

Sara PRATS GARCÍA

COMPARACIONES Y APORTACIONES DE LOS
PADRES DEL DESIERTO A LA PSICOLOGÍA
ACTUAL: UNA MIRADA DESDE LA ANTROPOLOGÍA
Y LA IDENTIDAD

Trabajo Fin de Grado
dirigido por
Mar ÁLVAREZ SEGURA

Universitat Abat Oliba CEU
Facultad de Ciencias Sociales
Grado en Psicología

2017

DECLARACIÓN

El que suscribe declara que el material de este documento, que ahora presento, es fruto de mi propio trabajo. Cualquier ayuda recibida de otros ha sido citada y reconocida dentro de este documento. Hago esta declaración en el conocimiento de que un incumplimiento de las normas relativas a la presentación de trabajos puede llevar a graves consecuencias. Soy consciente de que el documento no será aceptado a menos que esta declaración haya sido entregada junto al mismo.

Firma:

Nombre y APELLIDOS (del alumno/a)

"Si quieres encontrar reposo, aquí y allá, entonces repite en cada acción que realices: 'Yo, ¿quién soy yo?'

ABBA POIMÉN

Resumen

El presente trabajo es una propuesta de integración entre la psicología actual y la antropología que toma como punto de referencia a los padres del desierto. A través de un análisis acerca de su vida y sus prácticas cotidianas, veremos cómo se expresa y cómo se desarrolla la naturaleza humana. Esto nos va a permitir comprobar si los métodos que utilizaban para el despliegue de su potencial eran acordes al fin último del ser humano, y al mismo tiempo, compararlas con los conocimientos teóricos y las técnicas de la psicología actual. Este análisis también permitirá observar las contribuciones que estos sabios podrían aportar a dicha disciplina, habiendo contrastado la eficacia de sus métodos a través de los efectos en su propia psicología.

Resum

El present treball és una proposta d'integració entre la psicologia actual i l'antropologia que pren com a punt de referència als pares del desert. A través d'una anàlisi sobre la seva vida i les seves pràctiques quotidianes, veurem com s'expressa i com es desenvolupa la naturalesa humana. Això ens permetrà comprovar si els mètodes que utilitzaven per al desplegament del seu potencial eren acords a la fi última de l'ésser humà, i al mateix temps, comparar-les amb els coneixements teòrics i les tècniques de la psicologia actual. Aquesta anàlisi també permetrà observar les contribucions que aquests savis podrien aportar a aquesta disciplina, havent contrastat l'eficàcia dels seus mètodes a través dels efectes en la seva pròpia psicologia.

Abstract

The present work is a proposal of integration between the current psychology and the anthropology that takes as a point of reference the desert fathers. Through an analysis about their life and daily practices, we will see how human nature is expressed and how it develops. This will allow us to verify whether the methods they used for the unfolding of their potential were in accordance with the ultimate goal of the human being, and at the same time to compare them with the theoretical knowledge and techniques of modern psychology. This analysis will also allow observing the contributions that these scholars could contribute to this discipline,

having contrasted the effectiveness of their methods through the results in their own psychology.

Palabras claves / Keywords

Padres del desierto – Fin último – Método práctico – Naturaleza humana –
Contemplación

Sumario

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Introducción..... | 9 |
| 1. Enfoque teórico..... | 11 |
| 1.1. Naturaleza humana y fin último..... | 11 |
| 1.2. <i>Método práctico</i> desde la perspectiva del fin último..... | 12 |
| 1.3. <i>Método práctico</i> desde la teoría de la identidad de Ismael Quiles..... | 14 |
| 1.4. <i>Método práctico</i> desde las bases de la Terapia de Aceptación y Compromiso..... | 17 |
| 1.5. Vida contemplativa y naturaleza humana..... | 18 |
| 2. Padres del desierto | |
| 2.1. Origen, escenario y causas del primer monacato cristiano..... | 21 |
| 2.2. Antropología, estados del alma y teleología de la persona..... | 24 |
| 3. Evagrio Póntico..... | 31 |
| 3.1. Origen i clasificación de los <i>logismoi</i> | 31 |
| 3.2. Fundamento de las pasiones y neurociencia..... | 37 |
| 4. Análisis de la <i>práctica</i> o la lucha contra los malos pensamientos: implicaciones en la psicología actual..... | 41 |
| 4.1. Estructura de la práctica..... | 41 |
| 4.2 Aspectos formales..... | 43 |
| 4.2.1. La ascesis..... | 43 |
| 4.2.2. El silencio..... | 45 |
| 4.2.3. La soledad..... | 46 |
| 4.2.4. El orden y las normas..... | 48 |
| 4.2.5. La oración..... | 49 |
| 4.2.6. La lectura o <i>lectio divina</i> | 50 |
| 4.3. Aspectos informales..... | 52 |
| 4.3.1. La vigilancia, <i>nepsis</i> o atención..... | 52 |
| 4.3.2. El auto-distanciamiento..... | 56 |
| 4.3.3. El análisis de los pensamientos..... | 57 |
| 4.4.4. La humildad..... | 58 |
| 4.4.5. El diálogo con los pensamientos..... | 61 |
| 4.4.6. Afrontar los pensamientos..... | 62 |
| 4.4.7. Orientación y compromiso hacia valores..... | 64 |
| 4.4.8. Tomar conciencia de la muerte..... | 67 |
| 4.4 Consideraciones prácticas para la psicología actual..... | 70 |
| 6. Conclusiones..... | 72 |
| Bibliografía..... | 73 |

Anexos78

Introducción

Si estamos de acuerdo con que el fin de la naturaleza humana solo puede ser uno, todas las ramas de conocimiento que traten de ayudar y conocer al hombre deberían prestarle atención y contribuir a la facilitación de su alcance. Por ello la psicología y cualquier ciencia no debería olvidar qué es el hombre y cuál es su fin último, encauzando así sus esfuerzos de investigación en una línea que contemple aquello que al ser humano le corresponde desarrollar por naturaleza, pues en el fondo es lo que da sentido al propósito de cualquier ámbito de conocimiento.

La falta de un enfoque integral del ser humano ha dado lugar a distintos marcos antropológicos dentro de dicha disciplina. Las consecuencias de ello son evidentes, pues existen hoy en día una gran variedad de corrientes y propuestas de tratamiento para mejorar la salud psicológica de la persona.

Además vemos que desde los inicios de dicha disciplina hasta la actualidad, muchas teorías han dejado de basarse en el determinismo de la naturaleza humana del cual parte la psicología contemporánea y se han acercado a propuestas que consideran la libertad y la responsabilidad en el desarrollo personal del individuo. Por ello muchas corrientes han tratado de dar una respuesta a como dicha ciencia puede ayudar a que el ser humano alcance la plenitud de su naturaleza o logre la “autorrealización”. Pero para dar una respuesta a esta cuestión y ofrecer ayuda desde el ámbito de la psicología, se debe partir de un enfoque integral de la naturaleza humana.

Los padres del desierto fueron un grupo de hombres y mujeres que se retiraron a vivir una vida solitaria durante los siglos IV y V d.C. Su vocación fue justamente, descubrir cuál era su verdadera naturaleza y cómo el ser humano podía alcanzar la plenitud. Por ello trataron de vivir una vida acorde a lo más profundo de su naturaleza descubriéndola a través de sus inclinaciones más profundas, lo cual les llevó a una radical búsqueda de la divinidad y una aspiración a una vida en perfección con un claro referente en Cristo.

El desierto fue el escenario que eligieron para alcanzar el objetivo que se habían propuesto. Podría parecer que fueran a buscar lo contrario a todo aquello que aspiraban, pues era un lugar relacionado con los demonios, la muerte, la hostilidad y el peligro, sin embargo, esta vinculación nos muestra un reflejo de su completa entrega y disposición a tener que enfrentarse a cualquier obstáculo que hallaran en este nuevo camino que quisieron emprender.

Lo interesante y el motivo por el cual se ha seleccionado este grupo de personas para ver qué pueden aportar a nuestra disciplina, es que estos obstáculos que hallaron se manifestaban a través de fenómenos y mecanismos psicológicos muy enrevesados y los cuales dedicaron su mayor parte del tiempo a descubrirlos. Por ello alcanzaron un conocimiento profundo de su propia *psykhe* y desarrollaron un método en base a sus conocimientos para poder solventar éstos conflictos que experimentaban dentro de ellos mismos con mayor eficacia y éxito.

Por lo tanto, el desierto se convirtió en una metáfora y oportunidad de aquello que hemos visto que pretendían: transformar los obstáculos en abono para el desarrollo de la naturaleza humana, superando así todo tipo de impedimentos y engaños a través de una “lucha feroz” contra sí mismos junto a su radical determinación y dirección siempre hacia Dios, produciendo un cambio de perspectiva sobre su identidad y la sensación de haberse liberado de aquello que les impedía lograr dicho objetivo.

Los resultados de esta “investigación” a la que se entregaron con sus propias vidas es lo que nos proponemos analizar en este trabajo. Nos basaremos sobre todo en los escritos de Evagrio y su método propuesto para superar los obstáculos de la mente, añadiendo aportaciones de los escasos escritos en forma de sentencias o *apotelesmas* que se conservan de los padres del desierto. Haremos un análisis bajo el punto de vista del fin último de naturaleza humana, y finalmente lo contrastaremos y compararemos con conocimientos y técnicas de la psicología actual.

Expondremos un apartado donde desarrollaremos un marco teórico sobre principios y teorías aportadas a la antropología desde la filosofía y conocimientos de la ciencia actuales, así como el concepto de la identidad que sirvan de soporte para explicar la relación entre las aportaciones y técnicas de los padres del desierto con la estructura del ser humano. En el resto del trabajo se analizará la conducta, las causas, las aportaciones teóricas, los métodos y las técnicas que empleaban dentro de su modo de vida, a través de los cuales iremos haciendo comparaciones con la psicología actual.

Por lo tanto, los objetivos de este trabajo serán analizar la conducta y las técnicas de los padres del desierto bajo un punto de vista antropológico y de la identidad que pueda ser útil para la psicología, comparar sus prácticas y conocimientos con la psicología actual y ver cuáles podrían ser sus aportaciones.

1. Enfoque teórico

La finalidad de este apartado es desarrollar una propuesta teórica para llegar a una comprensión más profunda de las actitudes y prácticas de los padres del desierto.

Empezaremos analizando la finalidad de la naturaleza humana a través de las aportaciones que se han hecho desde la filosofía clásica, pues éstos métodos siempre estaban orientados hacia un fin último. Introduciremos aportaciones que se han hecho del ámbito de la psicología y teorías de la identidad a través de los cuales se puedan integrar las distintas manifestaciones de la naturaleza humana, haciendo paralelismos con los fundamentos del *método práctico* de los padres del desierto, que es aquel en que se basaba la práctica cotidiana del monje. Expondremos además los fundamentos teóricos de un método de terapia actual sustentada sobre las bases de la corriente cognitivo-conductual que pueda ser compatible y ofrecer más detalles para comprender mejor el sentido del método práctico, concretamente, la Terapia de Aceptación y Compromiso.

Todo esto nos servirá como comparativa para establecer ciertos paralelismos entre la psicología y los padres del desierto uniéndolos bajo el punto de vista de la antropología y la identidad, tendiendo un puente en el tiempo de más de 1500 años.

1.1. Naturaleza humana y fin último

Si las inclinaciones naturales de la especie nos pueden indicar aquel bien que da razón de aquello a lo que tiende la naturaleza específica a la cual pertenece un ser (De Aquino, 1955) y partiendo de que cada bien obedece siempre a un fin (Mauri, 1987), deducimos que el fin último del ser humano tendrá que obedecer a estas inclinaciones y características más específicas de su naturaleza.

Aquello a lo que se inclina el ser humano, por lo tanto, sería a ejercer sus facultades, perfeccionar al máximo sus potencias y capacidades (Yepes y Aranguren, 1996), pues existe en todos los seres una tendencia innata a desarrollar aquellas características específicas de su especie, y es en este proceso donde Aristóteles contemplaba la posibilidad de autorrealización (Aristóteles, citado en Hergenhahn, 2009).

Se ha dicho además que el despliegue de dichas capacidades, así como la felicidad (Mauri, 1987), correlacionarían por lo tanto con el logro del fin último del ser humano. Esto se refleja en aquello que observamos, pues vemos que en los seres humanos

existe “una obsesión por unas funciones y objetos que superan de largo las necesidades de supervivencia” (Nogués, 2013, pg.9) y no logra alcanzar la felicidad a base de “pequeñas satisfacciones”, sino que “se dirige inequívocamente a una satisfacción suma, hacia lo que en verdad anhela” (Pieper, 2003)

Uno de los rasgos propios de la persona es la capacidad de apertura tanto hacia fuera como hacia dentro, ya que le es propio tanto el conocimiento acerca de cosas distintas de sí misma como el saber de sí mismo (Stein, 2003). Por esto se ha afirmado que la pregunta acerca de este ser y la búsqueda de Dios son cualidades esenciales de la naturaleza humana.

Esta apertura hacia dentro se podría describir como *inmanencia* o vida interior de la persona, por lo tanto, la persona posee una intimidad o interioridad que se ordenaría a descubrir la profundidad de su propia alma. El segundo rasgo tendría relación no solo con el conocimiento, sino con que la persona presenta como propio de su naturaleza la capacidad de dar y de amar. Por esto se ha dicho que la persona no puede alcanzar su plenitud centrado en ella misma sino dándose, un dar que implica la necesidad de diálogo con otra persona (Yepes y Aranguren, 1996)

Como vemos, la inteligencia y la voluntad trabajan juntas en este proceso de apertura. Por ello desde la filosofía clásica éstas dos son las potencias más propias del ser humano, teniendo la verdad y el bien como sus respectivos objetos o fines (Yepes y Aranguren, 1996). Nuestra naturaleza, por lo tanto, se inclinaría a buscar el máximo grado de verdad y de bien (Mauri, 1987).

1.2. Método práctico desde la perspectiva del fin último

Como se ha expuesto en la introducción, la vocación última de los padres del desierto era la unión con Dios, de ahí que dicho fin sea compatible con el máximo despliegue de potencialidades del ser humano, en tanto que desde la filosofía griega se ha concebido a Dios como el objeto que puede desarrollar al máximo estas facultades, puesto que es la verdad y el amor sin limitaciones (Mauri, 1987). Además, se ha destacado que el desierto es una metáfora de la interioridad (d’Ors, 2016), por ello su método estaría acorde con las características específicas del ser humano que hemos destacado, la capacidad de apertura hacia fuera y hacia dentro de sí mismos, lo que mostraría que tendría la posibilidad de desarrollar a la persona hacia la plenitud.

Pero en esta búsqueda que parte de las inclinaciones de su naturaleza, los padres del desierto vieron que para alcanzar tal objetivo era necesario detectar y enfrentarse a una serie de fenómenos que ocurrían dentro de su mente o *psykhe* que les impedían el logro de su fin último, y por este motivo, desarrollaron el *método práctico*, cuyo fundador fue Evagrio (1995), con la intención de dar mayor eficacia a su búsqueda.

A este método también le llamaron la “lucha contra los malos *pensamientos*” (Evagrio, 1995), que para designarlos también utilizaban el término *logismoi*, lo que les llevó a ocupar la mayor parte de su tiempo en analizar su *psykhe* para ver de dónde surgían ya que les impedían alcanzar su propósito (Colombás, 1974). Evagrio utilizaba el término “pensamiento” para referirse solo a aquellos que derivan en “vicios” o “pasiones”, puesto que detectó que eran la causa por los que éstos se desencadenaban (Evagrio, 1995).

El método otorgaba a la inteligencia un papel central tanto para combatirlos como para experimentar y expresar su resultado a través de una nueva disposición para luchar más eficazmente contra ellos y lograr su fin último, que era la visión de Dios (Evagrio, 1995). De hecho este autor identificaba a Dios con el conocimiento (Kalvesmaki y Darling, 2016).

Hay autores, que desde la psicología, han observado que la inteligencia posee una función que precede a la capacidad de saber sobre sí misma (Winnicot, 2001), sirviendo en un principio a los propósitos de la naturaleza orgánica, pues dicha propiedad es la que le permitiría romper la necesidad del circuito estímulo-respuesta propio de la dimensión biológica, haciendo que la persona sea libre de determinar los fines a los que quiere dirigirse (Yepes y Aranguren, 1996), con lo cual, vemos que dicha potencia empieza a ejercer su función dentro de unas limitaciones, por ello se ha afirmado que no podría aprehender cuál es su verdadera esencia (Nogués, 2013).

Lo que sí tiene es la capacidad de percibirse a sí misma a través de sus actos (Forment, 2003), por esto se ha dicho que la persona está en disposición de conocerse conscientemente a pesar de que la inteligencia “no tiene una intelección objetiva de sí misma” (Nogués, 2013, p. 88). Esta facultad debe alcanzar un “hábito intelectual” para “poseer intelectualmente su ser” (Forment, 2003, pg. 86) y por lo tanto, dichas limitaciones no le impedirían al hombre conocer su verdadera naturaleza. También se ha dicho que esta potencia se actualiza mediante el propio

“acto de pensar” (Ibid.) por lo que a través de sus propias acciones actualiza su nuevo potencial adquiriendo este nuevo hábito.

Observamos que adquirir esta nueva disposición podría coincidir con el objetivo del método práctico, pues los padres del desierto decían que lo que perseguía el monje a través de él era “purificar el intelecto” para que éste pueda realizar la actividad que le es propia (Evagrio, 1995). Esta purificación se entiende como liberar dicha potencia del cuerpo, una tarea que pertenece a aquellos que aspiran a la virtud, como diría Evagrio (*íbid.* p.156)

Esto muestra que se daban cuenta de que partían de ciertas limitaciones que debían superar en orden a disminuir los obstáculos que se encontraban para alcanzar su fin último. Veían que necesitaban “colocarse en un nivel superior de conocimiento” (*íbid.* p.166) para realmente tener éxito en *la práctica*. Consideraban, además, que el objetivo del monje era entregarse a *la práctica* “con conocimiento” (González, dentro de Evagrio, 1995, p.166), es decir, el objetivo del monje no sería eliminar tales limitaciones, sino adquirir una buena disposición para que éstas no le afectaran en la búsqueda de su fin último.

Hasta aquí podemos ver que los padres del desierto entendían que la inteligencia se podía situar en dos niveles distintos, pero solo uno de ellos, el más elevado, el que podía manifestar el despliegue máximo de su potencial, era al que aspiraba el monje a través del ejercicio de la *práctica*.

A continuación relacionaremos este método con las características específicas del ser humano, añadiendo contribuciones del campo de teorías de la identidad aportadas desde la filosofía y la psicología. Nos centraremos sobretudo en desarrollar el papel que tiene la inteligencia en este proceso, pues como hemos visto, ésta tiene un papel muy importante en el desarrollo de la persona hacia su plenitud y esta era la línea en que también se situaban los monjes.

