos este trabajo: existe un alto porcentaje de personas que sufre algún tipo de dolor mental simplemente porque el dolor es parte constitutiva de la vida humana. Los esfuerzos psiquiátricos por diagnosticar, protocolizar y medicar estos padecimientos más o menos graves, no solucionan ni solucionarán la situación. Podríamos afirmar, en definitiva, que “es normal ser anormal”⁸.

II. EL RELATO

La situación que hemos detallado más arriba no es nueva. Desde la filosofía y desde la teología, podría reformularse como la cuestión de la existencia del mal. Encontrar una solución a ella ha consumido enormes cantidades de papel y ha sido abordada desde diversas perspectivas y con diversos resultados, los que han sido incorporados también a las diversas culturas no sólo de Occidente sino del mundo entero. Todo lo cual resulta lógico ya que el dolor, y el mal, son ubicuos.

La tradición judeo-cristiana explicó esta situación a través de un relato: el que aparece en los capítulos segundo y tercero del libro de Génesis. Dios creó al hombre y a la mujer y los colocó en el idílico jardín del Edén, donde eran completamente felices. Debían observar solamente un mandato: no comer del fruto del árbol del bien y del mal. Pero la mujer fue tentada por el demonio, comió del fruto del árbol y dio de comer al hombre. El mandato había sido violado; Dios había sido desobedecido y ya nada volvería a ser como era. Adán y Eva fueron expulsados del paraíso terrenal y esa expulsión trajo aparejado varios castigos, entre ellos, la muerte y el dolor.

Este relato bíblico admite varias interpretaciones. En este trabajo haré referencia a dos de ellas. La primera, es la interpretación clásica del cristianismo, tomada de la tradición judía y desarrollada luego por los Padres y teólogos

⁷ Cf. Renato Alarcón et al., “Beyond the Funhouse Mirrors. Research Agenda on Culture and Psychiatric Diagnosis”, en *A Research Agenda for DSM-V*, eds. David J. Kupfer, Michael B. First y Darrel A. Regier (Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2002), 219 - 281.

⁸ Hayes, Strosahl y Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy*, 13.

cristianos. La segunda es la que se deriva de una perspectiva psicológica, y toma como unidad de análisis el lenguaje.

La desobediencia de la primera pareja humana al mandato divino es conocida como *pecado original*. La idea de pecado no es primariamente moral. Se trata de un concepto teológico que señala la oposición o alienación del hombre con respecto a Dios. A través del relato bíblico, resulta claro que el pecado no es intrínseco a la naturaleza humana, ya que el hombre fue creado en gracia y perfección. Y, por eso mismo, el pecado es una caída o una distorsión de la perfección original de la humanidad. Se trata, además, de una caída que fue libremente querida por el hombre, lo cual implica su responsabilidad y culpabilidad.

Esta caída o culpa original cometida por Adán es transmitida a todos los hombres. El hecho y el modo de esta transmisión fue motivo de discusión en el primer cristianismo. San Pablo, a quien se deben los inicios de la codificación de la doctrina cristiana, pareciera darlo como un *datum* indiscutido y algunos pasajes de sus cartas así lo atestiguan. Por ejemplo, escribe: “Por un hombre entró el pecado en el mundo y, por el pecado, la muerte; y así la muerte alcanzó a todos los hombres, puesto que todos pecaron” (Rm. 5, 12). Y comenta al respecto Cirilo de Alejandría, uno de los primeros escritores eclesiásticos: “La humanidad contrajo el pecado como una enfermedad”⁹.

Sin embargo, quien desarrolló y terminó estableciendo la doctrina del pecado original fue San Agustín a comienzos del siglo V. Trató el tema en varias de sus numerosas obras como respuesta, en la mayoría de los casos, a las opiniones de otros teólogos que se oponían a la tradición de la doctrina cristiana, tales como Teodoro de Mopsuestia y Pelagio. Afirma que los niños nacen con el pecado original y de allí la necesidad del bautismo, y este es el punto que nos interesa en este caso. Lo desarrolla sobre todo en *De nuptiis et concupiscentia*¹⁰ y en *Contra Iulianum*¹¹, aportando evidencia de que la presencia de los efectos del pecado original continúa estando en el hombre a pesar de que el pecado mismo haya sido borrado por el bautismo. E introduce, para explicar lo que pareciera una contradicción, la distinción entre *actus* y *reatus*: cuando un niño es bautizado, la culpa del pecado original desaparece, pero la actividad que procede del pecado permanece, y es esto a lo que se llama *concupiscentia*.

⁹ Cirilo de Jerusalén, *In epistolam ad Romanos* 5, 18; *Patrologia Graeca* 74, 789.

¹⁰ Cf. San Agustín, *De nuptiis et concupiscentia* 1:20:22, *Corpus Scriptorum Ecclesiasticorum Latinorum* vol. 42, (Turnhout: Brepols, 1902), 235.

¹¹ Cf. San Agustín, *Contra Iulianum pelagianum*, 6:5:11; *Patrologia Latina* 44, 829.

Casi diez siglos más tarde, Tomás de Aquino termina de ajustar la teología del pecado original, diferenciándose en algunos aspectos de San Agustín. La pérdida de la justicia original por parte de Adán, trajo aparejadas dos consecuencias: la pérdida del contacto del alma con Dios y la desarmonía de las pasiones que se mueven en contra de la razón. Ambas funcionan como los elementos formal y material del pecado original que se transmite. El bautismo restaura el elemento formal, ya que el alma puede nuevamente entrar en contacto con Dios a través de la gracia, pero el elemento material permanece¹². Esta es, en un modo sintético, la interpretación cristiana en sentido amplio del relato del Génesis.

Veamos ahora la interpretación que proponen Hayes, Strosahl y Wilson. Los autores llaman la atención acerca del diálogo que contiene el relato del Génesis entre la serpiente y Eva, en el que aparecen los supuestos beneficios que traería aparejado comer del fruto del árbol del bien y del mal: “Seréis como dioses y conoceréis el bien y el mal” (Gen. 3:5), le dice la serpiente. Y, cuando Adán y Eva comen del fruto, afirma el texto bíblico que “sus ojos fueron abiertos y se dieron cuenta que estaban desnudos” (Gen. 3:7). El efecto inmediato y directo del pecado es que el hombre entra en posesión de un conocimiento evaluativo, y sólo más tarde aparecen los otros efectos negativos. De hecho, Adán y Eva ya habían comenzado a sufrir antes de que Dios descubriera su desobediencia. Cuando cayeron en la cuenta que estaban desnudos, inmediatamente tejieron túnicas con hojas de higuera para cubrirse (Gen. 3.7) y se “escondieron del Señor Dios entre los árboles del jardín. Pero el Señor Dios llamó al hombre: ‘¿Dónde estás?’ Y él respondió: ‘Te escuché en el jardín y tuve temor porque estaba desnudo, y por eso me escondí’. Y Dios dijo: ‘¿Quién te dijo que estabas desnudo? ¿Has comido del árbol?’” (Gen. 3, 8-11). El hombre culpa a Eva por haber comido del fruto, y Eva culpa al demonio.

La narración presenta el primer momento de la vergüenza y de la culpa humanas. Es el relato de la pérdida de la inocencia. Debido a que los humanos comimos del árbol del conocimiento, podemos categorizar, evaluar y juzgar. Nuestros ojos fueron abiertos, pero con un costo terrible. Podemos juzgarnos a nosotros mismos, y darnos cuenta que hemos cometido el mal; podemos imaginar ideales y, consecuentemente, encontrar el presente inaceptable; podemos reconstruir el pasado; podemos prever el futuro que todavía no es evidente y, por eso mismo, preocuparnos exageradamente por alcanzar lo que deseamos; podemos sufrir por la certeza que proviene de saber que nosotros y nuestros seres queridos moriremos.

¹² Tomás de Aquino, *De Malo* q. 4, a. 6.

Por otro lado, cada nueva vida que aparece en el mundo replica la historia bíblica. Los niños son la esencia de la inocencia humana. Corren, juegan y son felices, como en el Génesis, cuando Adán y Eva estaban desnudos y no sentían vergüenza. Son un modelo de lo que llamamos la “normalidad saludable”. Pero esta visión comienza a palidecer cuando los niños comienzan a adquirir el lenguaje y comienzan a parecerse a los adultos, esas criaturas que ven diariamente reflejadas en sus propios espejos. Y son los adultos quienes arrancan a sus niños del jardín del Edén con cada palabra que profieren, con cada conversación o con cada cuento que les relatan. En efecto, le enseñan a los niños a hablar, pensar, comparar, planear y analizar. Y, mientras lo hacen, su inocencia comienza a marchitarse como los pétalos de una flor, y a ser reemplazada por las espinas del temor, de la autocrítica y del fingimiento. No puede impedirse esta transformación gradual y tampoco puede amortiguarse. Los niños deben entrar en el terrorífico mundo del conocimiento verbal. Deben ser iguales a nosotros.

Como vemos, se trata de dos visiones que no son opuestas pero tampoco son complementarias. Aquello que San Agustín llamaba el *reato de la pena*, y que Santo Tomás llamaba *concupiscencia*, es llamado por la psicología *conocimiento verbal*, porque es justamente este tipo de conocimiento que viene dado con el lenguaje, y del que es imposible escapar, el que provoca que los efectos del pecado original permanezcan y se manifiesten en todo el género humano, ya que el hombre es el único animal que posee lenguaje.

Sin embargo, la acentuación que establece Hayes en el protagonismo del lenguaje en el relato bíblico del Génesis y, consecuentemente, en la aparición del sufrimiento en la vida del hombre, ofrece una invaluable oportunidad para repensar algunas de las categorías que introduce Evagrio Póntico en su obra.