1.3. Método práctico desde la teoría de la identidad de Ismael Quiles

En este punto haremos ofreceremos una posible explicación de las dos dimensiones a través de las cuales puede actuar el intelecto haciendo referencia a la teoría de la identidad de Ismael Quiles (citado en Echavarría, 2010a).

Éste autor expone que en la persona existe un *sustrato permanente orgánico individual*, que es donde se da este *conjunto de actos* que aparecen en la conciencia

de la persona, y que se distingue de un sustrato permanente que también es individual pero se refiere a una individualidad más profunda, de “mayor profundidad ontológica que los actos y la estructura psíquica”, y que hace posible que la conciencia de la persona aparezca como “*apropiándose* todos estos actos”, lo que permitiría distinguir dos modos de referirnos al “yo”, el “yo psicológico” y el “yo ontológico” (Quiles, citado en Echavarría, 2010a). El primero sería el “flujo de actos conscientes o aglomeración de representaciones producto de la evolución individual” mientras que el segundo sería el “sustrato metafísico inmóvil sobre el que se asentaría el yo psicológico” (*ibid.* p. 223)

Esto puede esclarecer porqué los padres del desierto trabajaban sobretodo en este punto de encuentro entre los dos “yoes”, que es la conciencia. Tal y como expresa Evagrio, “los demonios aprovechan cualquier ocasión, por mínima que sea, para entrar a saco en la *consciencia* de un monje” (Evagrio, dentro de Gil, 2006, p. 112) con lo cual, vemos, que los demonios se manifiestan a través de *pensamientos* o actos que emergen en la conciencia, a los cuales se disponían a prestar la máxima atención para no verse dominados por ellos y lograr esta nueva visión que les permitiera afrontarlos con éxito. Por esto se ha dicho que la conciencia del monje es la primera herramienta o “el primer paso en el combate” contra sus *pensamientos* (Gillette, 2010, p. 23).

De este modo vemos que los padres del desierto se proponían encauzar estos “actos” de la conciencia manifestados a través de los *pensamientos* en virtud del ejercicio propio de la inteligencia y el despliegue del potencial del ser humano, adquiriendo este hábito intelectual de “poseer intelectualmente su ser” y así no verse dominado por ellos.

Esto coincidiría con la teoría de Quiles, pues éste autor expone que el ser más profundo de la persona se aprehende “en un hecho de conciencia y por un hecho de conciencia” (Quiles, citado en Echavarría, 2010), por lo tanto, a la persona le es necesario tener este estadio de su naturaleza para poder conocer cuál es su verdadera esencia. Esto nos podría dar una explicación de porqué los padres del desierto veían necesario la herramienta del *cuerpo*, en tanto que sustrato orgánico individual, para “poder curar” las potencias del alma (Evagrio, 1995, p. 49).

Por esto, la constante búsqueda de Dios, desde una perspectiva fenomenológica, le proporcionaba al monje el mejor método para conocerse a sí mismo, y por lo tanto, saber distinguir estos dos niveles, pues de acuerdo a la observación que hizo Platón, cuando la persona trata de llegar a la “verdadera esencia de todo lo que existe”

inevitablemente se encuentra también a sí mismo, “y es en este diálogo entre «yo y yo mismo» (*eme emautó*), en el que veía la esencia del pensamiento” (Arendt, 1958, p.81).

Por lo tanto, podemos intuir que un efecto de esta búsqueda de la trascendencia fuera actualizar el potencial de la inteligencia, pues además, los padres del desierto decían que “el intelecto, al realizar su actividad propia, llega a conocer sus propias potencias” (Evagrio, 1995, p. 167) y es a través de este conocimiento es capaz de “curarse a sí mismo” (*íbid.*) y colocarse en este “nivel superior de conocimiento” (*íbid.*, 166) que permitirá entender las razones de la lucha, ser más eficaz y lograr aquel objeto que le es propio para el despliegue de su potencial (Evagrio, 1995, p.167).

Con referencia a lo mencionado, podemos entender por qué un biólogo actual ha afirmado que “la trascendencia es una forma peculiar de conocimiento y de expresión compleja, abierta, que configura nuestra originalidad mental y resulta imprescindible para coronar *desde arriba* las otras formas más funcionales del saber” (Nogués, 2013, p. 10)”, añadiendo que esta forma de saber impregna toda la vida humana y es última instancia es la que conforma el sentido de vivir (Nogués, 2013).

En este apartado haremos una breve referencia también a la teología, para comprender mejor el contexto en que se situaba la “lucha”. Esta lucha iba precedida de la consciencia clara de su *naturaleza caída* (Colombás, 1947), condición que haría que la inteligencia tuviera menos dominio sobre el resto de partes del alma y tendiera de un modo natural hacia “aquello de lo cual había salido” (Evagrio, 1995, p.161). Por ello no es fácil lograr este dominio de sus potencias y disposición de la inteligencia a guiarse hacia aquello que correspondería al fin último del ser humano.

Pero si aceptamos que el hombre tiene la capacidad, y también la “necesidad”, como diría Fromm (1956), de trascenderse a sí mismo para el desarrollo pleno de su naturaleza, a pesar de que no sea “pura libertad” por los condicionantes y limitaciones en la que ésta misma se halla (González, 1984), sí que tiene la “responsabilidad”, en tanto que sujeto, de una consciencia trascendente, tomando las palabras de Frankl, (1974, p.55) de “asumir esa misma naturaleza en la propia historia de sí, integrándola en lo que hace de sí mismo, en su propio proyecto, y en cierto modo superándola” (González, 1984, p.210).

El trabajo para lograr el desarrollo del potencial humano deberá por lo tanto darse en un proceso continuo y en diferentes fases. Por esto veremos que los padres del desierto tratan de clasificar y dar nombre a dichas etapas. Sin embargo, dado que sus objetivos y logros parciales siempre están supeditados a un fin último y la inteligencia tiene la capacidad para concebir, y por lo tanto, determinar las acciones y decisiones de la persona en orden a alcanzarlo, su éxito y progreso reside en tratar de estar constantemente buscando el máximo grado de bien y verdad, haciendo que la persona pueda salir de sí misma, y todo ello los padres del desierto lo hacen dado que su mirada siempre estaba enfocada en Dios. Por ello entendemos que psiquiatras como Frankl concibieran la idea de que la autorrealización es en realidad un efecto secundario de la propia trascendencia (Frankl, 1983).

1.4. Método práctico desde las bases de la Terapia de Aceptación y Compromiso

Para hacer puentes con la psicología haremos referencia a una teoría psicológica que ha tratado de distinguir también funciones específicas de estos dos “yoes” que confluyen en la consciencia del sujeto, las bases teóricas de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) (2002, Wilson y Luciano), pues veremos que además también nos sirve para comprender y analizar más detalladamente aspectos de este desarrollo hacia el despliegue de la naturaleza en los padres del desierto.

El contenido teórico para fundamentar la terapia se basa en una distinción de tres tipos de “yo” que coexisten en la persona. Éstos se distinguen en función de las relaciones verbales que sostiene la mente humana, pues se entiende que estos contenidos crean aquel núcleo con el que la persona se identifica de modo automático si no tiene una visión global de sí misma.

El primero lo denomina el “yo como *contenido* de relaciones verbales”. Es el “yo” con el que la persona suele identificarse automáticamente. Se refiere exactamente a las correlaciones que hayamos hecho entre nuestros eventos privados, es decir, los fenómenos que emergen en nuestra consciencia, y el significado que le otorgamos a éstos, que suele ser influido por el contexto cultural, aspecto que se filtra en la mente humana a través de las relaciones.

El segundo yo sería el “yo como un *proceso* en marcha de las relaciones verbales”, que se referiría a la autoconsciencia del sujeto respecto a dicho proceso, aspecto que podríamos relacionarlo con la *reflexividad* propia de la inteligencia.

Por último se distingue el yo como “*contexto* de los contenidos y procesos verbales”. Este “yo” sería tomado desde una perspectiva en la que el sujeto es capaz de separarse de sus propios contenidos verbales, y por lo tanto, denotaría que existe un “yo” que los abarca todos y trasciende estos contenidos, por lo tanto, reflejaría la presencia de otro núcleo en las persona que abarcaría el resto de dimensiones del “yo”. Por esto también se lo ha denominado el “yo trascendente”, en tanto que es un “yo” que no tiene límites y “trasciende el tiempo y el espacio” (Wilson y Luciano, 2002, p.207). Esto podría ser un enfoque aportado desde la psicología que nos permitiría entender la capacidad del hombre que tiene, a diferencia que el resto de seres (Scheler, 1928) de abrirse hacia dentro y hacia fuera de un modo ilimitado, y haría posible a la inteligencia ejercer su verdadero potencial.

Desde este enfoque, los *pensamientos* estarían relacionados con este “yo como contenido de relaciones verbales”, pues correlacionaría con los actos de la consciencia o lo que según la ACT serían “eventos privados” (Wilson y Luciano, 2002), que además tal y como hemos visto poseen un complejo sistema de configuración, y veremos que también se refleja en las teorías acerca del origen de éstos que dieron los monjes. Por otro lado, la inteligencia buscaría estar siempre dispuesta a percibirse desde este “yo como contexto”, pudiendo así darse cuenta de sus propios actos de consciencia y adquirir el hábito de que éstos no posean a la persona sino que la inteligencia pueda poseer este núcleo que la sustenta.

Pero los padres del desierto no querían quedarse estancados en estos análisis, ni esperar a superar tales limitaciones para poder vivir acorde a su naturaleza. Estos procesos los hacían en el mismo momento que trataban de vivir una vida acorde a su fin último usando su potencial de tomar decisiones. Éste estilo de vida también nos puede mostrar en qué consistía o qué era aquello que pretendían lograr, por ello lo analizaremos a continuación.

1.5. Vida contemplativa y naturaleza humana

Desde los filósofos clásicos hasta autores más actuales (Aristóteles, 2014; Fromm, 1956) se ha concebido la actividad contemplativa como la más elevada del hombre, de ahí que sea lógico que los padres del desierto también hayan adoptado un modelo basado en la contemplación para lograr esta “satisfacción suma” a la que aspiraban.

Esto coincide con que la persona logra su desarrollo pleno a través de la expresión y actualización de sus potencias más específicas, por esto la contemplación se ha relacionado desde la filosofía clásica como el modo de vivir acorde a la potencia más

específica o parte “divina” que hay en el hombre, la inteligencia (Aristóteles, 2014, p. 289).

Pero además se ha dicho que la contemplación “tiene lugar en la más íntima celda” de la persona (Pieper, 2003, p. 316), una metáfora de la vida interior que los padres del desierto exteriorizaron, lo que tendría relación con esta necesidad de que la persona tuviera que tener un profundo contacto consigo misma para ejercer el potencial verdadero de la inteligencia.

La definición que se ha dado a la contemplación y que también se ha atribuido a la palabra griega de *theoria*, términos que se emplean como sinónimos, es la “adhesión a la realidad puramente receptiva, enteramente independiente de todo propósito práctico de la vida activa” (Pieper, 2003, p.303). Esta actividad, por lo tanto, implica que debe ejercerse de un “modo desinteresado” (*ibid.*). Así pues se ha hablado de que la contemplación también puede conocerse como “un conocer que ama, una visión del amado” (Yepes y Aranguren, 1996, p. 303), en tanto que esta actitud desinteresada proviene de la caridad o acto de amar, que como hemos visto, correlaciona con el potencial de “darse” o “salir de sí mismo” que tiene el ser humano, por ello se refleja la íntima conexión entre inteligencia y voluntad.

Deducimos que en el fondo es el desprendimiento de uno hacia sí mismo lo que permitiría esta actividad contemplativa, y este desprendimiento hacia los propios intereses coincidiría según Fromm (1956) con una libertad e independencia exteriores. De ahí que el desierto también se haya relacionado con la preparación de una vida en libertad (Fromm, 1976). Este autor nos permite por lo tanto entender aquello que pretendían los padres del desierto, pues dice que esta libertad se ejerce cuando la persona es dueña de sus afectos (Fromm, 1956), lo que coincide con otro objetivo que Evagrio le dio a *la práctica*, definiéndola como método para “curar la parte pasional del alma” (Evagrio, 1995, p.166).

La contemplación, como vemos, trasciende el simple hecho de *inteligir* y abarca toda la persona humana, puesto que dicha actividad surge “del centro esencial del hombre, se alimenta de la energía de toda la naturaleza humana y arrastra todas sus fuerzas en su dinámica”, y por esto “solo mediante este amor llega la contemplación a satisfacer el corazón humano” (Pieper, 2003, p.309). Esto puede aclarar también otro de los objetivos que tenía la práctica, pues tal y como decía Evagrio (1995), “el fin de la *práctica* es la caridad” (p.168), esto se reflejará en la importancia y empeño que mostraron los monjes para alcanzar esta virtud, como veremos más adelante.

Por esto muchas prácticas de las que ejercieron los padres del desierto tenían relación con potenciar esta capacidad del ser humano que se le ha dado el nombre de “recogimiento”, que serían aquellas actividades que permitirían lograr una “consciencia de sí mismo como centro de acción espiritual” (Scheler, 1928, p.39), pues se ha dicho que es necesaria para que la persona adquiriera este “hábito intelectual” en orden a poseer intelectualmente su ser (Forment, 2003), y que a diferencia de la capacidad retroactiva de los animales, ésta se da en tanto que ligada esencialmente a una “segunda dimensión” (Scheler, 1928, p.39) que revela una vida superior a la sensitiva (Forment, 2003). Esto vemos que coincidiría con la teoría de la identidad que hemos explicado antes, y por ello veremos que sus prácticas coinciden en alto grado con un descubrimiento profundo de su identidad.

En tanto que la vida contemplativa abarca como hemos visto la totalidad de la persona, no puede ser, por lo tanto, una actividad fuera del mundo que nos rodea, ni una acción que podamos separar de las demás, sino una actitud, una forma de ser, una manera de estar en la vida, en lo cotidiano. Por esto Slotterlik (2009), siendo consciente de la necesidad de dicha relación, prefirió referirse a ella mediante otro término, la vida “ejercitante”, definiéndola como “contemplativa pero sin renunciar por ello a los rasgos de actividad” (*ibid.* p.12). Los padres del desierto de algún modo ejercían este estilo de vida, en tanto que también eran conscientes de que “no puede haber una verdadera *theoria* sin una auténtica *praxis*” (Colombás, 1974, p.739). De ahí que Antonio les dijera a los monjes: “que el hombre ocioso no coma” (Atanasio, 1995, p. 36)

Por último, Aristóteles (2014) ha atribuido a esta actividad todos los atributos de la felicidad, un bien que hemos visto que es correlativo a la consecución del fin último (Mauri, 1987), por ello esta actividad estaría alineada también a dicho fin. De ahí que este filósofo aliente a la persona a aspirar a máximos en el despliegue de su naturaleza, diciendo que “debemos en la medida de lo posible, inmortalizarnos y hacer todo esfuerzo para vivir de acuerdo con lo más excelente que hay en nosotros” (Aristóteles, 2014, p. 288).

A continuación, daremos más detalles sobre los padres del desierto para ver cómo se reflejan las teorías que hemos comentado en las decisiones y la conducta de los padres del desierto, cómo se expresa la naturaleza humana a través de su vida, para validar así el enfoque teórico y práctico que le dieron a su método de vencer las pasiones.

2. Padres del desierto

En este punto se expone un apartado donde se hablará sobre el surgimiento del fenómeno del monacato y su escenario dando una explicación a través de las teorías que hemos desarrollado, añadiendo contribuciones de otros autores. Seguidamente hablaremos sobre la línea en que se desarrollaba el *método práctico*, viendo los objetivos últimos y parciales en que lo dividieron, para explicar así a aquellas “etapas” o estados del alma que concebían dentro de su proceso de desarrollo personal, relacionándolo con la naturaleza humana y su fin último.

2.1. Origen, escenario y causas del primer monacato cristiano

Los padres del desierto iniciaron uno de los movimientos espirituales más importantes no solo del cristianismo sino de la historia de la humanidad (d’Ors, 2016). La tradición narra que quien lo inició fue Antonio el Ermitaño, hacia el 313 después de Cristo (Teja, 2007).

El centro geográfico de este movimiento fue Egipto, país donde nació el fundador (Atanasio, 33). Al mismo tiempo este fenómeno apareció en diversos países de una manera independiente y autóctona como Siria, Mesopotamia, Asia Menor y las Galias, siendo hombres y mujeres procedentes de cualquier condición los que se unieron a este movimiento (Colombás, 1974).

Esto pone de manifiesto que dicho fenómeno no brota espontáneamente de la enseñanza tradicional de la cultura griega, sino que nace de las “profundas aspiraciones del alma” (Colombás, 1974, p.20), y su fundador aludió a Dios como su inspirador (Atanasio, 1995). Esto nos pone de manifiesto esta correlación entre las inclinaciones más propias de la naturaleza humana y el fin último, por esto se ha descrito que la vida monástica es un fenómeno humano, y por lo tanto, universal (Colombás, 1974).

Lo que más les unía el arraigo en la intención de seguir a Cristo (Colombás, 1974) así como la inquietud y aspiración por descubrir el potencial que podían desarrollar a través del corazón humano (Watson y Mangis, 2002), pues estaban impulsados por una búsqueda de la perfección de su naturaleza que les llevó a progresar por el camino de la virtud (Colombás, 1974).

El desierto era idóneo para ello, pues este escenario carente de distracciones

permitía experimentar este “yo” que no reclama ningún interés para sí (Sloterdijk, dentro de Vásquez, 2009, p.21), y por lo tanto, ideal para proyectar “la escenificación del alma” (*ibid.*), lo que favorecería al encuentro profundo con uno mismo. Además se ha contemplado la renuncia que implicaba esta retirada como un elemento necesario para el resurgimiento de una nueva identidad (Colombás, 1974), así como un requisito para que la decisión de aquellos que deciden profundizar en el conocimiento de sí no degenera en uno de los peligros que conlleva, el egocentrismo (d’Ors, 2016)

Por esto se ha dicho que el escenario verdadero era en realidad el mismo ser de la persona, en concreto, la *psykhe*, lugar donde se ejercía esta “lucha” (Colombás, 1974). Podríamos señalar entonces que uno de los procesos internos que implicaba este combate era que el intelecto pudiera estar alineado con las inclinaciones de su “yo” ontológico, para no dejarse arrastrar por aquellas con las que provenían del “yo” psicológico, apropiándose y asumiendo todas las potencias de la *psykhe*, aunque ambas dimensiones se manifestaran en la misma consciencia de la persona.

Por esto Sloterdijk ha definido al hombre como un “animal abocado al cambio de domicilio” (Vásquez, 2009, p.21), indicando que este cambio de domicilio sería lo que le empuja por su misma condición de “animal”, pues en cierto momento deja de sentir que esto es propio de su naturaleza. Esto podría ser una explicación a la observación de Alvear (2009) de que muchos seres humanos han tenido alguna vez la experiencia de no sentirse cómodos con su identidad. El domicilio, por lo tanto, sería el posicionamiento de la consciencia de la persona respecto a su identidad, lo que indicaría entonces que ésta está llamada a descubrirla.