III. LENGUAJE Y LOGISMOÍ

Comenzábamos este trabajo haciendo referencia a la ubicuidad del sufrimiento humano y a que, en cuanto tal, según algunas posturas, debía ser considerado parte de la normalidad de lo humano: el hombre normal sufre, ya que el sufrimiento es parte de su “ser humano”. Esta situación era explicada a través del relato bíblico del Génesis del que, a su vez, proponíamos dos interpretaciones diversas. ¿De qué manera se puede enfrentar esta situación? Ambas posibilidades hermenéuticas ofrecen también soluciones. El cristianismo, con dos mil años de historia, posee una enorme cantidad de opciones desplegadas a lo largo de los textos de innumerables autores que, desde la ascética, la mística

y la espiritualidad en general, buscan ofrecer un horizonte de comprensión específico. La psicología, por su parte, también busca a través de las diferentes instancias terapéuticas, ofrecer soluciones y marcos interpretativos. En varios casos se encuentran ciertas coincidencias que permitirían, quizás, estrechar la colaboración entre los dos ámbitos: el religioso y el psicológico. Y la opción que propongo en este caso es tomar algunos conceptos basales de la enseñanza de Evagrio Póntico, monje del siglo IV, que bien puede ser considerado uno de los fundadores de la espiritualidad cristiana junto a su maestro Orígenes, y el ACT, una de las terapias de “tercera generación”.

No es mi intención ofrecer recetas o modelos terapéuticos, ni siquiera complementos a éstos. Posiblemente esa sea tarea de quienes se dedican a la práctica psicológica. De hecho, ya existen algunos aportes en este sentido¹³. Más bien, se trata de desarrollar algunos núcleos teóricos de ambas posturas y, al visualizarlos concomitantemente, intentar extraer algunas conclusiones.

Para el ACT, el sufrimiento humano emerge predominantemente de un proceso psicológico normal que envuelve necesariamente al lenguaje. Sin embargo, el proceso ordinario involucrado en el lenguaje y el pensamiento reflexivo amplifica las principales dificultades asociadas a esa condición. Dicho de otro modo, el “mundo” interior estructurado por nuestro propio pensamiento que se expresa en el lenguaje puede ser un motivo de agravamiento del sufrimiento mental que es provocado por un factor objetivo. Por ejemplo, el modo en el cual una persona responde a una situación de temor que le provoca angustia puede ser mucho más grave y ocasión de sufrimientos más agudos que el mismo objeto de temor. Y es así entonces, que el lenguaje humano posibilita, por una parte, el ser plenamente humano y, por otra, la propia miseria humana.

Es en este punto donde debemos introducir una unidad de análisis útil tanto para los textos evagrianos como para la propuesta del ACT, y me refiero a la incidencia que posee la *actividad simbólica* en la existencia humana. Observa Hayes que el hombre es capaz de superar las adversidades que le deparan las circunstancias de la vida, puede crear similitudes y disimilitudes entre esos acontecimientos, y puede establecer relaciones entre los acontecimientos históricos y los acontecimientos actuales basado en las similitudes que construyó. También, puede crear predicciones acerca de situaciones que aún no ha experimentado y no solamente eso sino que también puede reaccionar como si un acontecimiento estuviese ocurriendo en la actualidad cuando ocurrió hace

¹³ Cf., por ejemplo, Ingrid Rhea Ord, *ACT with Faith. Acceptance and Commitment Therapy with Christian clients: A Practitioner's Guide* (London: Compass Publishing, 2014).

décadas. El lenguaje posee estas funciones indirectas: es capaz de crear sufrimientos psicológicos en ausencia inmediata del objeto que lo produce.

Esta capacidad simbólica del lenguaje es imprescindible para el desarrollo de la vida humana pero, a la vez, es causante del dolor humano. Todos sabemos no solamente que hemos sufrido, sino que sufriremos, y lo sabemos porque el lenguaje es capaz, simbólicamente, de presentar anticipadamente esas situaciones de sufrimiento: en algún momento nos enfermaremos, envejeceremos e incluso moriremos. Y morirán también nuestros familiares y nuestros amigos. El dolor es inevitable, y podemos recordarlo y traerlo a la conciencia en cualquier momento e, incluso, reaccionar orgánica y emocionalmente como si esos acontecimientos se estuviesen produciendo realmente. Las imágenes o pensamientos que simbólicamente nos hacen presente el dolor se ciernen sobre nosotros como las harpías de las islas Estrófades se cernían sobre Eneas y sus compañeros. La diferencia está en que ellos pudieron escapar de ese archipiélago maldito; nosotros, en cambio, no podemos escapar de nuestros pensamientos, aunque poseamos habilidades para controlarlos.

Por cierto que Evagrio Póntico no recurre explícitamente a este tipo de desarrollos teóricos a fin de explicar el sufrimiento psíquico, y tampoco utiliza estas expresiones propias de la psicología contemporánea. Sin embargo, cuando a lo largo de toda su obra hace referencia a los *logismoí*, o pensamientos malvados, es difícil no ver allí otro modo –propio– del siglo IV, para expresar una realidad idéntica. Detrás de cada *logismós* no se esconde una harpía sino un demonio que posee un propósito específico: provocar el sufrimiento del hombre a fin de conducirlo al sufrimiento total y más profundo que pueda concebirse, y que consiste en la imposibilidad de purificarse de las pasiones e iniciar, de ese modo, el camino de retorno a la Unidad de la cual, en algún momento inmemorial, cayó.

Los *logismoí* recrean, o hacen presente, tal como el lenguaje simbólico, situaciones que no siempre son dolorosas en lo inmediato, sino que suelen ser placenteras. Pero, como Jano, poseen dos caras. Un *Ianus patulsius* y un *Ianus clusivius*, el que abre y el que cierra, el que engaña prometiendo placeres pero finalmente entrega sufrimientos. Evagrio Póntico lo define del siguiente modo: “El *logismós* demoníaco es la imagen del hombre sensible constituida interiormente (*kata dianoian*), imagen incompleta, con la cual el *nous*, movido por el *pathos*, habla o actúa impiamente en secreto en relación con los fantasmas

que forma sucesivamente”¹⁴. El género próximo al cual se refiere la definición es la “imagen del hombre sensible”, lo cual Evagrio explica en el mismo pasaje de su tratado sobre los *Pensamientos*. Se trata de la descripción del proceso a través del cual actúan los *logismoí*. Cuando la persona es atacada por ellos, su inteligencia o *nous*, crea en su pensamiento –*kata dianoian*, dice Evagrio– a partir de los *noémata* o representaciones que allí tiene almacenadas, una imagen de su propio cuerpo. Y es con esta imagen o forma que se ha creado que realiza “en su pensamiento” –*kata dianoian*– aquello que el *logismos* le ordena. Si el *logismos* lo tienta a pelear con un hermano, entonces será con esta forma o figura de sí mismo que ha creado que peleará, siempre *kata dianoian*. Como señala Tobon, se trata, en el fondo, de una pelea consigo mismo en su imaginación¹⁵. O bien, una pelea de carácter simbólico.

La formación e interacción de las imágenes que se desarrollan en el interior de la mente o del pensamiento del hombre –hemos insistido en el carácter *kata dianoian* que poseen– no solamente lo embarcan en las pasiones desatadas sino que también comienzan a poblarlo de ficciones, en tanto las imágenes no son realidades sino *eikona*, o imágenes. El intento que se esconde detrás de esta acción es apartar al *logikon* u hombre racional de la realidad y provocar que viva en una metarealidad o ficción de la que el mismo demonio pueda constituirse en dominador. Justamente, una de las estrategias elegidas por los demonios es ‘crear’ en el hombre un mundo paralelo, o una metarealidad, de la cual él sea dueño y, de ese modo, tener dominio del alma. Se trata de una lucha por el conocimiento: conocer la realidad o no conocerla. Dicho de otro modo, entre vivir exclusivamente en un mundo simbólico o ser capaces de reconocerlo como símbolo y, atravesándolo, “tocar” o “alcanzar” la realidad.

IV. EL CANTO DE LAS SIRENAS

Kirk Strosahl y Patricia Robinson hacen referencia en uno de sus libros al pasaje de la *Odisea* de Virgilio en la que Ulises debe atravesar la isla de sirenas¹⁶. Ellas eran atractivas criaturas femeninas que, escondidas en los acantilados de la isla, entonaban bellísimas canciones en las que anunciaban el futuro

¹⁴ Evagrio Pónico, *Sur les pensées* 25, ed. Paul Géhin, Claire Guillaumont y Antoine Guillaumont, SC 438 (Paris: Cerf, 1998), 244.

¹⁵ Cfr. Monica Tobon, “*Apatheia* in the Teachings of Evagrius Ponticus”, PhD diss., University College, 2010), 98.

¹⁶ Cf. Kirk Strosahl y Patricia Robinson, *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression* (Oakland: New Harbinger Publications, 2008), 46-ss.

de quien las escuchaba. Se trataba de cantos irresistibles porque decían lo que todos querían escuchar, pero justamente todos los que las escuchaban eran hechizados por ellas y, finalmente, morían porque sus navíos se estrellaban contra las rocas. Advertido por Circe, Ulises ordenó a sus hombres que se taparan los oídos con cera de abeja a fin de no escuchar el canto de las sirenas y que a él, que deseaba conocer el futuro de su viaje de regreso a Itaca, lo ataran al mástil del barco y no lo desataran bajo ninguna circunstancia. Y de ese modo atravesaron la isla. Ulises, que oía cantar a las sirenas, y sabía que su canto no era más que una ilusión, sin embargo, gritaba a sus hombres que lo desataran, pero su orden previa impidió que lo hicieran evitando así el naufragio.