Por ello Evagrio (1995) prefiere calificar la retirada al desierto como un “destierro” más que una “huida” (p.26). Pues es su misma situación de hombre halagado por su cultura y éxito mundano la que no le deja sentir que vive una vida que tendría que corresponder a aquello que el hombre verdaderamente es (*ibid.*). Alvear (2009), analizando también a estos aspectos motivacionales de los padres del desierto, observa que fue a través de su propia experiencia en el mundo lo que favoreció un giro motivacional que pasaba de lo externo a lo interno.

La influencia cultural estuvo por lo tanto muy presente en el fenómeno del surgimiento del monacato. Siguiendo el estudio histórico facilitado por Colombás, el siglo III “fue un periodo de la historia del imperio extremadamente atormentado y violento, lleno de calamidades y sufrimientos, crímenes impunes y corrupción moral” (Colombás, 1974, p.39), un empobrecimiento general que abarcaba tanto los

ámbitos de la economía, la política y la ciencia (Colombás, 1974). Además, hubo un proceso de “mundanización” de los valores cristianos (Colombás, 1974) cuando pasó a ser religión del Estado (1994, Grün), valores que según los padres del desierto eran “simplemente un desastre” (Merton, citado en Nowen, 2002). Por ello, vieron que su anhelo constitutivo de la trascendencia ya no podían satisfacerlo dentro de la sociedad y cultura de su época, lo que nos ofrece más razones por las cuales se fueron al desierto.

También hemos visto que la cultura ejerce una influencia en la creación de las “relaciones verbales” que se expresa a través de los actos de consciencia del individuo y conforma el “yo” como “contenido”, bajo el cual se identifica hasta que no adquiere la capacidad de reflexionar sobre sí misma y el hábito de la consciencia interna, por lo tanto, esto reafirma que los padres del desierto huyeron de la sociedad para poder vivir una vida más acorde con su naturaleza, coincidiendo con la visión que Nowen (2002, p.20) da a dicho fenómeno, diciendo que uno de los llamamientos que suscitó a San Antonio a irse al desierto fue por el trascender un “falso y absorbente yo”.

Además, si partimos de que cualquier patología neurótica se encuentra como base la constricción de la libertad de la persona (Villegas, 2008), entendemos por qué Rodríguez (dentro de Alvear, 2002) afirma que para la persona espiritual la vida convencional no deja de ser una forma de vida patológica, pues no favorecería la posibilidad de ejercer el potencial que realmente es propio del hombre. Por esto puede entender que Allers haya afirmado que “al margen de la neurosis no queda más que el santo” (pg 145).

De ahí que veamos que la normalidad no tiene por qué coincidir con criterios de salud mental, y, por lo tanto, que no debido a que estos monjes llevaban una vida tan alejada de nuestra cotidianidad tenemos que descalificar aquellas propuestas que nos pueden aportar a la psicología humana. De hecho, como afirman Watson y Mangis (2002), este nuevo modo de vida individual y comunitaria que desarrollaron los padres del desierto es verdaderamente contra-cultural, aspecto relevante para los psicólogos cristianos en el contexto contemporáneo, en tanto que refleja que el estilo de vida “normal” desde el punto de vista estadístico no tiene por qué coincidir con aquello que verdaderamente corresponde al ser humano.

Por otro parte, teniendo en cuenta que Merton (dentro de Watson y Mangis, 2002) considera a estos eremitas como personas que estaban por delante de su tiempo,

que entendían lo que era necesario –e innecesario- para establecer una nueva sociedad, que sus valores eran suficientes para gobernarse a sí mismos y para proveer para la comunión humana, podemos ver que sí existe una conexión entre este estilo de vida “alternativo” con criterios de salud mental, a pesar de ser contracultural, en tanto que Adler dice que tener valores sociales como el tener objetivos que contribuyen al bien de la comunidad son un criterio de salud mental (Úrsula Oberst, 2002).

Esta huida de la sociedad considerada solamente desde sus manifestaciones externas, sin embargo, podría confundirse con una actitud de desprendimiento patológico consecuente de una personalidad esquizoide (Alvear, 2009), pero desde un análisis teleológico y antropológico vemos que dicha posibilidad quedaría descartada en tanto que aquello que trataron los monjes era seguir la imagen de Cristo (Watson y Mangis, 2002), a través del cual establecieron un modelo de perfección de su naturaleza.

Además, Adler afirma que “todos los seres humanos aspiran a un ideal utópico de última perfección” (Adler, dentro de Oberst, p.140), que sirve como dirección y guía para “salir de su condición biológica inferior y llegar a un máximo nivel de autoactualización” (*ibid.*). Lo que refleja que en el fondo su impulso fue algo coherente con la naturaleza humana.

Esta explicación ha sido para dar a entender al lector el fenómeno de las causas del monacato así como el sentido de dicha renuncia, aunque como a determinadas acciones no siempre les siguen las mismas inclinaciones, se ha dicho también que “la vocación monástica es susceptible de recibir numerosas motivaciones” (Colombás, 1974, p.37)

2. 2. Antropología, estados del alma y teleología de la persona

En este apartado analizaremos las etapas que los padres del desierto concebían como necesarias para el logro de su fin último, a través del cual el *método práctico* era una parte esencial. Haremos un breve apunte acerca de su concepción antropológica para comprender mejor dónde situaban el enfoque teórico de dicho método.

Evagrio hace uso del modelo tripartito de Platón dividiendo el alma en tres partes, la concupiscible, la irascible y la racional, relacionados respectivamente con el campo

de los apetitos –*epithymia*-, emociones –*thymos*- y espiritual –*nous*- (Grun, 1994). Sin embargo es consciente de que no son tres partes separadas, sino que cada una de ellas tiene una función dentro de toda la unidad de la persona, afirmando que el alma obra conforme su naturaleza cuando la primera parte tiende hacia la virtud, la segunda lucha por ella, y la tercera se dedica a la contemplación (Evagrio, 1995).

Evagrio comparte con Antonio una visión positiva del alma humana, es decir, que por inclinación natural, tiende hacia la realización de aquello por lo cual ha sido creada, el conocimiento de Dios (González, dentro de Evagrio, 1995). No rechaza el *cuerpo*, término que englobaría a la parte concupiscible e irascible, pues éstas nacerían y servirían al cuerpo, ni lo ve un obstáculo para llegar a Dios, sino un medio necesario para llevar a cabo la *práctica* e inducir al conocimiento espiritual (González, dentro de Evagrio, 1995).

Por esto Evagrio deja claro en sus escritos que quien no alcanza dicho fin no es debido a su naturaleza corporal, dejando entrever que llegar a él no solo depende de la tendencia natural del alma humana, sino también de hacer un uso correcto del otro elemento que se pone en juego en nuestra búsqueda para alcanzar a Dios, la libertad, y en consecuencia, la voluntad del hombre: “aquellos que alimentan su carne sin medida, poniendo solicitud en ella, y excitan sus concupiscencias, que se acusen a sí mismos y no a la carne” (Evagrio, 1995 p.53). En todo ello se reflejaría el marco antropológico que hemos expuesto al inicio, pues hemos visto que la persona es la responsable de su propio proceso para alcanzar su fin último, y tendría que asumir y actuar desde las condiciones y limitaciones que tiene.

Un padre que anima a los monjes a aprovechar este campo de la libertad que tiene la persona para el despliegue de su naturaleza es San Antonio (dentro de Atanasio, 1995), pues sostiene que la concepción de que el alma es por naturaleza “bella y recta” (p.54), sirviéndole de argumento para alentar a sus seguidores a emprender el camino de la virtud sin vacilaciones, puesto que cree que nuestra naturaleza está a favor de mantenerse tal y como fue creada pero necesita de la fuerza de la voluntad del hombre para mantenerse en tal estado. La propuesta que muestra Antonio para el desarrollo de las virtudes es siempre de mantener una actitud positiva frente a su logro mediante el esfuerzo de la voluntad constante:

“Una vez que hemos comenzado y emprendido el camino de la virtud espiritual, esforcémonos más por alcanzarla; y que nadie se vuelva hacia atrás (...) volverse atrás no significa otra cosa que arrepentirse y considerar una vez más las cosas

mundanas. No tengáis miedo a oír de la virtud ni os sorprendáis por su nombre. Pues no está lejos de nosotros ni es algo que se encuentra fuera de nosotros; la obra está dentro de nosotros y es fácil llevarla a cabo sólo con que queramos (...) la virtud es tarea solamente de nuestro querer, ya que está en nosotros y se forma a partir de nosotros” (San Antonio, dentro de Atanasio, 1995, p.55)

Vemos también que el fruto de la transformación y desarrollo de la persona no se queda sólo en una acción interior sino que expresa sus resultados a través de los actos de la persona. Esto pone de manifiesto que la dimensión ontológica abarca la parte psicofísica de la persona y es la que configura nuestra personalidad.

Una vez visto aquellos fines que los padres del desierto perseguían, así como su actitud positiva para alcanzarlos, veremos en qué consistía el proceso mediante el cual la persona lograba el encuentro con Dios, pues claramente desde que se proponían tal objetivo hasta que lo lograban no solo existía un solo paso. De hecho este recorrido fue a través del cual extrajeron todos sus conocimientos sobre la psicología humana, en tanto que como hemos visto, aquello con lo primero que se topaban era consigo mismos.

Pero este primer paso no era el objetivo de los monjes, sino consecuencia de orientarse a la trascendencia y su interés en encontrar un método más eficaz para obtener aquel requisito que consideraban necesario para poder tener la *visión de Dios*, la *pureza de corazón*, que significa, entre otras cosas, pureza de voluntad (Grün, 2009), lo que hace referencia a las inclinaciones que hemos visto que eran necesarias para la contemplación.

Es tan íntima la conexión entre visión de Dios y pureza de corazón que Casiano identifica la contemplación como un estado que se identifica con la *caridad* (Colombás, 1974), y considera este último estado como el fin principal en relación a todas aquellas tareas y trabajos que hacían los monjes en el desierto, como los ayunos, vigiliias, retiros, meditación de las escrituras, etc. siendo consciente de la necesidad de supeditar todas las cosas que hacen los monjes de un plano secundario dicho fin. Por esto los monjes concibieron la pureza de corazón como su objetivo inmediato antes que la *visión de Dios* (Grün, 2013), en tanto que la primera es una condición *sine qua non* para alcanzar dicho fin. Grün, desde una visión actual de los padres del desierto, considera también que la pureza de corazón es el presupuesto psicológico para poder lograr la *visión de Dios* (Grün, 2013).

Desde la creencia de la Iglesia de que Cristo es divino y humano, Orígenes y Evagrio heredan dos enfoques de la contemplación. Por un lado, el de *theoría*, como la visión intelectual de la Verdad o el Bien que heredaron de Platón y Clemente, por otro lado, el de San Pablo, como conocimiento experiencial que viene a través del amor (Case, 2006). De algún modo, la distinción entre caridad y visión de Dios alude a las dos necesidades más humanas del hombre, la de orden intelectual, conocer, y la de orden volitivo, querer (Mauri, 1987), siendo Dios y la caridad dos caras de la misma moneda del logro de la plenitud de perfección. La primera, en tanto que objeto referido como a su causa, la segunda, en tanto al estado subjetivo que experimenta la persona al alcanzar dicha plenitud (Mauri, 1987). Lo que refleja este análisis es que su *método* estaba basado en un enfoque integral del ser humano, y de ahí que veamos que tenían consciencia de que la plenitud se encuentra cuando la persona da el paso de salir de sí misma para dirigirse voluntariamente a algo superior a sí misma (Mauri, 1987). De ahí podemos ver cómo estas dos facultades que acabamos de diferenciar trabajan juntas, se retroalimentan mutuamente, y el correcto funcionamiento de una depende del correcto funcionamiento de la otra, tal y como sí lo concibieron los padres del desierto.

Santo Tomás (dentro de Reyes, 2012) también nos proporciona información que nos puede ayudar a comprender este énfasis que los padres del desierto dan a la caridad como fin inmediato del monje, puesto que según él, la caridad y las demás virtudes afectivas pueden preceder a los actos de la razón porque se comportan como inclinaciones. Así mismo, concibe la caridad como virtud precedente a las demás virtudes, en cuanto que inclina todas las facultades del hombre hacia su fin propio y en cuanto que es la forma que une con el fin (*ibid.*). Todo ello permite entender mejor la estrecha relación que los padres del desierto hallan entre pureza de corazón y visión de Dios.

Pero debemos continuar bajando en esta escala de estados en que se puede encontrar el alma, pues la caridad tampoco es el primer destino con el que el monje se topa cuando inicia su viaje interior en el desierto para abrirse a lo trascendente. Evagrio recuerda que existen varios eslabones antes de llegar a esta virtud, y el que le precede de inmediato es el que denomina *impasibilidad* (Evagrio, 1995). Este concepto, también denominado claridad de corazón o *apatheia*, proviene de estar familiarizado con las propias pasiones y adquirir libertad interior, puesto que es el estado en que las pasiones ya no dominan el alma sino que están al servicio de ella (Grün, 2009). Corresponde a la culminación de todos los trabajos que se proponen hacer en su día a día, lo que conforma, junto al *ágape* o la *caridad*, aunque en varias

ocasiones resalta que ésta última es hija de la *impasibilidad*, y ambas son necesarias para abrir las puertas a la contemplación. Por lo tanto no sería propiamente un objetivo, sino un requisito para alcanzarla (Evagrio, 1995), de ahí que esto era lo primero que se disponían a alcanzar los monjes. Pero comprendían que el éxito para lograr este estado es no confundirlo con el fin último, no tratar de ir directamente hacia él.

Sobre este estado los monjes deliberaron mucho, dado que todos tuvieron que pasar por él y entrenarse para alcanzarlo desde el principio de su práctica. Evagrio menciona que las pruebas de la *impasibilidad* se reflejan durante el día en los pensamientos, y durante la noche en los sueños. Es el estado en que el alma puede observar los objetos o recuerdos presentados a su consciencia con serenidad, sin experimentar perturbación alguna. Aquí empezamos a ver conexiones evidentes con la psicología, pues fue sobretodo en su proceso para lograr dicho estado donde para ellos era más necesario conocerse a sí mismos. Este estado se manifiesta cuando de pronto uno ya no siente que tiene que esforzarse para ejercer las virtudes. Sin embargo, la *apatheiza* requiere también el ejercicio de las virtudes, sin las cuales no puede decirse que se posea aquella (Evagrio, 1995).

Evagrio atribuye a este estado la experiencia psicológica de que el intelecto ha “empezado a ver su propio resplandor” (Evagrio, 1995, p.162). Vemos por lo tanto que en este estado la persona puede tener una mayor consciencia de su núcleo substancial, puede reconocer la inteligencia como potencia dentro de esta dimensión. Por esto en este punto Evagrio dice que el intelecto puede emprender la “bella travesía” hacia la “región donde puede ejercer la contemplación” (*íbid.* p.166), puesto que ya no se ve obstaculizado por la parte concupiscible e irascible y se mantiene (Evagrio, 1995), lo que denota que habría podido asumir correctamente las funciones del “yo” psicológico.

En este estado permite a la persona situarse plena y constantemente en un plano superior respecto a los contenidos de la *psyche*, lo que hace que ya no experimente perturbación por ellos, pues la persona tendría el hábito de mantener su consciencia en un nivel superior, tendría una mayor capacidad para manejar los *pensamientos*, y éstos por lo tanto no le supondrían un obstáculo. Evagrio también denomina este estado como “salud del alma” (Evagrio, 1995). Esto que acabamos de decir se comprende y refleja mejor en las siguientes palabras del anacoreta:

“Del mismo modo que el alma, al obrar por medio del cuerpo, se da cuenta de los miembros enfermos, así el intelecto, al realizar su actividad propia, llega a conocer sus propias potencias, y de todo lo que es un impedimento para él, encuentra el mandamiento curativo” (p.167)

En este fragmento también se ve reflejado que la persona llega a conocerse cuando alcanza una visión desde una dimensión superior que el resto de potencias del alma, y que obrando a través de ellas logra asumirlas y superarlas, sin experimentar ningún impedimento para que el intelecto pueda alcanzar su objeto propio. Sin embargo, es mediante la actividad propia del intelecto a través de la cual la persona adquiere este hábito de “poseer” su ser, por esto dice Evagrio que es mediante los actos propios del intelecto que se puede alcanzar la *impasibilidad*, por ello dice Evagrio (1995) que cuando el monje logra tal estado ésta potencia puede empezar a ver “su propio resplandor” (p.162). Lo que posibilitaría que la persona pudiera comprender con más amplitud su propia naturaleza. Evagrio además destaca también dos tipos de *impasibilidad*, la *imperfecta*, en la cual el monje todavía tiene pensamientos pero estos ya no le dominan, y la *perfecta*, en la cual ya “no cabe resquicio para el demonio” (González, dentro de Evagrio, p.160).

Por último, el anacoreta hace una importante aclaración acerca de lo importante que es alcanzar dicho estado como producto de las inclinaciones naturales del alma y no perder de vista el fin último a través del cual dicho estado cobra sentido, pues si la persona no lo hace así éste también puede convertirse en un motivo de vanidad:

“Dos son los estados apacibles del alma: uno que es de las semillas naturales, otro resultante de la retirada de los demonios; al primero le siguen la humildad, acompañada de compunción, lágrimas, un deseo ilimitado de Dios y un celo sin medida para el trabajo; en el segundo, la vanagloria acompañada de orgullo se sirve de la desaparición de los otros demonios para arrastrar al monje a la perdición. Así pues, el que guarda los límites del primer estado, reconocerá más rápidamente los asaltos de los demonios” (Evagrio, 1995, p.159)

Evagrio pone claramente de manifiesto que un indicativo de quien ha alcanzado dicho estado es que pueda reconocer si para él es o no motivo de vanagloria, por esto el camino del monje va avanzando a través de orientar sus actos hacia su fin último, sin preocuparse por sus resultados. También se pone de manifiesto que las inclinaciones naturales hacen que la persona se oriente siempre hacia fuera de sí, canalizando sus deseos hacia su fin último.

Ahora bien, para dar una visión completa de este proceso, Orígenes y Evagrio (dentro de Case, 2006) afirman que para que se de dicha transformación en el alma y logre alcanzar estos estados, la persona depende de este "algo" que Dios hace en la vida individual a través de la gracia, que sobretodo se refleja en la adquisición de

la caridad. Por esto tiene razón Ardent (1958), cuando habla de las actividades que surgen del amor a la bondad y a la sabiduría, dice que éstas no dependen solo de la de la acción que haga el hombre, ni la persona puede llegar con el mero hecho de proponérselo, pues si es así llegarían “a un fin inmediato que se cancelan a sí mismas” (p. 80), de ahí que la mejor opción que tiene el hombre para lograrlas es aspirar a un fin superior al de los resultados de tales acciones, y por ello es necesario la caridad.

A continuación, pasaremos a analizar los conocimientos sobre los pensamientos y las pasiones que Evagrio descubrió en base a este proceso.

3. Evagrio Póntico

Este punto lo añadiremos información más concreta y detallada sobre el fundador del *método práctico*. Empezaremos haciendo una breve introducción sobre su seguidamente observaremos su clasificación de los *logismoi*, pues fue el primero que desarrolló dicha clasificación en función del criterio que ya hemos expuesto, y por último comentaremos los fundamentos en que se basaba su *método práctico*.

3.1. Origen y clasificación de los *logismoi*

El término *logismoi* Evagrio lo usa indistintamente a “pensamiento” o “demonio”, aunque literalmente significa “razonamientos” (Gillette, 2010), por lo que debemos entender que puede referirse más que a un pensamiento o conjunto de ellos a una estructura que ocupa más aspectos de la mente humana.

La clasificación de los *logismoi* la desarrolla en el *Tratado Práctico*, libro en el cual expone, en primer lugar, dicho sistema de clasificación, en segundo lugar, la lucha que tiene que llevar a cabo el monje que decide emprender una vida anacorética en el desierto contra los pensamientos, y, en tercer lugar, el resultado y culmen de esta lucha, la *apatheia* (Evagrio, 1995). Pero como vemos, todo esto que incluye el tratado se enfoca como un medio para lograr la *visión de Dios*.

Evagrio advierte que mientras no se adquiriera este objetivo inmediato que persigue el tratado práctico, la *apatheiza*, el monje no podrá comprender las razones de la lucha y deberá continuar esforzándose por combatirlos mediante los mandamientos y virtudes propias de la práctica, aunque el objetivo del monje es llegar a defenderse mediante el ejercicio de la contemplación (Evagrio, 1995).

La propuesta de clasificación de los *logismoi* que hace Evagrio parte de que son aquellos *pensamientos* que detecta como cabeza y raíz de otros vicios, y los divide entre las pasiones del *cuerpo* o del *alma*, aunque también señala que estos términos hacen referencia a la parte *concupiscible* o *irascible* del alma respectivamente (Evagrio, 1995). Para ver que se podría comprender la clasificación de Evagrio con la teoría que hemos expuesto, el origen de las pasiones es compatible con el sistema psicofísico de la persona, por lo que este sería el fundamento de los *logismoi*, de la cual hemos visto que el intelecto tendría que “liberarse”, y es mediante este ejercicio que la persona adquiere la *impasibilidad*. De hecho Evagrio expone que la persona se libera de ésta cuando el intelecto empieza a ver “su propio

resplendor” (p. 162), un ejercicio de reflexividad que llevaría a la persona a ver cuál es el origen propio de la inteligencia, donde residiría también el núcleo de su identidad.

Dentro de los primeros Evagrio identifica los *logismoi* de la *gula* y la *fornicación*. Su remedio dice que es la virtud de la templanza. Al ser vicios que tienen un correlato físico tan evidente, al tener origen en el cuerpo, podemos entender por qué Evagrio las clasifica primero, pues se pueden manifestar de un modo más explícito y por ello son más fáciles de detectar. El caso de la gula es muy evidente, pues dado que los monjes tenían pocos recursos para alimentarse el hambre podía atacar rápidamente al monje y por lo tanto éste debía atender muchas veces a dicho pensamiento.

Este primer vicio lo relaciona con la creencia de que el monje no tendrá lo suficiente para vivir ante el ayuno y la escasez de alimentos al que se deberá enfrentar al desierto, mientras que el segundo hace referencia a la creencia de que al monje no le servirá de nada la continencia sexual que practica en el desierto, inclinándolo a desear cuerpos atractivos (Evagrio, 1995).

Evagrio (1995) pone de manifiesto que la parte mental ejerce mucha más fuerza que la orgánica, por lo tanto lo que debe hacer el monje es tratar de prestar atención a los pensamientos que se asocian a dichos estados. Por ello entendemos que el éxito de la lucha para Evagrio no es renunciar a los objetos materiales relacionados con dichas pasiones, sino afrontar los pensamientos con los que están relacionados. Como ya advertía el anacoreta, “en verdad, más difícil que la guerra material es la inmaterial” (p. 148)

Las siguientes pasiones son las del alma, aunque concretamente se refieren a aquellas que se relacionan con su parte irascible. Evagrio dice que tienen origen en *los hombres* y el remedio que las extirpa sería la caridad. Aunque su raíz, como las demás pasiones, resida dentro de la persona, vemos que también tiene un externo, pues dice que tales *pensamientos* se configuran mediante las relaciones con los hombres (Evagrio, 1995).

Esta observación de Evagrio sugiere que puede estar deduciendo que las influencias del contexto y ambiente donde se desarrolla la persona pueden originar estos *pensamientos*, esta visión sería compatible con los fundamentos de la ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso), dando lugar al “yo” que se conforma bajo las relaciones verbales subyacentes de la persona, estructuras que podrían conformar el aspecto externo de los *pensamientos*.

Evagrio dice además que estos demonios “permanecen hasta la muerte” (Evagrio, 1995, p. 150), con lo que coincidiría con la naturaleza permanente del “yo” psicológico, del cual la persona no puede desprenderse de él, puesto que también es un “sustrato orgánico individual”. En cambio, cuando el alma consigue guiarse perfectamente a sí misma estaría movida por la caridad, el remedio propuesto para dichos vicios. Entendemos que el monje cuando lograra dicha virtud dejaría de tener conflictos con los hombres y ya no generaría éstas pasiones. Por ello la caridad refleja que el monje ha logrado asumir la naturaleza superficial de las funciones psico-físicas y actúa desde el núcleo profundo que corresponde verdaderamente a su ser.

En este punto encontramos el sentido de porqué los padres del desierto siempre utilizaban la esfera y la calidad de las relaciones para contrastar si realmente tenían éxito todos sus esfuerzos. En el caso de que tuvieran alguna disputa con alguien, lo que hacían era examinar seriamente su conducta (Gil, 2006), o el hecho de irse a dormir sin tener resentimientos hacia alguien o haberlos causado era considerado una “vida superior” que la de quien practicaba el ayuno, como le recordaba Abba Epifanio a su discípulo (Ávila, 2003), lo que se pone de manifiesto que lo que perseguían con todas sus técnicas era la virtud de la caridad, pues sabían que era el único remedio de todas las pasiones del alma. De ahí entendemos porqué estos vicios los relaciona con la esfera de las relaciones.

Ahora analizaremos los vicios que pertenecen a dicha clasificación, los que tienen origen en el *alma*. El primero que incluye dentro de este segundo grupo es la *avaricia*. Grün (1994) identifica la avaricia con otro instinto básico, el afán de dominación, aclaración útil dado que tiene relación con lo que Evagrio expone al describir cómo se presenta dicho vicio, ya que todas sus manifestaciones coinciden con posibles situaciones futuras que pueden suceder al monje y que lo expondrían a una situación de pérdida de control sobre sí mismo, como las enfermedades que pueden sobrevenir, la incapacidad para trabajar o las penalidades de la pobreza (Evagrio, 1995), lo que podría hacer que el monje perdiera de vista su fin último en aras a preservar su sensación de seguridad canalizando sus energías en aras a conservar sus posesiones, estando aprisionado por los cuidados (Grün, 1994).

El siguiente vicio es la *tristeza*. Evagrio (1995) atribuye dos causas a la tristeza en cuanto referida a un vicio. Una es la frustración de deseos, y la otra el fruto de la cólera. La primera causa se refiere al estado interior en el cual nos abandonamos a fantasías de aquello que nos gustaría tener a causa de la relación generada entre el objeto y la sensación placentera a partir de experiencias pasadas, y que sin embargo, somos conscientes de que estos placeres ya no existen ni existirán. Dice

que el alma se vuelve abatida cuando le dominan o se entrega a este tipo de pensamientos. La segunda es por sentirse humillada por el deseo de venganza no satisfecho.

Contra este vicio propone al monje aferrarse a Dios en vez de apegarse a las cosas (Grün, 2009). Bajo estos supuestos subyacen de nuevo los mecanismos de separarnos de los contenidos que se manifiestan en los actos de la consciencia y elevar la mirada de la situación y pensamientos en que se manifiestan dichas pasiones. En este caso vemos que la persona lo que está haciendo es elegir regirse por un valor más elevado o supremo para poder trascender la situación que le contrista y permita el despliegue de sus potencialidades.

El quinto *logismoi* sería la *cólera*. Evagrio (1995) expone que la cólera se puede manifestar de varias maneras. La primera sería como el estado de ánimo que “exaspera el alma durante todo el día” (p.140), la segunda como una alteración del intelecto que le impide ejercer su función propia: “subyuga al intelecto durante las oraciones” (p. 140), y la tercera como causa de la rabia y perturbaciones durante los sueños, que pueden ir acompañados de numerosos pensamientos.

El sexto es el demonio de la *ascedia*, que entre los monjes fue llamado también el “demonio del mediodía” (Evagrio, 1995, p.140), por ser predominante en este período del día en que parece que “todo avanza muy lentamente y que el día aparente tener cincuenta horas” (p.140), e induce al monje a dejarse llevar por todo tipo de distracciones. También despierta aversión hacia el lugar donde mora, hacia la vida, hacia el trabajo manual y hacia sus hermanos, por la convicción de que la caridad ha desaparecido, lo que alienta a buscarse otro lugar que le proporcione más fácilmente aquello que necesita. Con razón Evagrio (*íbid.*) afirma que éste es el demonio más grave de todos, puesto que lleva al monje a abandonar la lucha, que es el camino que el monje debe realizar para deshacerse de los vicios y adquirir la *impasibilidad*.

Hay autores que han relacionado la *ascedia* con una huida de la realidad, con una insatisfacción interior y con no querer poner sus ojos ante su propio ser (Grün, 1994). También con fenómenos psicológicos como la pérdida de motivación, la indiferencia hacia los objetivos que uno se propone, el abandono a la depresión, el aburrimiento, el disgusto, la laxitud, la imposibilidad de mantener la atención, el rechazo a la situación actual o a seguir esforzándose, y la falta de voluntad (Rodríguez, dentro de Alvear, 2009), con lo cual el análisis de los mecanismos de dicho vicio puede aportar contribuciones interesantes a la psicología.

Podemos deducir que la *acedia* es tan grave porque es un sentimiento de desencantamiento hacia toda la realidad que le envuelve al monje y puede arrastrar a toda la persona a huir de ella, a abandonar *la práctica*. Por esto no le sigue ningún otro pensamiento, dado que los engloba todos (González, dentro de Evagrio, 1995). Sin embargo, esto también conlleva un lado positivo, y es que cuando alcanzamos superar este estado, el resultado se convierte en un estado apacible y gozo inefable. (Evagrio, 1995)

Los dos últimos vicios son la *vanagloria* y la *soberbia*. Evagrio dice que éstos son los más peligrosos al tratarse de vicios espirituales y que pueden aparecer incluso cuando la persona ha triunfado sobre el resto de vicios. Estos vicios aluden más a la inclinación o intención de la persona que a las formas en que se expresan, tiene sentido que Evagrio diga que son los más difíciles de detectar. El monje requiere una disposición más firme para detectarlos y mayor capacidad de profundización (Evagrio, 1995).

En cuanto al pensamiento de la *vanagloria*, el anacoreta expresa que “es el más sutil y se disimula fácilmente en aquellos que practican una vida recta, deseando difundir sus luchas y procurando con afán la gloria que proviene de los hombres” (p.142). Como vemos, el fundador de *la práctica* expresa muy claramente la razón por la que es tan difícil escapar de este pensamiento: “Es difícil escapar al pensamiento de la vanagloria; pues lo que haces para su destrucción, esto mismo se presenta ante ti como nuevo motivo de vanagloria” (Evagrio, 1995, p.148). De algún modo Evagrio apunta a que dicho pensamiento se mantiene gracias a mecanismos psicológicos que son difíciles de detectar, por ello es necesario que prestemos mucha atención al modo en que estamos actuando y tengamos un buen discernimiento de nuestras inclinaciones así como disposición a hacerlo, anteponiendo la virtud de la humildad a la hora de evaluar dichas motivaciones ante las ganas de saberse vencedor de sus pasiones o el afán de reconocimiento de los hombres. Vemos que sucede lo mismo con el orgullo o la soberbia, pues Evagrio observa que dicho *logismo* “persuade de no reconocer la ayuda que procede de Dios y de creer, por el contrario, que ella misma es la causa de sus buenas obras” (*ibid.* p.142).

Ambos vicios, como vemos, proceden de una desviación de la voluntad, inclinándola hacia el aferramiento a uno mismo más que hacia un fin trascendente. Este vicio es, según Evagrio, el que conduce a la caída más grave, puesto que puede arrebatar incluso a un monje que haya practicado la virtud durante años (Evagrio, 1995).

Se ha dicho también que el soberbio “avanza envuelto de una niebla delirante,

incluso cuando usa con lucidez su propia inteligencia” (Bazzicalupo, 2008, p.14). Esto lo contrastamos con lo que dice Evagrio, pues menciona que puede causar la alineación del intelecto, la locura y la visión de una multitud de demonios en el aire. Con esta última aportación tan visual, el anacoreta se refiere a que este vicio puede llevar al hombre a una pérdida de contacto con la realidad por estar encerrado en el mundo irreal de sus propios ideales (Grun, 2012). Grün lo relaciona con lo que Jung denominó “inflación”, que dicho autor lo define como “inflarse de ideales e imaginaciones que no son reales, identificarse con cosas elevadas y reprimir los aspectos más oscuros de la personalidad” (Grün, 2012, p.36).

Pero dicho vicio no sólo está la categoría de la verdad implicada, sino también la del ser. Esta negación de la realidad externa así como una falsa percepción acerca de lo que se es. Este pensamiento puede originarse como mecanismo ante el miedo que se origina al vivir la realidad externa como una amenaza al “ser” del hombre (Bazzicalupo, 2008).

Fromm (citado en García y Castro, 2008) diría que con este vicio la persona no ha obtenido todavía su “libertad psicológica”, pues la persona actúa compensando sus sentimientos de impotencia ante el mundo o insignificancia. Vemos por lo tanto lo peligro que es que la inteligencia “se alinee” con estos contenidos, que serían aquellos “razonamientos” que están detrás del vicio de la vanagloria, de los cuales la persona no se daría cuenta al fusionar el intelecto con ellos, pues arrastran a toda la persona a vivir una vida que no correspondería a su verdadero ser.

Describiendo estos dos vicios, Evagrio se adelanta así a la futura concepción freudiana de “psicosis” o “neurosis narcisistas”, la cual se produciría por un “replegamiento” de las cargas afectivas sobre el yo (Echavarría, 2010b) y a la explicación de ciertos mecanismos implicados en la concepción de neurosis en Adler (Oberst, 2002). A continuación mostraremos un fragmento de este autor que describe éste fenómeno a través del cual confluye por un lado la auto-exaltación mediante la búsqueda del reconocimiento fácil que desencadena la vanagloria, y por otra parte, el hecho de no querer asumir la verdad sobre uno mismo con la consecuente fijación a una *ficción* de la realidad el cual constituiría fundamento y línea directriz para las actuaciones:

No cabe duda de que el neurótico sufre, pero siempre prefiere estos sufrimientos a otros más grandes, es decir al hecho de parecer inútil a la hora de solucionar sus problemas. Prefiere la aceptación de todos los trastornos neuróticos al descubrimiento de su futilidad. Insistirá: ‘Sí, quiero ponerme bien, quiero quedar libre de los síntomas’. Por eso va al médico. Pero lo que no sabe es que hay algo que teme aún más: que

salga su poca importancia; podría revelarse que no vale nada. Ahora vemos lo que es la neurosis en el fondo: un intento de evitar el mal mayor, un intento de mantener la apariencia de valor a todo precio, pagar todos los gastos, pero desear a la vez conseguir el objetivo sin pagarlos. (Adler, citado en Oberst, 2002, p.140).

Concluimos por lo tanto que el monje le es difícil actuar conforme a su esencia si le dominan todos estos *pensamientos*, por esto deberá hacer un esfuerzo constante en detectarlos y lidiar con ellos. La inteligencia en última instancia es la potencia responsable de este proceso, pero debido a sus limitaciones, el monje deberá poseer una actitud adecuada para que ésta se enfrente a dichos *pensamientos* que cuente sobre todo con la humildad. Su objetivo será al final lograr el hábito de no confundir los actos de la consciencia con su verdadera esencia para que la inteligencia obre conforme a su naturaleza.

3.2. Fundamento de las pasiones y neurociencia

A continuación explicaremos los fundamentos y mecanismos de las pasiones según el autor del cual estamos hablando, que sería el fenómeno desencadenado por los *pensamientos* expuestos en el apartado anterior. También hablaremos sobre los sueños en tanto que Evagrio concedía a éstos un papel importante como herramienta útil para analizar la relación del monje con sus pasiones. El anacoreta trata de ir a la raíz de todos estos aspectos y expone sus conclusiones también en el *Tratado Práctico*, pero solo podía hacer suposiciones de sus mecanismos internos a través de su propia experiencia. En este apartado por lo tanto contrastaremos si sus intuiciones eran ciertas desde el punto de vista científico actual.

Evagrio (1995) explica que las pasiones provienen de la sensación, y la sensación procede o bien de los objetos materiales o bien de los recuerdos. En tanto éstos últimos están relacionados con las primeras, dice que si la persona ha recibido los objetos con pasión o los acoge apasionadamente se pueden generar “recuerdos apasionados” (p.149)

En primer lugar vemos que Evagrio se da cuenta de las conexiones entre la percepción sensible y las pasiones, y de ahí como hemos visto subyace a la naturaleza del *self* psico-somático, en tanto que se desarrolla en base a conexiones con el ambiente y surge como resultado de un “conjunto de percepciones y de identificaciones sensoriales” (Nogués, 2013, p.71). Por ello entenderíamos porqué el monje, aunque ya hubiera superado el apego a los objetos, sigue estando atacado del mismo modo por sus pasiones puesto que dichos apegos originados por las sensaciones permanecen ligados a los pensamientos. De ahí que entendamos

porqué Evagrio reconoce en el origen de las pasiones tanto sensaciones y recuerdos como pensamientos (Evagrio, 1995), pues habría una interconexión entre ellos.

Entendemos por lo tanto que Evagrio no propone eliminar dichos recuerdos, sino que hay que desligar éstos de las pasiones, pues “una vez las pasiones dejan de dominarnos, los recuerdos se vuelven puros” (Evagrio, 1995, p.150). Este último concepto se refiere a que dejan de “atacar” o ser un estorbo para que el monje logre su objetivo final que es la unión con Dios, y esto permitiría que la persona pudiera encauzar la inteligencia más fácilmente hacia su fin último.