Los autores mencionados adjudican el canto de las sirenas a dos procesos psicológicos denominados *evitación* y *fusión* que ocasionan algún tipo de desórdenes. Me interesa detenerme en el último de ellos. Entienden por *fusión* la identificación de la persona con sus pensamientos negativos, los que comprenden imágenes, emociones y recuerdos, a punto tal que impactan en su salud y vitalidad. Es decir, el hombre se adhiere de tal modo a los contenidos literales de su mente que se *fusiona* con ellos. Y en ese estado, se vuelve incapaz de distinguir entre la conciencia de la realidad y las narraciones cognitivas o mentales, dado que, en ambos casos, la unión con sus referentes es muy estrecha. Esta *fusión* con los propios pensamientos provoca que el hombre ignore su experiencia directa y hasta olvide o desatienda el ámbito que lo rodea. De alguna manera, se encuentra prisionero de las reglas que origina su propia mente.

El problema del hombre es que no puede taparse los oídos como los marineros y tampoco puede atarse al mástil del barco como Ulises. Debe, necesariamente, escuchar el canto de las sirenas y autocontrolarse porque, de otro modo, naufragará irremediabilmente. Los propios pensamientos son el canto de las sirenas que no solamente narran un futuro terrible y desolador sino que también recuerdan el pasado y usan sus peores imágenes para construir situaciones inexistentes y trágicas, a las que el hombre se fusiona, como hechizado, y reacciona orgánica y emocionalmente a ellas como si fueran realidades y no meramente cantos de seres mitológicos que se esconden en los riscos de la costa.

En Evagrio Póntico, quienes cantan no son las sirenas sino los demonios. Y entonan un canto en ocho tonos, o bien, se trata de ocho *logismoí* o pensamientos malvados que intentan capturar la mente del hombre, hechizándola a fin de que los tome por realidades cuando no son más que meros *eikona*, es decir, imágenes. Pero el objetivo es el mismo: *fusionar* o hacer uno al hombre con su pensamiento y, de esa manera, introducirlo en una *metarealidad*. Es que,

hasta tal punto llega la *fusión*, que se desdibujan los límites entre lo que es real y lo que es simbólico o bien, entre lo que pertenece al mundo de la realidad extramental y lo que solamente se mueve en el mundo de los pensamientos.

Una de las consecuencias más graves de la fusión con los propios pensamientos, o la extrañación en la metarealidad, es que afecta la consideración que la persona tiene de sí misma, es decir, afecta lo que piensa de sí. Comienza a vivir enredada en sus autohistorias y las amenazas de los conceptos que tiene de sí mismo se convierten en centrales¹⁷. En definitiva, comienza a vivir dentro de la historia que se ha fabricado y narrado a sí misma, siendo incapaz de escapar de ella. En estos casos, el hombre suele zambullirse en su maquinaria mental del mismo modo que los marineros se lanzan al mar. Sin embargo, las olas son peligrosas y, aunque no termine con sus huesos rotos contra un acantilado probablemente acabe con su propia vida, o sus relaciones interpersonales o sus aspiraciones laborales destruidas. Pero, insisto, el problema, en el fondo, es el hechizo en el cual vive la persona, pues es incapaz de encontrar la salida a la madeja de sus propios pensamientos, es decir, es incapaz del contacto con los momentos concretos de la vida misma porque sus contactos se mantienen en la “metavida” que forja su mente. Como afirma Hayes, su vida está en “piloto automático”¹⁸.

La solución o la ayuda deberá venir por parte del *terapeuta*, y tomo esta expresión en el sentido más amplio y original.¹⁹ Y aquí aparecen nuevamente las dos posibilidades que tenemos en cuenta en este trabajo: la propuesta del ACT y la de Evagrio Póntico y, en este caso, podemos considerarlas coincidentes, ya que poseen el mismo objetivo: “desatar” o liberar al hombre de sus pensamientos. Según el mito de Homero, consiste en ayudar a Ulises a atravesar sano y salvo las islas del Egeo sin ceder a los hechizos del canto de las sirenas. El lenguaje y los pensamientos, como los hechizos, son extremadamente efectivos para dominar al hombre.

Serán diversos, por supuesto, los modos de encauzar esa *therapeía*. El ACT posee como último objetivo socavar la hegemonía del lenguaje humano y lograr que el paciente retome el contacto con la realidad, para lo cual aplicará desde procesos estrictamente cognitivos hasta técnicas tendientes a alcanzar la conciencia plena (*mindfulness*).

¹⁷ Hayes, Strosahl y Wilson, *Acceptance and Commitment Therapy*, 22.

¹⁸ *ibid.*

¹⁹ *θεραπεία* significa el servicio o atención que se presta a una persona o a Dios.