Según lo que hemos visto comprendemos porqué la distinción entre los términos “*pensamiento*” y “*pasión*” no es una cuestión muy clara en Evagrio en tanto que da a entender que la primera desencadena la segunda, pero también ve la segunda puede ser el origen de la primera, por ello lo interesante es observar que descubre la íntima conexión entre el funcionamiento del intelecto y los estados afectivos, por ello plantea esta pregunta que incluso hoy en día siguen suscitando interés en la psicología: “¿Es el pensamiento el que excita las pasiones, o son las pasiones las que mueven el pensamiento? Se debe reflexionar.” (Evagrio, 1995, p.151)

La invitación de Evagrio a la reflexión parece muy acertada. De hecho, es un reflejo de su finura psicológica que no se atreviera a concretar la relación exacta entre las pasiones y el pensamiento. Hoy en día se ha trasladado esta pregunta a los expertos en ciencia, aunque en vez de hablar de pasiones se emplea más el término “emociones”. Los científicos todavía siguen discrepando de qué procesos realiza el cerebro para separar, procesar e integrar las conductas relacionadas con las emociones y los pensamientos (Pessoa, 2008), inclinándose cada vez más hacia una visión que defiende que estos procesamientos en realidad los lleva a cabo áreas del cerebro con un alto grado de conectividad, llamadas centros, ninguna de las cuales sería específicamente afectiva o cognitiva (Pessoa, 2008).

En cuanto a lo que ha mencionado sobre la memoria, también vemos que Evagrio se adelantó a las conclusiones de los estudios científicos en relación a estos elementos de la psicología: “varias investigaciones mostraron que las emociones están íntimamente vinculadas con la memoria” (Justel y Psyrdellis, 2013). Como hemos visto, el recuerdo para Evagrio tenía la posibilidad de evocar una pasión, pero al mismo tiempo, se formaba en base a las pasiones experimentadas en el momento de generar el recuerdo respecto al objeto evocado. Por esto vemos que el papel de la emoción ejerce una función transversal en los procesos mentales relacionados con el recuerdo, pues influye tanto en su codificación, consolidación y evocación, tal

y como también afirma la ciencia actual (Justel y Psyrdellis, 2013).

Por último vamos a analizar a Evagrio con los hallazgos de la psicología de hoy en día en relación a los sueños. Evagrio concede mucha importancia a los sueños, puesto que incluso concede un apartado exclusivamente dedicado a ellos en su *Tratado Práctico*. Dice que en los sueños el monje pone a prueba cómo está su logro de la *impasibilidad*. Método apropiado para el monje debido a lo difícil que hemos visto que es poder reconocer en uno mismo hacia dónde se orientan sus propias inclinaciones, debido a los sofisticados mecanismos de negación de la realidad que suceden en los vicios que están más a la raíz de la persona (Evagrio, 1995).

Los sueños, sin embargo, no nos engañan. Dicho autor se da cuenta de que en ellos podemos comprobar qué parte de nuestra alma está más alterada, si la concupiscible o la irascible, en función del tipo de imágenes que se nos presentan. También podemos comprobar en qué grado lo está, en función de si nuestras pasiones se muestran acompañadas o no de imágenes y si nos dejamos o no arrastrar rápidamente por ellas, pudiendo distinguir si es debido a rastros que todavía quedan de una antigua pasión, cuando no vemos los rostros, o de heridas recientes, cuando los vemos. A pesar de que los sueños han sido un área particularmente difícil de investigar desde un punto de vista científico, se ha comprobado que los sistemas emocionales son muy activos en los sueños (Solms y Turnbull, dentro de Botto, 2006), dato que Evagrio ya percibía y utilizaba este conocimiento en virtud de los objetivos de *la práctica* (Evagrio, 1995).

Como vemos Evagrio se dio cuenta de la utilidad de los sueños para el propósito de evaluar el estado en que nos encontramos respecto a nuestro proceso para liberarnos de los pensamientos, dado que nos da información que el intelecto a veces no se atreve a ver. Uno de los psiquiatras que indagó más acerca de los sueños, Jung (dentro de Méndez y de Iceta, 2002), afirmaba que los sueños son una ayuda para mantener la “integración de la psique”, dado que en ellos “subyacen procesos que equilibran actitudes unilaterales conscientes con los aspectos negados de la realidad”. Esto nos confirma que se ha comprobado lo mismo que ya intuía Evagrio, que la persona puede ser consciente a través de los sueños de procesos psicológicos que uno todavía no ha percibido.

En este apartado hemos visto que realmente Evagrio tenía un profundo conocimiento de la mente humana, pues sus intuiciones coinciden con lo que la ciencia ha podido contrastar hoy en día. El hecho de no enfocarse desde una

posición determinista ante dichos procesos además generaba una actitud positiva respecto a las pasiones, pues sabían que si bien el pensamiento tiene el potencial de crear “pasiones”, la persona tiene el potencial de ejercer “acciones”. De ahí que la visión de estos monjes la persona era la que dominaba y guiaba todo este proceso que se daba en el *método práctico*, por ser capaz de anteponerse y asumir la naturaleza de estas pasiones para que su sistema psicofísico no condicione el logro del fin último de la persona, sino que sea una herramienta útil para ayudar al monje a dominar su intelecto y dirigirlo hacia aquello que su objeto último. El monje, por otro lado, deberá estar constantemente atento a las señales que puedan ser indicativas de las pasiones, pues el trabajo de detectar y comprender la naturaleza última de los *pensamientos* es un trabajo que se propone el monje a lo largo de toda su *práctica*.

4. Análisis de la *práctica* o la lucha contra los malos pensamientos: implicaciones en la psicología actual

En este bloque hablaremos sobre todos aquellos aspectos en los que se componía y se desarrollaba *la práctica*. Recogeremos, en primer lugar, los elementos en que se dividía este método a modo de entender la situación de dichas estrategias respecto al fin último y el proceso de etapas del monje. En segundo lugar, analizaremos los aspectos externos que formaban parte de la vida de los monjes, aspectos los denominaremos “aspectos formales”, dado que mantienen una estructura y forma externa de concretarse y se han ido dando durante la larga historia de tradición de los monjes, aunque ellos fueron los pioneros en ejercerlas dentro del monacato cristiano. En tercer lugar, recogemos todos aquellos ejercicios y procesos internos que se no se manifiestan o exteriorizan de una forma concreta, sino que se dan implícitamente en la práctica del monje y muestran las actitudes transversales o procesos mentales mediante los cuales los padres del desierto combatían los pensamientos. Señalaremos los procesos internos que conllevan dichas prácticas para analizar la relación que podrían tener con la psicología.

4.1 Estructura de la *práctica*

La *práctica* se compone por 4 puntos. Las virtudes, la observancia de los mandamientos, la lucha contra los ocho malos pensamientos y la posesión de la *impasibilidad* (Evagrio, 1995). A continuación desarrollaremos brevemente estos componentes.

En cuanto al primer punto, podríamos decir que el monje en primer lugar se propone alcanzar virtudes así como tratar de ejercerlas. Son muchas las virtudes que debe trabajar un monje, de hecho “debería aspirar a todas las virtudes” decía Abba Pastor (dentro de Elizalde, 1991), por ello no nos detendremos a analizar cada una de ellas. Solamente haremos una pequeña alusión a la fe, en tanto que Evagrio (1995) la pone al inicio de una cadena de virtudes necesarias para que el monje tenga éxito en la *práctica* por su importante papel desencadenante, aunque parece que se refiera más a una actitud que una virtud, en tanto que dice que la persona puede o no ser consciente de que la tiene. Esta actitud podría servir a la psicología como referente para orientar a la persona a adquirirla y así tener más éxito en el tratamiento, la definiremos a través de la mirada de Allport:

La fe tiene un valor en sí mismo, puesto que trasciende a los propios individuos, representa el motivo principal en la vida, es un estímulo hacia la superación constante de uno mismo, tensión y compromiso ante una unificación ideal de la propia vida (Allport, dentro de Fizzotti y Salustri, 2007, p.13)

Destacamos por lo tanto que para los padres del desierto tener esta actitud favorecía al despliegue de las demás virtudes y alcanzar la plenitud de la naturaleza humana. Pero Evagrio es consciente de que las virtudes tienen una limitación, ellas solas no bastan para la lucha. Por ello proporciona al monje una larga lista de remedios como el ayuno, la soledad, la austeridad, la salmodia, la oración, la renuncia a los placeres, la hospitalidad, la permanencia en la celda, etc. aunque todo ello solo lo vean como medios que pueden ayudar al monje, no como fines. Por ello hablan que todas ellas deben estar supeditadas al fin de lograr la caridad, pues tal era el fin de *la práctica* (Evagrio, 1995). Nos detendremos a exponer y analizar algunos de ellos más adelante.

El segundo componente de la práctica es la observancia de los mandamientos. Aquí podríamos decir que éstos son una guía objetiva y clara para el monje, ideal para empezar el camino que emprende sin tener todavía adquiridas las disposiciones adecuadas para luchar eficazmente. Sin embargo, Evagrio (1995) expone que “la eficacia de los mandamientos no basta para curar perfectamente las potencias del alma” (p.79), con lo cual, el monje deberá tener en cuenta que no sólo debe prestar atención a ello a la hora de progresar en su camino espiritual.

El tercero es la lucha contra los malos pensamientos. De hecho, Evagrio (1995) dice que este punto es lo que más caracteriza la práctica, el núcleo central de todo lo que estamos hablando. Por esto en este bloque nos centramos en todas aquellas estrategias que contribuían a lograr el éxito en esta “lucha”.

El cuarto punto es la posesión de la *impasibilidad*, de la cual ya hemos hablado en apartados anteriores. Debemos recalcar que los monjes enfocaban su práctica hacia tal objetivo, en tanto que si bien su fin era la caridad, ésta Evagrio (1995) la concebía como una “hija de la impassibilidad” (p.167).

En lugar de analizar la práctica en función de los puntos que hemos comentado, lo haremos en función de los aspectos formales y aquellos informales que subyacen dentro de éstos o los hacen por cuenta propia los monjes. Nos centraremos en

analizar los aspectos relacionados con la psicología y dentro del marco de la “lucha” contra los pensamientos.

4.2 Aspectos formales

Las prácticas que comentamos a continuación poseen un claro componente y dimensión espiritual, pero en este trabajo las analizaremos como herramientas que los monjes consideraban también útiles para el fin de *la práctica*, relacionando los procesos psicológicos subyacentes con las manifestaciones que experimentaban los monjes, comprendiendo que éstas no eran debido a tales procesos ni dependían solo del sujeto que las ejerce, pero sí que los mecanismos que subyacen detrás podrían inspirar a la psicología para orientar su terapia. Estas correlaciones se exponen a modo de conclusiones en la Tabla 1.

Eran muchas las prácticas que exteriorizaban los monjes, aquí solo hemos seleccionado algunas de ellas. Evagrio (1995) propone una clasificación de estas conductas o “ayudas” externas en función de las tres partes del alma, por ello es conveniente que el monje las trabaje todas:

“Cuando el intelecto anda errante, lo estabilizan la lectura, la vigilia y la oración, cuando la concupiscencia se inflama, lo extinguen el hambre, la fatiga y la soledad, cuando la parte irascible se altera, la calman la salmodia, la paciencia y la misericordia” (p. 143)

4.2.1 La ascesis

La ascesis engloba varios aspectos de la vida del monje, como las vigiliass o el ayuno. Es el término con que los griegos denominaban a su entrenamiento físico e influyó en los monjes del cristianismo temprano, que se denominaban a sí mismos “atletas de Cristo” (Sloterdijk, 2009, p.14), pues en el cristianismo se utilizó como medio para una mayor unión con Cristo (Atanasio, 1995).

La capacidad del monje que se utiliza en esta técnica es sobre todo la auto-determinación. El objetivo sería desligar los *pensamientos* del impulso que los origina mediante la eliminación de estímulos sensibles externos, puesto que quien practica la ascesis pone fuera de juego este “impulso vital en relación con el cual el mundo aparece fundamentalmente como resistencia y constituye al mismo tiempo la condición de toda percepción sensible del aquí y ahora así contingentes” (Scheler, 1928, p.86). Vemos por lo tanto que esta técnica podía ayudar a dominar o dejar de

generar *pensamientos* que se originaban a partir de estas contingencias externas, por lo que se pone de manifiesto que el cuerpo era una herramienta que utilizaban para ayudar a combatir *pensamientos* en tanto que a través de éste se pueden manifestar pasiones.

Uno de los frutos que persigue la persona en este enfrentamiento y búsqueda de los límites del ser humano es la humildad, pues ésta virtud la concebían como necesaria para conseguir la *pureza de corazón*, que lleva a la caridad (Grün, 1994). Por lo tanto, esta práctica incorpora una apertura a algo trascendente a uno mismo. Aunque como tal era el objetivo que el monje perseguía a través de *la práctica*, esta actitud subyace en todas las estrategias de este apartado. Sin embargo, en ésta es de especial importancia destacarlo en tanto que el monje podía enfocar la atención en aspectos más superficiales y externos. Por esto Casiano (dentro de Colombás, 1974) decía que “los ayunos excesivos son tan perjudiciales como la gula” (p.81). De ahí que una virtud que ponían en práctica los monjes también a través de dicha técnica fura la *discreción*, dado que permitía vivir al monje alejado de todo exceso y permanecer en el justo medio (Colombás, 1074).

En tanto que hay vicios que como hemos visto pueden ser muy sutiles, como la vanagloria y la soberbia, pueden hallarse también en prácticas que aparentan la aspiración a todo lo contrario como la ascesis. Por esto entendemos porqué Amma Teodora afirmaba que lo que realmente importaba y favorecía el éxito del monje era la verdadera humildad (dentro de Grün, 1994). El logro de la humildad es por el motivo que se ha dicho de que el ayuno ayuda a “agudizar el alma y hacer transparente nuestra mirada interior” (citado en Gil, pg. 91) . Lo que buscaban los monjes por lo tanto era otra lograr que la inteligencia pudiera ver con claridad las inclinaciones subyacentes en las acciones de la persona.

Otro de los objetivos al que monjes supeditaban dicha práctica era el logro de las virtudes. Por esto los monjes advertían que hay que vigilar en no poner por encima de ellas los aspectos mortificantes de la ascesis (González, dentro de Evagrio, 1995). El mecanismo por el cual se alcanzan estas virtudes lo analiza Sloterdijk (2009) diciendo que se logran bajo el carácter que tiene de “ejercicio”, término que hace referencia a que “nuestro modo de actuar, de alguna manera, nos moldea, pudiendo crear hábitos o vicios” (pg. 30). Con lo cual en dicha técnica comprobamos que la persona ejerce un elevado ejercicio la auto-determinación.

4.2.2. El silencio

El silencio formaba parte del *habitus* de características definidas acorde con el modo de vida monacal (Teja, 2007). Podía hacer referencia tanto al componente conductual de hacer silencio exterior, como al silencio interior que permitía al monje dominar mejor sus pasiones. Esta correlación la expresa esta sentencia del Abba Hiperequio: “Quién no domine su lengua en el momento de la ira, tampoco podrá dominar sus pasiones” (dentro de Elizalde, p.132)

Este mecanismo de dominar las pasiones sería mediado a través del logro de una visión más profunda de la realidad por la cual el monje veía el valor relativo de sus acciones y se abría al camino auténtico o de la caridad (Grün, 2009), por lo que se manifiesta que ésta realmente la experimentaban como remedio de las pasiones. De hecho Nowen (2002) destaca que hoy en día, debido a que estamos rodeados de palabras, la comunicación se ha vuelto superficial, ésta no genera un “sentimiento de comunidad”, lo que para Adler sería un criterio de madurez personal (dentro de Oberst, 2002) y además reflejaría esta pérdida de calidad en las relaciones que ya hemos visto que estaba relacionada con la caridad.

Esta visión más profunda podría ser consecuencia de una alineación de la potencia del intelecto con su individualidad más profunda, pues se ha dicho que el silencio facilitaba al monje un mayor contacto consigo mismo (Grün, 1994) y también era una estrategia para favorecer el conocimiento de sí (d’Ors, 2016), una de las tres virtudes que consideraban “guías del alma” (Abba Pastor, dentro de Elizalde, 1991).

Grün (1994) también afirma que el silencio ayudaba a mantener la atención del monje a la situación que se estaba viviendo, y esto tenía una relación directa con el auto-control, en tanto que le permitiría no ejercer conductas indeseables o inadecuadas, como “manifestar calumnias o infringir dolor al prójimo, o caer en cotilleo más sinsorgo” dado que esto les llevaría a un aumento de las pasiones (Alvear, 2009, p.154), por lo que vemos también la estrecha relación que concebían entre la conducta del individuo y la creación o mantenimiento de vicios.

Los dos aspectos que hemos destacado del silencio, el aspecto de “recogimiento” así como el del control de la conducta, además, están íntimamente relacionados. Foucault (1991) se da cuenta también de que la esfera conductual está asociada a una esfera del “yo”, por esto en relación a las estrategias en que ambas dimensiones coinciden dice lo siguiente:

...permiten a los individuos efectuar, por cuenta propia o con la ayuda de otros, cierto número de operaciones sobre su cuerpo y su alma, pensamientos, conducta, o cualquier forma de ser, obteniendo así una transformación de sí mismos con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad." (Foucault 1991 p.49)

Esto pone de manifiesto que realmente el sujeto experimenta una transformación cuando la inteligencia adquiere consciencia de este "ser" profundo que la sostiene que correlacionaría con características del despliegue de la naturaleza, pero como advierte Foucault es solo "cierto estado", con lo cual no todo dependería del sujeto.

Lo que los padres del desierto ya intuían también se refleja en los estudios actuales. Se ha descubierto que incorporar el silencio en la pedagogía ayuda al estudiante a desarrollar procesos meta-cognitivos (Cronin, 2015), y éste mecanismo, que se ha relacionado con la capacidad de hacer más uso de la auto-consciencia favorecería la resolución de problemas sociales y los logros en aspectos académicos (Bokyeong, Park y Baek, 2009), de este último aspecto también se daban cuenta los padres del desierto, pues decían que el silencio era "la madre de los pensamientos más sabios" (Abba Diádoco, dentro de Ávila, 2003, p.123).

4.2.3 La soledad

La soledad era otra de las características de la vida en el desierto (Colombás, 2014). Elegir este modo de vida implicaba ya una consciencia de su débil condición: "No por virtud vivo en la soledad, sino por debilidad. Fuertes son, en efecto, aquellos que van en medio de los hombres" (Abba Matoes, dentro de Ávila, 2003). Por esto vemos que la soledad tenía un importante papel sobre las pasiones de la parte del *alma*, aquellas a las que Evagrio (1995) atribuía que su remedio era la caridad.

La soledad favorecía y facilitaba el éxito de la lucha del monje, pues éste método le hacía enfrentarse directamente a los pensamientos que le impedían alcanzar el núcleo donde se halla dicha virtud, por esto Abba Antonsio decía que quien permanece en soledad y *hesyquia* se libera de tres géneros de lucha, la del oído, palabra y vista, y no le queda más que un solo combate: el del *corazón* (dentro de Ávila, 2003)

Mediante estas palabras entendemos porqué Evagrio (1995) dijo "los que llevan una vida solitaria, los demonios luchan sin armas" (p.137), pues la persona dejaría de recibir aquellos estímulos externos relacionados con los hombres que alimentan los *pensamientos* de la parte pasional del alma, y por lo tanto, solo puede combatir con los *pensamientos* que se habían generado en el pasado.

La relación entre soledad y caridad se puede comprender mejor bajo la luz de la concepción existencial de Erich Fromm (1956), autor que dice que entre los hombres la persona también experimenta una sensación de soledad de la que siente una necesidad de abandonarla y es “fuente de toda angustia” (p.16), cuyo remedio, además, sería la experiencia de unión a través del amor (*ibid.*). Por esto Abba Longino advierte a un discípulo “si no vives primero rectamente con los hombres no podrás vivir rectamente con la soledad” (dentro de Elizalde, p.446), para no elegir la soledad como un mecanismo de “evitación” de tales pensamientos, y que el objetivo era desarrollar la caridad.

Los monjes también se daban cuenta de que esta condición podía ser también fuente de muchos *pensamientos*. Por esto es lógico que antes de que estos influenciaran su modo de relacionarse con los hombres quisieran liberarse de ellos y lo hicieron externalizando directamente esta condición, que reflejaría la actitud de una persona que ha podido ser capaz de asumir esta condición y desarrollar la caridad, por esto Amma Sintecla (dentro de Elizalde, 1991) decía: “Es posible estar solo con el pensamiento aunque se viva con mucha gente, y estando solo vivir con muchos, también con el pensamiento” (p. 154).

Por esto podemos deducir que la soledad también era una vía de desarrollo de la caridad, pues la soledad exterior, como expresa Yalom (citado en García y Castro, 2008) permite experimentar de un modo más directo esta condición existencial, enfrentándose así directamente este combate en el *corazón* y desarrollar la caridad:

En primer lugar uno tiene que separarse del otro para llegar al aislamiento; tiene que estar solo para experimentar la soledad. Pero, es al confrontar la soledad cuando nos comprometemos con otros profunda y significativamente (...) si somos capaces de reconocer nuestra situación de aislamiento en la existencia y de confrontarla con resolución, también seremos capaces de acercarnos afectuosamente a otras personas. Si, por el contrario, estamos sobrecogidos por el temor ante el abismo de la soledad, en realidad no extendemos los brazos para acercarnos a otros, sino que los golpeamos para no ahogarnos en el mar de la existencia. (p. 437)

Por ello el trabajo del monje era lograr asumir su naturaleza para no dejar que ésta nos lleve a dejarnos arrastrar por los *pensamientos* y por lo tanto no logremos el desarrollo de la caridad.

3.2.4 El orden y normas

Otro aspecto característico acerca de su estilo de vida en el cual desarrollaban la práctica, es el orden externo que tenían impuesto, puesto que aunque el monje gozaba de libertad para organizarse la vida como le pareciera se estableció también un tiempo un mínimo de organización y uniformidad, las rutinas (Colombás, 1937).

Abba Pastor afirmaba: "si un hombre guarda su orden, no será turbado" (p. 81, dentro de Elizalde, 1991). La relación orden externo y el orden interno es también por lo tanto evidente. Csikszentmihalyi (1997) ha investigado acerca de las consecuencias de la *psykhe* cuando la persona no se encuentra ordenada a unos objetivos concretos o no posee una estructura externa. Este autor señala que la mayoría de las personas están mal preparadas para estar ociosas, dado que sin objetivos y sin otras personas con las que relacionarse se pierde muchas veces la motivación y la concentración, haciendo que la atención empiece a divagar. Por ello, en un lugar donde reina la escasez de estímulos, era peligroso que el monje no se organizara su tiempo y sus horarios.

Vemos que por lo tanto, una vida sin estructura o actividades pautadas podría ser un fácil desencadenante de la *ascedia*, pues ya hemos expuesto que se relacionan con tales manifestaciones. Por ello los padres del desierto probablemente también creaban rutinas, normas y un orden externo para no caer en este *pensamiento*. En sus estudios, Csikszentmihalyi (1997) ha hallado datos en los que se observan que la salud mental es mejor cuando una persona se centra en una meta. Por otro lado, tener intenciones, metas y motivaciones ayudan a concentran la energía psíquica, establecer prioridades y, de esta forma, crean orden en la conciencia. Además, estas metas también conforman y determinan la clase de persona en que nos convertimos. El autor señala que también existe un correlato a la inversa, es decir, emociones como la tristeza, el miedo, la ansiedad o el aburrimiento pueden producir un estado en el que no podemos utilizar eficazmente la atención para afrontar tareas externas, a este estado el autor lo denomina "entropía psíquica" (*íbid.* p.33). El orden externo tendría la función de proporcionar a la persona una mayor armonía interior, lo que aquí traduciríamos como un mayor orden de las facultades del alma.

Pero también se ha dicho que este vicio se puede expresar tanto como una incapacidad radical para la acción, como a un activismo imparale resultado de una profunda insatisfacción que trata de compensarse con la multitud de estímulos agradables que le ofrece el mundo externo (Belmonte, 2017). A continuación

explicaremos porqué se puede dar dicho mecanismo y el papel que tendría dicha técnica en prevenir estas manifestaciones.

Proponemos analizarlo a través de un ejemplo, la norma que se imponían de “permanecer en la celda” durante largo tiempo (Colombás, 1974). Según el esquema de clasificación de virtudes de Santo Tomás (Anexo 1), basado en la clasificación de Evagrio, podemos ver que una de las hijas de la *ascedia* es la “inestabilidad”, lo que en el monje se reflejaría como cambiar de lugar u ejercer otras actividades (Evagrio, 1995). Esta huida, en el fondo, sería un mecanismo para satisfacer la tristeza ocasionada por la *ascedia*, provocada por la ausencia de gozo interior (Canals, 2004) que necesitaría satisfacerse con “bienes inferiores”, dado que “el hombre no puede vivir mucho tiempo sin deleitaciones” (Gregorio, dentro de Canals, p.10) y por ello se originaría o bien una huida de aquello que le contrista o bien pasar a “otras cosas en las que sabe que se deleita” (p.10). De ahí que las normas tengan un papel importante cuando la persona todavía ha adquirido una disposición adecuada a mantenerse perseverante en sus objetivos y ayudaría a no ceder a la *ascedia*.

3.2.5. La oración

La organización de la vida monástica además, perseguía un fin, que era el de alcanzar el estado de oración continua, teoría o contemplación (Colombás, 1974). Por esto la oración, además de ser un remedio para estabilizar al intelecto, también sería un fin en sí mismo, pues es en este estado donde Evagrio ve que se realiza más plenamente el fin último del intelecto (Evargio, 1995). Este fin correlaciona con una de las características de la persona que hemos visto al inicio, que es la capacidad de darse y la necesidad de diálogo con los demás, pues la definición de oración que da Evagrio es el coloquio del intelecto con Dios (Evagrio, 1995). La oración por tanto permitiría al monje poder estar en constante apertura hacia fuera.

La potencia psicológica que sustenta la oración, según Simone Weil (Del Sol, 2016) es la potencia de la atención. Para la autora, la oración sería sinónimo de la atención en su estado más puro y elevado. Para ello requeriría la ayuda de la fe y el amor, y por lo tanto, el efecto de la gracia, puesto que ésta es la que nos da en última instancia el verdadero deseo de verdad y de bien, que relacionándolo con lo que dice Evagrio (1995), elevaría el intelecto “hasta la cima de lo inteligible” (p.246). Aquí se refleja porqué el intelecto solo puede ejercer su fin último si es guiada por la caridad.

La oración, por otro lado, también es un mecanismo para trabajar las pasiones. Nos proporciona la vida interior necesaria para que no nos desmoronemos y no caigamos en un defecto del gozo en el bien (Canals, 2004), así como también para poder tomar contacto con nuestras propias pasiones. Por ello Grün dice que la oración supone una disposición a reconocer la verdad (Grün, 1994), lo que le generaría al monje una actitud que favorecería la detección de aquellos *pensamientos* más profundos. De hecho, Evagrio (1995) advierte de que en la oración suelen aparecer recuerdos, imágenes y preocupaciones tanto pasadas como nuevas, así como pasiones como la ira, por ello como remedio insiste en que debemos mantenernos en estado de alerta y vigilancia.

También se ha dicho que ejerciendo la oración podemos encontrarnos con nuestra verdadera identidad, puesto que ésta la podemos encontrar a propósito del intelecto cuando ejerce su verdadero potencial, y Evagrio dice que la oración “lo fortalece y purifica para la lucha” (p.155). Se demuestra por lo tanto que a través de los actos propios del intelecto éste puede actualizar su potencial, y como resultado, la persona adquiriría una visión más profunda de sí misma y mayor dominio sobre las pasiones.

Los monjes proponían, como hemos visto, unir armoniosamente trabajo y oración (Colombás, 1974). Tal y como se ha analizado, una persona dedicada completamente al trabajo podría ser un signo de intentar llenar su espacio, su tiempo y su legitimidad como un mecanismo de huida del vacío interior que se pondría en marcha a través de los mecanismos de la ascedia (Junger, citado en Peretó, 2011). Luego, entenderíamos por qué Freud, por complicado que haya sido el diseño del psicoanálisis, habría llegado a la misma conclusión que los monjes al definir la salud mental como la capacidad de amar y trabajar, señalando en sus *Conferencias introductorias al Psicoanálisis* que las variables que marcan la diferencia entre la salud nerviosa y la neurosis serían el grado de *goce* y de *actividad* que la persona es capaz” (Freud, 1915). Esto pone de manifiesto que en la personalidad sana el trabajo no debería estar desligado del gozo y del amor, que es el objetivo que se propone la oración, siendo una buena arma para luchar contra la ascedia.

3.2.6 Lectio divina

Otra ocupación perfectamente complementaria del monje a la del trabajo y la oración, era la lectura, lo que ellos llamaban *lectio divina*, que consistía ante todo en leer la Sagrada Escritura, o la memorización y repetición de frases (Colomás, 1974). La Palabra fue para todos los monjes el arma privilegiada en ese combate continuo (Izquiero, 2010, p.381). La lectura de la palabra y su meditación posterior,

configuraban la *psykhe* del monje incrementando su bagaje y reserva de pensamientos. Provocaba una elevación de su mirada hacia los objetos espirituales, y como diría Abba Moisés (dentro de Elizalde, 1991), así podían responder con una mayor eficacia a los asaltos violentos de los demonios usando las palabras de la Escritura dado que “hacían morar el alma en aquellas mismas cosas sobre las que se estaba meditando” (Izquierdo, 2010 p.381).

De ahí deducimos que una de las actitudes de los padres del desierto era que, cuando detectaban un *logismo* dentro de su mente, en vez de “mirar hacia abajo”, como diría Abba Macario (dentro de Elizalde, 1991) hacían el esfuerzo de “mirar siempre hacia arriba” (p.456). Esta actitud positiva que hemos visto siempre presente en el monje la puede mantener más fácilmente gracias a las herramientas que le proporciona la meditación previa de las Escrituras. Era tal el efecto potenciador del ánimo a ejercer las facultades superiores y de la auto-determinación a alcanzar sus objetivos, que incluso ayudaba a los monjes que padecieran de una enfermedad a “salirse de sus esquemas” de estar en “condición de enfermo”, orientándolos, en vez de hacia la muerte, si ésta era una enfermedad grave, a “levantarse para recitar la *synaxis* por última vez” (Izquierdo, 2010, p.382) observando que de este modo a la persona se le reducían los síntomas de enfermedad. Proporcionaba además al monje además conforto psicológico y pacificación interior.

La escritura también era una herramienta que permitía al monje descubrir su identidad verdadera, pues tal y como expresa Azmárez (2016), “la Escritura es un espejo que me ayuda a verme como realmente soy”. Acerca de la identidad este autor añade que esta “nueva” percepción de sí que tiene la persona abarca e integra tanto el pasado y el presente, como también el futuro de la vida personal de cada uno. Esto manifiesta que cuando la persona descubre su identidad, se dispone a asumir todo lo que ella misma es, todo lo que está integrado en la persona.

La escritura por lo tanto ofrecería a la persona un punto de referencia distinto a sí misma que abriría los horizontes de los “estrechos” contenidos de los actos de su consciencia, pues ésta siempre necesita más de un horizonte para comprenderse a sí misma que su propia percepción de sí, dado que “comprenderse es comprenderse respecto a algo” (Gadamer, 1986). La diferencia entre tener o no tener horizontes la explica perfectamente Abba Macario en este fragmento:

“El que no tiene horizontes es un hombre que no ve suficiente y que en consecuencia supervalora lo que le cae más cerca. En cambio tener horizontes significa no estar

limitado a lo más cercano sino poder ver por encima de ello. El que tiene horizontes puede valorar correctamente el significado de todas las cosas que caen dentro de ellos según los patrones de cerca y lejos, grande y pequeño.” (Macario, dentro de Elizalde, p. 29)

La Escritura por lo tanto podría actuar como un punto de referencia a través del cual el monje abría sus horizontes, como se ha reflejado con esta apertura que causa a los esquemas fijados en uno mismo así como en cuanto a la percepción de la identidad.

Se ha dicho que los resultados de leer la Escritura se expresan en una mayor sensación de integridad, unidad, serenidad y consciencia consigo misma (Izquierdo, 2010). Esta capacidad de elevar la mirada y “poder mirar por encima” cuando cae un pensamiento es la actitud que Macario recomienda que tengan los monjes (dentro de Elizalde, 1991)

Rivas (dentro de Belmonte, 2016) además relaciona lo que acabamos de exponer con el vicio de la ascedia, señalando que “la curación de la ascedia pasa por volver a sí en la alegre aceptación de la realidad personal”, y esta nueva manera de ver la realidad ayudaría por lo tanto a aceptarla tal como es.

De todos estos ejercicios destacamos la importancia a la conducta que los padres del desierto le daban para favorecer la “lucha” contra los pensamientos, se podría decir que en cierto modo ya habían aprehendido algunos de los principios que más tarde desarrolló la psicología conductual.

A continuación se expone la tabla elaborada para resumir las conclusiones de los puntos expuestos en este apartado, pudiendo así ver asociaciones entre el ejercicio de potencias o estrategias que ejercían los padres del desierto con los resultados que experimentaron los padres del desierto:

Tabla 1
Relación entre conductas, potencias y estrategias empleadas y resultados

| Conducta | Potencias y estrategias empleadas | Resultados |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ascesis | Desligar estímulos externos (sensibles) de los pensamientos Auto-determinación Apertura a la trascendencia Enfrentamiento con los pensamientos Modular excesos | Templanza (ver punto 3) Humildad: Hacer transparente la “mirada interior” |
| Silencio | Procesos meta-cognitivos Autoconsciencia Autocontrol Conocimiento de sí Atención | Pensamientos “sabios” Mayor capacidad de auto-determinación Cuidado de las palabras y comunicación profunda Desarrollo de habilidades sociales y calidad de relaciones Mayor capacidad de aprehensión de ideas |
| Soledad | Desligar estímulos externos (de los hombres) de los <i>pensamientos</i> Afrontar y no huir de los <i>pensamientos</i> Asumir nuestra naturaleza | Caridad |
| Orden y normas | No ceder a la ascedia Perseverancia en los objetivos | Armonía interior |
| Oración | Apertura y diálogo hacia fuera Alerta y vigilancia | Deseo de verdad y bien Aceptación de la realidad Estabilización del intelecto Visión profunda de uno mismo |
| Lectio divina | Obtener otro punto de referencia más amplio que el de uno mismo para ver la realidad Auto-distanciamiento | Actitud positiva frente a las dificultades Modificación de esquemas internos Sensación de unidad Aceptación de la realidad |

4.3 Aspectos informales

A continuación examinaremos con mayor detalle algunas de las potencias y estrategias expuestas en el apartado anterior, así como otras que utilizaban los padres del desierto que no se relacionaban con una manifestación exterior. En su explicación añadiremos comparaciones con las técnicas y las explicaciones teóricas de la psicología actual, exponiendo tales relaciones en la Tabla 2.

4.3.1. Vigilancia, *nepsis* o atención

La herramienta principal o la primera a poner en práctica en la lucha es la vigilancia o la *nepsis* (Colombás, 1947), que vendría a estar ligada con la actitud que hemos mencionado anteriormente de estar receptivo a lo que pueda ocurrir en la propia consciencia del monje, en tanto que se ha descrito la *nepsis* como la conciencia de uno mismo o proceso de enfocar la atención hacia el interior (González, 2012).

Esta conciencia hace que el monje pueda ver con claridad lo que ocurre en su interior estando atento a los movimientos internos producidos por los *demonios*, de modo que la persona se vuelve capaz de detectarlos y decidir cómo enfrentarse a ellos en vez de dejarse arrastrar por el pensamiento que le sobreviene. Se ha calificado la *nepsis* como “un estado de sobriedad” (Colombás, 1947) o estado de una “inteligencia dueña de sí misma, prudente, ponderada, por oposición a esta especie de embriaguez mental que despoja al espíritu de su equilibrio, la manía” (Hausherr, citado en Colombás, 1947, p.622). Esto refleja que la potencia que la persona está usando es la capacidad de la inteligencia para adquirir este hábito de poseerse intelectualmente a sí misma, actualizando su disposición de conocerse conscientemente mediante el propio “acto de pensar” (Forment, p.86).

Cuando se lleva a cabo de modo habitual, uno se puede dar cuenta de cuando aparece un *pensamiento* para no dejarse arrastrar por él. Por esto Abba Rufo (dentro de Elizalde, 1991) ofrecía este consejo a los monjes: “vive atento sobre tu alma” (p.103). Guardar custodia del alma permitía no solo detectar las raíces de los vicios, sino que también actuaba haciendo posible que no se generasen más raíces (Gillete, 2010).

Como ya hemos mencionado, mediante esta técnica la persona decide hacia dónde orientar la inteligencia, por esto Abba Pastor (dentro de Elizalde, 1991) decía que la vigilancia es una de las virtudes que “guían al alma” así como el “conocimiento de sí” y el “discernimiento” (p.62). Pero la vigilancia tiene una relevancia especial en el papel que hemos mencionado, en tanto que como dice Amma Teodora, la vigilancia es el primer paso para el auto-conocimiento (dentro de Alvear), y Evagrio (1995) pone de manifiesto que el discernimiento, es decir, la capacidad de “saber discernir los demonios que se presentan en la consciencia del monje” (p.155) se obtiene a través de la observación, mecanismo posible gracias a la atención.