Evagrio Póntico propone algo similar pero con otro vocabulario. Se trata de alcanzar un conocimiento pleno sobre sí mismo, sobre el mundo material y sobre el mundo espiritual que sea capaz de romper la hegemonía que fácilmente alcanzan los demonios sobre el hombre a través de los *logismoí*. Estos tres grados de conocimiento se alcanzan luego de tres etapas consecutivas y jerárquicas, que Evagrio llama *etapa práctica*, *etapa gnóstica* y *etapa teológica*.

Al término de la primera etapa se alcanza el conocimiento de uno mismo que consiste, fundamentalmente, en la autoposesión. Siguiendo la tradición clásica, Evagrio denomina a este estado como *apátheia*, y la entiende como la *libertad* del alma con respecto a las pasiones. Dice Evagrio que “el asceta práctico es aquel que ha adquirido el des-apasionamiento (*ἀπαθῆς*) de la parte pasional de su alma”²⁰. Y el término que utiliza es, justamente, *apátheia*, que frecuentemente se traduce como *impasibilidad* y se la asocia erróneamente con la *apatía*. Pero se trata de una asociación equivocada puesto que no se postula una ausencia de pasiones en el sentido de ausencia de emociones, que es justamente lo que sugiere la palabra *apatía*. Para Evagrio, “la *apátheia* es un estado de tranquilidad del alma racional, que la conduce a la mansedumbre y al control de sí”²¹. Y, otra imagen, es la de un “muro protector” que rodea al alma impidiendo que ingresen en ella los pensamientos malvados, o *logismoí*, que son quienes movilizan a las pasiones. Se trata de una imagen particularmente gráfica y que es utilizada en varias obras del autor. En la *Scholia a los Proverbios* escribe: “Si ‘aquellos que aman la ley se rodean de una muralla’, ahora la muralla designa a la impassibilidad y a la ciencia de Dios [*τεῖχος τὴν ἀπάθειαν σημαίνει καὶ τὴν γῶσιν τὴν τοῦ Θεοῦ*], la única capaz de proteger a la naturaleza racional [*φύσιν τὴν λογικὴν*]”²². El hombre, como *nous*, solamente podrá actuar de acuerdo a su naturaleza, es decir conociendo la realidad y escapando al laberíntico entramado de sus pensamientos, si está protegido por las murallas de la *apátheia*. De otro modo, si estos muros protectores no existen, será presa de las *sagitta volante per diem*, las flechas que vuela durante el día²³.

La segunda etapa, a la que Evagrio denomina *gnostiké* o propia del conocimiento, implica un primer grado en la contemplación o conocimiento (*gnosis*) llamado *theoría physiké* o contemplación de las naturalezas segundas y consiste

²⁰ Evagrio Póntico, *Le gnostique 2*, ed. Antoine Guillaumont y Claire Guillaumont, SC 356 (Paris: Cerf, 2008), 90.

²¹ Evagrio Póntico, *Skemmata 3*, en: William Harmless y Raymond Fitzgerald, Raymond, “The Sapphire Light of the Mind: the Skemmata of Evagrius Ponticus”, *Theological Studies* 62/3 (2001): 521.

²² Evagrio Póntico, *Scholies aux Proverbes 343*, ed. Paul Géhin, SC 340 (Paris: Cerf, 1987), 434.

²³ Sobre la *apátheia* en Evagrio Póntico puede verse la tesis de Monica Tobon ya citada.

en “develar la verdad escondida dentro en todos los seres”²⁴. Se trata de un estadio de perfección en el cual el alma es capaz de contemplar los *logoi* que se esconden detrás del orden natural, es decir, “desnudar” las cosas de su materialidad a fin de poder contemplar las razones, o *logoi*, que poseen en su interior. El concepto de *logoi*, de cuño origeniano, expresa los principios o razones de acuerdo a las cuales fue creado todo en el cosmos a través del Verbo de Dios, el Logos. En este mundo caído, los *logoi* no nos resultan claros o transparentes ya que, como afirma Louth, no tendemos a ver los significados o las razones de Dios en el mundo y en sus partes, sino que tendemos a ver al mundo en relación a nosotros mismos y leer dentro de las cosas del mundo nuestras propias razones²⁵. Ser capaces de ver los *logoi* implica ver las cosas del orden natural tal como son en sí mismas y, de ese modo, liberarnos de nuestros propios prejuicios que nacen del desorden en el que habita nuestro corazón debido a las pasiones.

La contemplación de la naturaleza segundas conduce a la última etapa del conocimiento que consiste en la etapa *teológica*. Pero, para Evagrio, *teología* tiene un significado particular: es el conocimiento de Dios que no proviene de los libros o de las lecciones universitarias, sino de la oración. Es fundamentalmente *el encuentro del alma con Dios durante la oración*. Eso es lo que el Póntico denomina “el reino de Dios”, es decir, el conocimiento experiencial de la Trinidad, lo cual sólo puede lograrse como finalización de un largo proceso de perfección. Esta segunda y más elevada contemplación que propone Evagrio implica el descubrimiento del mundo interior, ya que su objeto son los seres incorpóreos (ασώματα) o los seres inteligibles (νοητά)²⁶.

El recorrido por estas tres etapas asegura alcanzar estos tres tipos de conocimiento que no es más que la profundización del conocimiento pleno de la realidad, desde la perspectiva de la espiritualidad cristiana: conocimiento de sí, conocimiento de la realidad material y de la realidad espiritual que nos rodea.

²⁴ Evagrio Póntico, *Le gnostique* 49, 190.

²⁵ Cfr. Andrew Louth, *Maximus the Confessor* (London: Routledge, 1996), 37.

²⁶ Cfr. Antoine Guillaumont, *Un philosophe au désert. Évagre le Pontique* (Paris: Vrin, 2009), 291.

V. UNA OBJECCIÓN

Hay una objeción importante que puede ser hecha a este planteamiento y a la que hay que buscar respuesta. Hemos considerado dos posturas pertenecientes a ámbitos disciplinarios diversos que confluyen, en nuestra opinión, en el diagnóstico y *terapia* de una situación particular por la que puede atravesar el hombre. Pero, ¿es legítimo habilitar tal confluencia? Hay un elemento que puede ser objetado: mientras el ACT ordena sus técnicas terapéuticas a solucionar patologías, Evagrio elabora su cosmovisión espiritual orientada a los monjes cristianos del desierto egipcio del siglo IV. ¿No es demasiado profundo el istmo que separa a ambos?

Quizás una de las claves para salvar este istmo o, más bien, para verificar que el mismo, en todo caso, no es importante, es el concepto de “enfermedad” con el cual comenzábamos este trabajo. Para el ACT, gran parte de los padecimientos mentales que son considerados mórbidos por la nosología contemporánea, en realidad no son enfermedades sino que forman parte de la condición humana. Como afirma Hayes, la “anormalidad es normal”. Desde el punto de visto cristiano, la situación no es muy diferente dado que esos tipos de padecimientos son consecuencia de la caída original y, en tal sentido, acompañan imprescindiblemente el ser hombre.

Evagrio Póntico posee una cosmología particular pero que igualmente comparte los elementos centrales que hemos señalado. Considera que toda la vida del hombre es un ascenso, o un retorno, a Dios. Es hacia esa unidad originaria desde la que los *noés* o seres intelectuales cayeron, hacia la cual deben retornar. En este punto, Evagrio es deudor de la teoría origeniana que postula una *pre-existencia* de las almas, en la cual tanto ángeles como hombres y demonios poseían la misma naturaleza, *nóes*, y debido a la negligencia o enfriamiento en el amor, cayeron de ese estado de unidad primordial, siendo los hombres quienes fueron detenidos por los cuerpos en una etapa intermedia. Es su objetivo en la vida retornar al estado original de unidad permanente con Dios. Es ese estado de separación de la Unidad el que permite que el hombre padezca, entre otras cosas, los sufrimientos a los que hemos hecho referencia. El ser hombre implica tendencia a ascender o retornar y, a la vez, impedimentos para hacerlo.

Esta primera solución a la objeción planteada responde también al peligro cierto que implica caminar por estas cornisas. Me refiero al riesgo de patologizar situaciones espirituales o espiritualizar situaciones patológicas. Podría decirse que, al no existir patología, queda desactivado el riesgo.

Pero, ¿implicará esta solución que quien padezca algún tipo de sufrimiento psíquico puede acudir en busca de ayuda indistintamente al psicólogo, al guía espiritual o a ninguno de ellos? No considero que ese sea el caso. Y esto por dos motivos. En primer lugar, porque es necesario previamente el diagnóstico o discreción para determinar el tipo de fenómeno, ya que podría darse el caso de que, efectivamente, se tratara de una patología. Por ejemplo, determinar si se está en presencia de una tristeza o de una depresión reactiva frente a una situación concreta, como puede ser el duelo, o bien, de una depresión endógena. Es importante insistir en que el proceso puede consistir en un *diagnóstico* propiamente, que posee carácter médico, o bien en la *discretio* o *discreción*, que es una práctica propia de la vida monástica cristiana y que consiste en el *discernimiento* entre los diversos “espíritus” que pueden afectar la vida emotiva o espiritual del monje²⁷. El *insight* o intuición psicológica que suelen tener quienes poseen una intensa vida espiritual y están habituados al trato con otras personas de condición semejante los habilita para esta tarea de discernimiento. Por ejemplo, ellos podrían determinar si se trata de una prueba espiritual o “noche oscura”, o una patología²⁸.