Un aspecto de esta técnica que hace que esté alineada con el fin último del ser humano es, como muestra Simone Weil (citado en Del Sol, 2016), que permite alcanzar la verdad: “el ejercicio de la *atención*, posibilitará a quien desea y ama la verdad alcanzarla, incluso si no es alguien brillante” (p.698). Por otro lado, también señalaría que esta estrategia proporciona la habilidad de que la persona no quede atrapada por sus *pensamientos*, pues el hecho de observarlos haría que la persona no se identificara con éstos y pudiera relativizar sus contenidos mentales, dado que “la ausencia de atención provoca que el mundo gire alrededor de uno mismo, que la realidad se falsee y se reduzca a la propia imaginación y a la elaboración del “yo”

(p.699). Por esto es tan importante esta potencia para los monjes, pues ya hemos visto que la soberbia puede provocar este fenómeno y este vicio podría desencadenar los demás.

Lo que acabamos de decir también se expresa en el siguiente apotegma, el cual hace referencia a que la persona, actuando conscientemente desde esta individualidad profunda, es capaz de asumir sus facultades más externas, por lo tanto, dominar sus pasiones: “Si nuestro *hombre interior* es vigilante, está en situación de dominar también lo externo” (Abba Poimén, Àvila, 2003, p.124).

Podemos ver que dicha práctica correlaciona con algunos elementos del *mindfulness*, técnica muy en boga en la actualidad. Se ha dicho que capacita a la persona para que decida por ella misma “qué” y “durante cuánto tiempo” poner la atención en algo (De la Vega y Quintero, 2013). Dicha técnica tiene relación con varios aspectos relacionados con la vigilancia, pues según Vallejo (2006) “puede entenderse como atención y consciencia plena, presencia atenta y reflexiva” (p.). La diferencia entre el uso que hacían los padres del desierto y la psicología actual es que hoy en día esta técnica “se ha considerado desde diversas perspectivas como un fin en sí mismo” (Vallejo, p.92), en cambio, los padres tenían muy claro que esta práctica simplemente era un medio para abrirse a la trascendencia, no como un fin.

La técnica del *mindfulness* ha sido empleada en distintas formas de tratamiento, como en la terapia cognitiva para trabajar la depresión, la Terapia de Aceptación y Compromiso y la Terapia Dialéctico-Conductual de Linehann (Vallejo, 2006). En esta última además se aplica como módulo básico y fundamento para el resto de módulos o estrategias psicoterapéuticas que se desarrollan a lo largo del tratamiento (de la Vega y Quintero, 2013). El objetivo que persigue el *mindfulness*, “aprender a controlar nuestra propia mente, en vez de dejar que la mente nos controle a nosotros” (De la Vega y Quintero, 2013), puede también relacionarse con cualidades a las que aspiraban los padres del desierto. Sin embargo la diferencia es que éstos supeditaban este objetivo a uno superior para que la persona pudiera lograr trascenderse, y era como consecuencia de ésta búsqueda y salida de sí como lograban realmente dominar la mente: “el *hesycasta* domina su entendimiento” (Amma Teodora, dentro de Bagin y Thiermeyer, 2008). Cultivar las potencias de los padres del desierto es mucho más efectivo que centrarse en uno mismo .

4.3.2. Auto-distanciamiento

Una vez puesta en práctica la herramienta de la vigilancia lo siguiente que proponen hacer los monjes es “reconocer de dónde proviene la naturaleza de estos pensamientos” (Gillete, 2010, p.23), a lo que llamaban discernimiento. La técnica subyacente a dicha virtud era lo que hoy en día llamaríamos auto-distanciamiento.

El auto-distanciamiento es un paso más en la observación neutral de lo que sucede en nuestros actos de la consciencia, tal y como pretende la vigilancia. Permitiría además alejarse de ellos y no dejarse llevar por pensamientos que acarrearán apetitos “que atentan a la persona a no realizar las virtudes que sería lo acorde con la naturaleza” (Gillete, 2010).

Por esto Antonio (dentro de Atanasio, 1995) aconseja tratar a estos actos de consciencia como fenómenos externos a nosotros mismos, predisponiendo a la persona a examinar detenidamente de dónde proviene la naturaleza de estos pensamientos o imágenes para que la persona descubra de dónde surgen, cuál es su inclinación, y decidir entonces si dejarlos pasar o no. Además del discernimiento también permitiría el ejercicio de otra técnica que explicaremos más adelante, el diálogo con los pensamientos, pero en ambas estaría implícita el auto-distanciamiento, lo que permitiría a la persona actuar sin temor y “con confianza” ante al pensamiento que le viene y preguntarle: “¿Tú quién eres y de dónde vienes?” (*ibid.* p. 79).

La ACT ve que el problema de muchos pacientes subyace en que se identifican con los contenidos de su propia consciencia (Wilson y Luciano, 2002). En este fenómeno se daría todo lo contrario el auto-distanciamiento. Ésta herramienta permitiría que la persona pueda percibirse como “*apropiándose* todos estos actos” y por lo tanto percatarse que posee un núcleo de “mayor profundidad ontológica que los actos y la estructura psíquica”, por ello la utilizaban como una estrategia para dominar sus *pensamientos*.

Esta técnica permitía al monje observar con mayor objetividad las pasiones y relacionarse con ellas (Grün, 1994). Por esto, cuando el monje todavía no tenía un control de sus pasiones esta estrategia permitiría al menos canalizar los *demonios* en virtud de la propia lucha, expulsando un demonio con otro, como por ejemplo, utilizar la lujuria para combatir la soberbia, y de este modo, el monje no se dejaría perturbar por estos *pensamientos* (Evagrio, 1995).

Los padres del desierto también se dieron cuenta de que un modo de ayudar a tomar distancia de sus pensamientos era manifestándolos al padre espiritual. Revelarlos significa “sacarlos a la luz”, es decir, verlos desde fuera de la consciencia sin identificarse con ellos, los monjes se daban cuenta de que así los *pensamientos* perdían fuerza (Grün, 1994).

En la psicología actual, podemos encontrar la técnica de auto-distanciamiento en Frankl como parte de su logoterapia. El autor concibe el auto-distanciamiento como la capacidad de poner distancia tanto de las situaciones exteriores como con nosotros mismos (Echavarría, 2010b).

4.3.3 Análisis de los pensamientos

A través de la toma de contacto y el auto-distanciamiento los monjes obtenían buena base para empezar a analizar sus pensamientos, pues consideraban que éstos estaban conectados con las pasiones.

Dicha tarea no era sencilla, pues Evagrio (1995) les advertía a los monjes: “reconoceremos los pensamientos mediante sus representaciones” (p.153). Esto implica que el monje podía no ser consciente de tales pensamientos si no reconocía las manifestaciones con las que éste se expresaba, por esto al monje le sería útil un método para reconocer mejor éstas situaciones y por lo tanto poder ser más consciente cuando está dejándose arrastrar por un *pensamiento*.

Por esto el anacoreta propone que el monje se detenga no solo a observarlos sino a analizar aquellos que le vienen con más frecuencia y los que son más graves, aquellos que son más “fáciles de soportar” y los que parecen más difíciles de gestionar en tanto que “se apoderan de nuestro intelecto”. También añade que debemos analizar sus tensiones y distensiones, que podría ser lo que hoy llamaríamos *intensidad*, sus implicaciones, lo que podríamos entender como *consecuencias*, los momentos en que surge, es decir relacionarlas con las *situaciones* en que nos suceden, luego detectar los demonios que la causan, lo que en psicología hoy se denominaría hacer *insight*, para finalmente descubrir qué hay detrás de lo que uno piensa o siente.

Como podemos comprobar, lo que pretende el monje con esta técnica es llegar a una comprensión de dicho pensamiento y de sus mecanismos, que sería la última

parte a la que llega el monje con dicho análisis, el *insight*. Éste término designa el proceso cognitivo a través del cual la persona adquiere una nueva comprensión de un fenómeno que le produce un conflicto. Esta técnica ha sido utilizada por muchas corrientes de la psicología como el psicoanálisis, la teoría de la Gestalt, la psicología cognitiva (Palma y Cosmelli, 2008).

Si además Evagrio hubiera recomendado escribir todo el proceso para llegar al *insight* sobre un pensamiento que subyace bajo una representación, habría recomendado una técnica equivalente a los auto-registros de la terapia cognitivo-conductual, y ciertamente vemos que dicha técnica ya fue propuesta por el fundador del monacato, San Antonio, diciendo a los monjes que anotaran y escribieran sus actos e impulsos que detectaran en el alma (Atanasio, 1995).

Los auto-registros son una herramienta que hoy en día se utiliza para escribir la intensidad, las situaciones en las que surge o emociones que acompaña una de las “representaciones”, que serían las conductas o fenómenos en que se reflejaría una disposición interna inadecuada. Hoy en día se utiliza dicha técnica por ejemplo en casos de fobias (Aguado y Manrique, 2003), ludopatía (Johana, 2010), adicciones (Marco y Chóliz, 2013) o trastornos de conducta alimentaria (López y Godoy, 1994). Vemos sobre todo paralelismos entre el análisis de los pensamientos y los fundamentos de la psicología cognitiva. Esta afirma que las perturbaciones psicológicas se originan en el pensamiento (Beck, citado en Riso, 2006) y estilos idiosincrásicos de pensamientos causan estados disfuncionales (Leahy, citado en Riso, 2006).

También es interesante observar que Evagrio (1995) ya utiliza el término que más tarde utilizó Freud para denominar contenidos que pueden subyacer o aparecer en la consciencia del monje y mostrarse como movimientos anímicos o consecuencias de dichos movimientos: las “representaciones”, de las cuales se requiere hacer un análisis para desvelar su auténtica naturaleza (García, 2015). Evagrio (1995) por lo tanto también podría considerarse también un pionero del psicoanálisis.

4.3.4 La humildad

Como hemos visto, las virtudes son un componente que está presente de un modo transversal en la práctica, pero cabe destacar la importancia especialmente de la virtud de la humildad, pues ésta facilita el avance del monje en su camino espiritual.

Para los padres y madres del desierto, la virtud más excelsa es la humildad (Amma Teodora, dentro de Bagin y Thiermeyer, 2008). Ésta es la que puede vencer la cabeza de todos los vicios, que es la soberbia (Grün, 1994). En psicología esta virtud ha sido solamente contemplada por Allers (dentro de Echavarría, 2010b), afirmando aquello que los monjes ya se daban cuenta “la transformación interior que lleva a la salud, comienza por la humildad, que vence a la soberbia” (p.147)

Describiremos por lo tanto el mecanismo por el cual actúa la soberbia tener una visión más clara de la importancia de la humildad. Como hemos visto la soberbia distorsiona la percepción de la realidad de un modo muy sutil, pues la persona todavía conservaría su propio juicio de modo que fácilmente podría caer en el engaño de confundir la realidad con sus pensamientos o razonamientos, que limitaría la posibilidad de que la persona se diera cuenta de algo que no quiere ver o asumir. Por esto su actuación es muy sutil, pues es el vicio por el cual la persona no quiere ver la realidad, no quiere darse cuenta de las verdaderas inclinaciones que tiene ni vicios que la dominan. Esto dificulta el darse cuenta de sus acciones pueden ser movidas por la soberbia, pues puede mover a la persona incluso al logro de virtudes. Por esto Evagrio (1995) advirtió que “incluso quien utiliza las virtudes para no ver los vicios, tiene cegado el intelecto” (p.161), incluyendo aquellos actos que tratan de perseguir la humildad (*ibid.*). Como afirma Nowen (2002) debemos tener en cuenta siempre que “existe la posibilidad de que nos hayamos vuelto ciegos para nosotros mismos (p.21).

El mecanismo de acción que emplea la humildad para vencer la soberbia es la disposición del monje por reconocer la verdad, desvelar lo que está oculto tras las pasiones sin hacerlo de manera que el monje no lo haga por sentirse más orgulloso de sus logros, sino por una verdadera actitud de salir de sí mismo, donde entonces puede observar con objetividad la inclinación con la que dirige sus acciones. Santa Teresa (dentro de Belmonte, 2017) ya apuntaba el papel especialmente importante que tiene la humildad en este proceso diciendo que “la humildad es la verdad”, y a su vez, lo relacionaba con la acción de disponerse a hacer introspección para verse a uno mismo, recomendando no concluir la oración sin un momento para el conocimiento de sí que evite engreírnos (Belmonte, 2017). Por ello el conocimiento de sí para los monjes era el reconocimiento y aceptación de la verdad de uno mismo, que sería lo que desencadenaría la humildad.

Como vemos, la humildad permite justamente la actitud o enfoque contrario a la soberbia, pues en tanto que ésta última tiende a distorsionar la percepción de toda la

realidad, la humildad pretende todo lo contrario. Esta actitud era fundamental en los padres del desierto dado que al estar inmersos constantemente en un trato con su propia *psykhe* para conocer y vencer sus pensamientos, su trabajo no serviría de nada si detrás no hubiera la actitud de la humildad. Por esto Evagrio (1995) advertía que la humildad es imprescindible al contemplativo para discernir eficazmente en el análisis de su experiencia y no dejarse engañar por éxitos inmediatos y fáciles. También se favorecían las prácticas que denotaban una verdadera actitud de humildad, como manifestar los pensamientos a un padre espiritual: “quien manifiesta sus pensamientos se cura rápidamente; quien los esconde está enfermo de orgullo” (Grün, 2009, p.41), pues se pondría en práctica este mecanismo de no esconderse de la propia realidad de uno mismo.

Este aspecto que añaden los padres del desierto es muy importante en tanto que persigue la actitud que puede realmente hacer que todo un método terapéutico sea coherente con el fin último del ser humano, que procede ante todo de la actitud del reconocimiento de la verdad, no de solamente deshacerse de aquello que a uno le incomoda o perturba interiormente. La humildad persigue por lo tanto una actitud través de la cual llegamos al “conocimiento del todo honesto con uno mismo” (Bernardo de Claraval, dentro de Grün, 2012, p. 30). Por esto Grün (2012) afirma que la humildad permite llegar a “las raíces de los vicios”, siendo además la única virtud que “garantiza que podrá vencerse a esos últimos” (p. 21).

Esto puede ser que la psicología actual todavía no lo tenga en cuenta dado que ha limitado el enfoque del ser humano. Por ello muchas terapias acaban volviéndose motivo de aumentar el narcisismo al ver los logros que ha adquirido la persona (Kernberg, 2011). Por ejemplo, en una de las técnicas más empleadas en las terapias cognitivo-conductuales, el *mindfulness*, Kernberg (2011) manifiesta que no aborda los problemas planteados por las tendencias narcisistas normales y patológicas, las experiencias de grandiosidad, humillación e inferioridad. De hecho, afirma que en el *mindfulness* existe el peligro de que refuerce las “relaciones objetales” narcisistas y omnipotentes en ciertos casos, promoviendo la auto-idealización o la ilusión de que todo lo que tiene valor emana y reside en la experiencia del “yo” en el momento. Los peligros de dichas prácticas como vemos ya los contemplaban los padres del desierto hace 1500 años, a pesar de que ellos mismos como hemos visto, empleaban técnicas parecidas, lo que muestra que su conocimiento psicológico abarcaba incluso más aspectos que terapias de hoy en día todavía no contemplan. Por esto, los monjes de aquella época nos advertirían que seamos muy conscientes

del uso que hacemos de estas técnicas, teniendo siempre presente las posibles consecuencias negativas que pueden derivarse de ellas.

Por último, Evagrio (1995) también se dio cuenta de que la humildad como estrategia para afrontar los pensamientos también es signo de haber alcanzado la verdadera impasibilidad. Lo que puede ser un criterio muy válido hoy en día en la psicología para contrastar los efectos verdaderamente positivos de las técnicas que se utilizan para regular los afectos.

4.3.5. Diálogo con los pensamientos

Evagrio escribió este método en una obra aparte, sin embargo, estaba plasmado ya indirectamente en el *Tratado Práctico* (González, dentro de Evagrio, 1995), el cual llamó método *antirrético*. En dicha obra, titulada con el mismo nombre que la técnica, el anacoreta proporciona un buen listado frases de la Sagrada Escritura que servirían para rebatir a los pensamientos, pues esta palabra griega significa literalmente “que tiene fuerza para contradecir” (Grün, 1994, p.89). La técnica implicaría por lo tanto varias estrategias de las que ya hemos hablado como la observación del pensamiento y el auto-distanciamiento, necesarios para detectar los pensamientos y poder utilizar tales frases. Se estaría dando un uso máximo del potencial reflexivo del intelecto, porque esta técnica, el monje establece un diálogo consigo mismo, entre él y sus *pensamientos*, con lo que se reflejaría los dos sustratos diferentes del “yo” y la acertada propuesta de separarlos, pero como vemos. Con lo que vemos que el desarrollo del potencial de la inteligencia es lo que subyace bajo las prácticas que implican este distanciamiento, por esto todas estas prácticas estarían relacionadas con el despliegue de la naturaleza.

Antes de proponer desarrollar este método Evagrio hace una propuesta de estrategia contra los pensamientos. Por ejemplo, contra el demonio de la *ascedia*, Evagrio (1995) propone antes de desarrollar este método que tenemos que “dividir nuestra alma” haciendo que “una parte consuele a la otra” (p.147), o contra el demonio de la cólera, dice que dirijamos “unas palabras” contra él, puesto que de este modo “confundimos” al demonio que “nos oprime”, y en consecuencia, sus “representaciones mentales” desaparecen (*ibid.*)

Esta estrategia como vemos implica una elevada agilidad por parte del monje para detectar pasiones o pensamientos. Por otro lado, vemos claramente que para que la mente lo logre tiene que haber un sustrato en la persona de “mayor profundidad

ontológica que los actos y la estructura psíquica”, en el cual se pueden sostener ambos “yoes” que hemos expuesto en el marco teórico.

También encontramos reflejado en dicha técnica el poder que tiene la palabra. Como hemos visto, la identificación de uno mismo con los actos de consciencia o relaciones verbales nos limitaría nuestra capacidad de observar y detectar pensamientos. Sin embargo, al combatirlos con otras palabras y que éstas provengan de la Escritura supondría observar un mismo hecho no desde la propia consciencia subjetiva sino desde una realidad más “elevada” u objetiva. Éste es uno de los mecanismos subyacentes en las prácticas del monje tal y como hemos comentado antes.