Y esto lleva al segundo elemento que debe ser tenido en cuenta y que tiene que ver con el ámbito y circunstancias en los cuales se dan estos fenómenos. Los ámbitos a los que hago referencia podrían ser nominados como seculares y religiosos y los fenómenos, aunque pertenezcan al mismo género, se especificarán de modo diverso según las circunstancias que los rodean. El mejor modo de comprender esta afirmación, es tomar el ejemplo de la *acedia* que, dentro del universo de comprensión de la espiritualidad cristiana, a partir de Evagrio Póntico, es considerada una prueba de naturaleza espiritual por la cual, necesariamente, deberá atravesar la persona religiosa, y que consiste en una suerte de profundo desánimo generalizado y falta de tensión hacia los altos objetivos que originalmente se había propuesto. La “sintomatología” que presenta el monje aquejado o probado por la *acedia* podría ser muy similar a la que presenta una persona que se encuentra atravesando, por ejemplo, lo que la nosología contemporánea clasificaría como un episodio de distimia o de depresión moderada. Es probable que en ambos casos, incluso, las modificaciones biológicas sean similares, y me refiero a las alteraciones, por ejemplo, en los niveles de serotonina u otros neurotransmisores, pero la *terapia* de ambos diferirá ya que deberá atender al ámbito de especificación en el cual se da el fenómeno.

²⁷ Cf. Adriana Beatriz Mallol, *Casiano y la discreción* (Del Copista: Córdoba, 2011).

²⁸ Cf. Javier Alvarez, *Mística y depresión: San Juan de la Cruz* (Trotta: Madrid, 1997).

Como he señalado en varias ocasiones a lo largo de este trabajo, el cuidado en delimitar los campos específicos en los que aparecen estos fenómenos deben extremarse a fin de no caer en confusiones que inutilizarían la investigación. Pero esta cautela no deben impedir profundizar en las coincidencias que aparecen en la comprensión de fenómenos similares y en las respuestas que se proponen para mitigar el sufrimiento que los mismos ocasionan. De este modo, podrá alcanzarse una verdadera colaboración interdisciplinar cuyo impacto no solamente se reflejará en escritos académicos sino en la vida misma de las personas que atraviesan situaciones de dolor.

BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón, Renato et al., “Beyond the Funhouse Mirrors. Research Agenda on Culture and Psychiatric Diagnosis”, en *A Research Agenda for DSM-V*, eds. David J. Kupfer, Michael B. First y Darrel A. Regier. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2002.
- Alvarez, Javier, *Mística y depresión: San Juan de la Cruz*. Trotta: Madrid, 1997.
- Cirilo de Jerusalén, *In epistolam ad Romanos* 5, 18; *Patrologia Graeca* 74, 789.
- Evagrio Póntico, *Scholies aux Proverbes*, ed. Paul Géhin, SC 340 (Paris: Cerf, 1987).
- *Sur les pensées*, ed. Paul Géhin, Claire Guillaumont y Antoine Guillaumont, SC 438 (Paris: Cerf, 1998).
- *Skemmata*, en: William Harmless y Raymond Fitzgerald, “The Sapphire Light of the Mind: the Skemmata of Evagrius Ponticus”, *Theological Studies* 62/3 (2001).
- *Le gnostique*, ed. Antoine Guillaumont y Claire Guillaumont, SC 356 (Paris: Cerf, 2008).
- Farley, Tom y Cohen, Deborah, *Prescription for a Healthy Nation: A New Approach to Improving Our Lives by Fixing Our Everyday World* (Boston: Beacon Press, 2005).
- Antoine Guillaumont, *Un philosophe au désert. Évagre le Pontique* (Paris: Vrin, 2009).

- Hayes, Steven, Strosahl, Kirk y Wilson, Kelly, *Acceptance and Commitment Therapy. The Process and Practice of Mindful Change*, Second Edition (New York: Guilford Press, 2012).
- Kessler, R. C. y Ustun, B., eds, *The WHO world mental health surveys. Global perspectives of mental health surveys* (New York: Cambridge University Press, 2008).
- Le Breton, David, *Antropología del dolor* (Barcelona: Seix Barral, 1999).
- Louth, Andrew, *Maximus the Confessor* (London: Routledge, 1996).
- Mallol, Adriana Beatriz, *Casiano y la discreción* (Del Copista: Córdoba, 2011).
- Ord, Ingrid Rhea, *ACT with Faith. Acceptance and Commitment Therapy with Christian clients: A Practitioner's Guide* (London: Compass Publishing, 2014).
- San Agustín, *De nuptiis et concupiscentia, Corpus Scriptorum Ecclesiasticorum Latinorum* vol. 42, (Turnhout: Brepols, 1902).
- San Agustín, *Contra Iulianum pelagianum, Patrologia Latina* 44.
- Strosahl, Kirk y Robinson, Patricia, *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression* (Oakland: New Harbinger Publications, 2008).
- Tobon, Monica, "Apatheia in the Teachings of Evagrius Ponticus", PhD diss., University College, 2010).