4.3.6 No evitación de los pensamientos

El no evitar o no huir de los pensamientos era otra de las claves que utilizaban los padres del desierto para combatirlos, aunque el término “combate” resulta paradójico especialmente en dicha técnica. Esta actitud o disposición la vemos reflejado en este fragmento de Evagrio (1995): “debes permanecer en el interior y sufrir y recibir valerosamente a todos los atacantes (...) Huir de tales luchas y tratar de evitarlas enseña al intelecto a ser inhábil, cobarde y desierto”. (p.147)

Hoy en día una de las bases de la terapia ACT (Wilson y Luciano, 2002) y que por lo tanto es compatible con los fundamentos de la psicología cognitivo-conductual es que existe un mecanismo psicológico presente en muchas patologías, la “evitación experiencial” (p.38). Este tipo de mecanismo se define como “intentos de reducir, eliminar o disminuir la probabilidad de experimentar una serie de eventos privados (pensamientos, emociones, recuerdos o estados corporales)” (*ibid.*). Las técnicas de dicha terapia por lo tanto proponer evitar este mecanismo inconsciente del paciente mediante técnicas de aceptación de sus eventos privados.

Bajo este mecanismo subyacen procesos verbales que nos hacen relacionar eventos privados con algo “anormal, negativo e inapropiado para vivir una vida plena” (*ibid.* p. 32), y por lo tanto, relacionemos experiencias de sufrimiento con creencias de que no vamos a poder lograr aquello a lo que aspiramos. Esto conllevaría el “peligro de quedar atrapado en un patrón destructivo de no aceptación del sufrimiento” (*ibid.* p.38) el cual podría “bloquear a la persona para que ésta haga lo que quiera y tenga que hacer” (*ibid.* p.35), asumiendo que lo que ésta quiera es lo que residiría en su núcleo individual más profundo.

La evitación experiencial, por lo tanto, generaría un patrón de vida que pretende “huir deliberadamente del malestar, sufrimiento o ansiedad” (*ibid.* p.74) que le impediría “seguir adelante con la consecuencia de metas y valores que persigue” (*ibid.* p.75). Vemos que los monjes tenían muy claro todos estos aspectos que se ha dado cuenta la psicología actual. Por esta razón tenían tanto empeño en no huir de los *pensamientos* y el sufrimiento que conlleva tener que afrontarlos, pues eran conscientes de que era necesario para lograr el propósito por el cual que se habían ido al desierto.

Sin embargo, detectaban que bajo dicha conducta podía subsistir el este proceso mental de “huida” o “evitación”, Evagrio (1995) lo detectó en afirmar que en todo monje que decidía emprender este camino cabía la posibilidad de utilizar la soledad como una “huida del mundo” o refugio para “poner fin a las causas de la tristeza y así liberarse de la turbación”, siendo esta nueva condición un “pretexto” para no reconciliarse con tal sufrimiento (p.145).

De hecho hubo un monje joven que tenía miedo de iniciar una vida anacorética precisamente por el hecho de reconocer que podría decidirlo siendo “tentado por los demonios” para huir de un malestar, y Abba Heráclito (dentro de Elizalde, 1991) le dijo “cada vez que te sientas apenado, come, bebe, duerme, pero permanece en tu celda sin salir de ella en ocho días. A los ocho días, vendrás a verme” (p. 83) En este apotegma vemos que la ayuda que recibió de Abba Heráclito se parece mucho a lo que un psicólogo de hoy en día haría con un paciente que puede ejecutar conducta de “huida” del malestar o evitación experiencial, especialmente utilizando una estrategia que actualmente se aplica mucho dentro de las terapias cognitivo-conductuales hacia los pacientes con riesgo suicida, que es el contrato o “negocio por una demora” (Guilbert, 2002).

En el ejemplo expuesto vemos que se ha utilizado la herramienta de “contrato” para que el anacoreta principiante pueda resistir el malestar de la soledad durante ocho días. Bajo esta propuesta subyace el conocimiento que el Abba tiene sobre el funcionamiento de la mente humana de que el monje simplemente tenía que soportar estos pensamientos. La estrategia que emplea se podría comparar con el “negocio por una demora” que se utiliza con dichos pacientes, cuya función sería un manejo terapéutico del *acting out* o impulso del monje para abandonar el malestar de su soledad en la celda (Guilbert, 2002). Las personas que sienten este impulso, como claramente se ve en los pacientes suicidas, lo que pretenden es el alivio

inmediato de su malestar. Este mecanismo es el que el padre espiritual ve que le puede ocurrir al monje joven, siendo el hecho de “salir de la celda” la conducta que le proporcionaría alivio.

Lo que pretenden los pacientes que utilizan este mecanismo, según la psicología actual, sería descargar inmediatamente esta emoción para evitar sentir dicho malestar, con lo que se pondrían en funcionamiento los mecanismos de evitación experiencial. Del mismo modo ocurriría con el sentimiento de “pena” en el caso del monje para conseguir sentir el placer inmediato y a corto plazo (Wilson y Luciano, 2002) que seguiría a la acción que uno decide emprender para descargar o deshacerse de dicho sentimiento.

Pero la psicología actual asume que un *acting out*, aunque sea un fenómeno inmediato que acontece de manera fuerte en la consciencia de la persona determinados momentos, luego disminuye. Por ello los psicólogos entienden que cualquier demora es probable que mitigue gran parte de la “tentación” (Guilbert, 2002). Esto Abba Heráclito también intuía sin la necesidad de conocer las teorías psicológicas actuales. Además reconoce que lo hacía para que aprendiera por experiencia que el demonio en verdad “no se come a nadie”, es decir, que viera que simplemente sus *pensamientos* podían ser asumidos y gobernados por una potencia superior a la que utilizan éstos, siendo estos actos propios de la inteligencia ejercidos a través de este enfrentamiento lo que haría que tales *pensamientos* perdieran fuerza.

Con dicha técnica o actitud vemos que el monje logra vencer *pensamientos* soportando el malestar que conllevan, pues de otra manera no se habría enfrentado y deshecho de ellos. Por esto los monjes se habrían dado cuenta antes de Frankl de que “el verdadero resultado del sufrimiento es un proceso de maduración” (1975, p.123).

4.3.7 Orientación y compromiso hacia valores

Esta estrategia es la que necesariamente acompaña a la que acabamos de comentar, pues la disposición a sentir el malestar o cualquier otra clase de sensaciones no tendría sentido si no fuera por un bien superior que de razón a dicha técnica. En este aspecto, la lógica que subyace en los padres del desierto se parece a la que está presente en la terapia de aceptación y compromiso. De hecho

podemos comprender mejor porqué actuaban así los padres del desierto entendiendo los principios de dicha terapia:

“Desde la perspectiva de la ACT, la aceptación de los pensamientos, recuerdos, emociones y otros eventos privados valorados como negativos está siempre al servicio de fines que son valiosos para el cliente. De hecho, si no fuera por la existencia de alguna dirección valiosa, ACT sería simplemente un ejercicio de puro masoquismo” (Wilson y Luciano, 2002, p. 138).

La psicología actual por lo tanto desmiente que los padres del desierto actuaran a través de una *personalidad masoquista*, tal y como se ha afirmado (Alvear, 2009). Pues hemos visto lo que persiguen no es el dolor ni el sufrimiento, sino tener una vida más arraigada en el amor y la verdad, “no huyo de vuestros golpes, aunque me golpeéis más, nada me separará del amor de Cristo” decía San Antonio (dentro de Atanasio, 1995, p.49). En esta actitud observamos claramente su mecanismo de no ceder a la evitación experiencial, así como la orientación firme y constante hacia un fin superior a sí mismo, que es fundamento y fin de su práctica, el amor. Sus valores además son totalmente elegidos para vivir la trascendencia y el desprendimiento de sí, puesto que estos son, como hemos visto en el primera apartado, los que más actualizan las potencias de la naturaleza humana.

Uno de los objetivos que persigue la terapia ACT con su énfasis en la orientación a valores es ayudar a la persona a conectar todo lo que está haciendo en un recorrido hacia algo que para él tiene significado, incluso la misma “aceptación emocional” es también un medio para un fin. Este fin o valor para dicha terapia tiene el papel de sostener el malestar que la persona experimenta al enfrentar una situación (Wilson y Luciano, 2002). Cuando no existe la presencia de estos valores centrados en consecuencias a largo plazo, la persona “potencia la justificación de las acciones que *“parchean”* los problemas (...) lo que genera a la larga otros problemas de mayor gravedad (*ibid.* p. 34)”. Tal y como hemos visto anteriormente, los padres del desierto veían que la persona que actúa de dicho modo era debido a los mecanismos de la ascedia, por lo tanto, esta orientación a valores haría más fácil que el monje venciera dicho vicio y aquellos que de ella se derivaran.

Vemos también lo relacionado que está esto con el modelo antropológico del ser humano que hemos expuesto, en tanto que demuestra que si la persona se orienta a un objetivo o fin, éste unifica las tendencias de la persona a alcanzar los bienes y valores que se propone (Yepes y Aranguren, 1996), cuyo resultado se reflejaría en la armonía del alma, tal y como hemos visto que sucede también cuando se imponen estructuras y normas de conducta a la persona pues esto le impide ceder a la

ascedia y el monje es capaz de conducir mejor sus conductas hacia sus objetivos y valores, aunque en el fondo, el objetivo sería que el monje pudiera hacer este cambio interior y orientarse a ellos a partir de sus propios valores.

Siguiendo este marco antropológico, un aporte desde el contexto de la religiosidad cristiana que pueden ofrecer los padres desierto sería la propuesta de que éstos valores estén orientados hacia objetivos que trasciendan al propio “yo”. De este modo el deseo se expresaría de tal forma que “no separe la paz de la lucha, la obediencia de la reflexión crítica, la fe de las dudas y la impotencia humana de la omnipotencia divina” (Godin dentro de Fizzotti y Salustri, 2007, p. 135).

Frankl coincidiría con la visión de los padres del desierto diciendo que el compromiso hacia un fin superior a uno mismo es también un elemento indispensable para lograr la auto-trascendencia, y por ello la logoterapia utiliza los valores para que la persona encuentre un sentido a lo que hace y le sucede (Echavarría, 2010b). También Allers (*íbid.*) se da cuenta de la importancia de los valores objetivos para conformar nuestra personalidad: “el carácter necesita siempre apoyarse en la ética como ciencia de la realización de los valores” (p.149).

Dentro de los enfoques existenciales de la psicología, Jourard (dentro de Hergenhahn, 2009) recalca también la importancia de orientarnos a valores para dar sentido a lo que hacemos: “una persona vive mientras experimente la vida con un significado y un valor (...) tan pronto como el significado y el valor desaparezcan de la experiencia de la persona, empieza a dejar de vivir, empieza a morir” (p. 592).

Ahora bien, otro aspecto que tiene que ir de la mano de los objetivos es el compromiso. El compromiso es otro de los pilares de la terapia ACT, como su mismo nombre indica. Los padres del desierto también se dieron cuenta que la perseverancia en un objetivo generaba “una buena disposición en el alma” (San Antonio, dentro de Atanasio 1995, p. 41) para alcanzar aquello que se había propuesto, por esto contemplaban la dimensión del compromiso como un pilar de su práctica. En este fragmento se refleja que Antonio (*íbid.*) alentaba al compromiso a su seguidores después de tomar decisiones:

“Nuestro esfuerzo común ha de ser este: no relajarnos después de haber comenzado, ni desalentarnos en los momentos de fatiga, ni decir: llevamos mucho tiempo practicando la ascesis; antes bien, hagamos crecer día a día como si comenzáramos nuestra decisión”
(p. 35)

Como hemos visto en el apartado anterior, cuando uno se abre a un objetivo trascendente al mismo tiempo también se dispone a percibir con más claridad su propia naturaleza. Frankl (2001) expone los mecanismos subyacentes a dicho proceso de un modo muy claro: “nadie puede luchar por su identidad de un modo directo; encontramos más bien nuestra identidad en la medida en que nos comprometemos con algo que está más allá de nosotros, con una causa mayor que uno mismo” (p.25)”. Con lo que vemos que el compromiso con algo que está fuera de nosotros, nos lleva a comprender mejor quiénes realmente somos, lo que en el fondo nos muestra que es actuando conforme a la naturaleza como uno también se dispone a descubrir cómo es su “yo” más profundo.

Otros psicólogos como James (dentro de Hergenhahn, 2009), también han recalcado la importancia del compromiso. Dicho autor ha observado que si alguien persigue un cambio, debe comportarse con las maneras compatibles con el tipo de persona que quiere ser. En este aspecto alude a la necesidad del esfuerzo y el compromiso.

Aunque vemos que en los padres del desierto y la ACT subyace la misma lógica en cuanto a la función de los valores y el compromiso, también hemos detectado sus diferencias. Por esto concluiríamos diciendo que aquellos que busquen un cambio que implique a toda la persona, como los padres del desierto, lo lograrían si tomaran como referencia de los valores que eligieran un valor objetivo y absoluto, el *summum bonum*, desde el cual adquirirían sentido el resto de valores. De este modo se podría lograr la armonía de la persona en su totalidad (Allers, dentro de Echavarría, 2010b).

4.3.8 Tomar consciencia de la muerte

Como última estrategia comentaremos la de tomar consciencia de la muerte. Los padres del desierto utilizaban frecuentemente el recuerdo de su propia muerte como una estrategia para reforzar su compromiso con la vida y con aquello a lo que verdaderamente aspira su alma tal y como lo refleja esta sentencia de Evagrio: “vivid como si fuéramos a morir al día siguiente, pero como si nuestro cuerpo pudiera estar vivo muchos años” (p. 148). También vemos que la ACT utiliza esta estrategia para poner en contacto a la persona con sus valores más importantes (Wilson y Luciano, 2002).

En este aspecto los padres del desierto también se adelantaban en los descubrimientos de la psicología actual, en tanto que hoy en día “la mayoría de los

psicólogos y filósofos que se han dedicado al estudio de la muerte, coinciden en una afirmación innegociable: mientras no integremos, ni nos comprometamos con nuestra muerte, no será complicado comprometernos desde la madurez con la vida” (Alvear, 2009, p.124).

Así mismo es también un modo de asumir la realidad en que vivimos, pues como decía Antonio, “nuestra vida es incierta por naturaleza” (Antonio, p.54). Dentro del enfoque existencial de la psicología vemos que el proceso de asumir que la muerte es un hecho inevitable es también muy importante para la persona (Hergenhahn, 2009, p. 610).

Antonio (dentro de Atanasio, 1995) piensa que si cada día uno vive como si se fuera a morir “no nos enojaríamos con nadie, permaneceríamos sin ninguna posesión” (p.54). Esta actitud refleja la misma que aquella a la cual Fromm (1983) se refiere como modalidad de la experiencia de vivir desde el ser: “por ser entiendo la actitud existencial en la cual el hombre no tiene nada ni aspira a tener nada, sino que se encuentra en una condición de gozo y se utilizan las facultades de manera creadora” (p. 28).

Vemos que en la actualidad la ACT (Wilson y Luciano, 2002) aplica la estrategia de que el paciente se imagine el día de su funeral con pacientes que se encuentran en situaciones de desesperanza, con el fin de salir de éstas situaciones de una manera creativa. Dicha terapia también dice que la toma de consciencia de la muerte nos obliga a poner atención en nuestra manera de vivir en el presente, una de las manifestaciones que suceden al vivir desde la perspectiva de un “yo” como “contexto”, lo que vendría a proporcionar por lo tanto una consciencia que nos permite aprehender el “yo” que somos más allá de nuestros contenidos mentales.

De hecho a los monjes pensar en la muerte les ayudaba a combatir la ascedia en tanto que dejaban de “proyectar” sus pensamientos acerca del futuro e identificarse con éstos, hecho que puede provocar un desánimo por pensar en “lo larga que va a ser su vida” (p.147). Pero la mirada de la realidad desde la consciencia de la muerte cambiaba la mirada a los monjes haciendo que se percataran más bien de su brevedad, y esto hacía que estuvieran mejor dispuestos para realizar sus trabajos. También vemos la eficacia de esta estrategia para combatir los pensamientos con esta sentencia de las madres del desierto: “Las pasiones se refrenan con la continencia y el esfuerzo, pero es con la quietud y el pensamiento puesto en la

[propia] muerte como se las elimina” (Amma Teodora, dentro Bagin y Thiermeyer, 2008, p.90)

Tal y como refleja la ACT, la muerte también permite tomar consciencia de la identidad de la persona. Por esto bajo este empeño en “volverse como un muerto” (Abba Moisés, dentro de Elizalde, 1991), aspecto que relacionaban con la indiferencia al desprecio y a la alabanza, subyacía una idea de “morir” relacionada con los *pensamientos* que camuflan esta identidad. De ahí que buscaran tanto herramientas que pusieran en práctica el verdadero potencial de la inteligencia para actualizar su potencial de adquirir una visión más profunda de uno mismo para que las influencias del “yo” psicológico perdieran fuerza. De hecho, Frankl (1988) expone muy bien la relación que tiene la muerte con la nueva percepción del “yo” y cómo es posible que esto genere una nueva actitud en la persona, una actitud muy similar a la que perseguían los padres del desierto:

“En la muerte todo se ha vuelto inmóvil, no hay nada disponible, ya nada está a disposición del hombre, ningún cuerpo y ningún alma esta ya a su servicio: llegamos a la pérdida total del yo psicofísico. Lo que queda es solamente el “sí mismo”, el “sí mismo” espiritual. Después de la muerte el hombre ya no posee su yo, no “posee” más nada, solamente “es”: es su “sí mismo” (p.121)

Concluimos por lo tanto que los padres del desierto lo que buscaban era vivir una vida desde su naturaleza más verdadera, para que su percepción de la realidad pudiera estar alineada con su fin último y obtuvieran una nueva manera de relacionarse con la vida, con el mundo y con los demás.

La siguiente tabla muestra el resumen de las relaciones que hemos ido haciendo en este apartado:

Tabla 2. Comparaciones entre las herramientas del *método práctico* y las técnicas terapéuticas y corrientes psicológicas actuales

| Herramientas de los padres del desierto | Técnicas en la actualidad | Corrientes o terapias |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Atención, nepsis o vigilancia | <i>Mindfulness</i> | Terapia dialéctico-conductual, Terapia cognitiva basada en <i>mindfulness</i> de la depresión Terapia de aceptación y compromiso |
| Auto-distanciamiento | Auto-distanciamiento | Logoterapia Psicología cognitivo-conductual (ACT) |
| Análisis de los pensamientos | <i>Insight</i> Autorregistros | Psicoanálisis Gestalt Psicología cognitiva |
| No evitación o huida de los pensamientos | Aceptación basada en la no evitación experiencial Negocio de demora Manejo terapéutico del "acting out" | Psicología cognitivo-conductual |
| Orientación a valores y compromiso | Orientación a valores | Psicología existencial Logoterapia Psicología cognitivo-conductual (ACT) |
| Tomar consciencia de la muerte | Tomar consciencia de la muerte | Psicología cognitivo-conductual (ACT) Psicología existencial |

3.4. Consideraciones prácticas para la psicología actual

En este apartado haremos un resumen de aquellos aspectos que los padres del desierto podrían aportar a la psicología actual.

En primer lugar destacamos la importancia de utilizar todas las potencialidades de las que la persona dispone para afrontar las dificultades que experimenta en el transcurso de su vida y que ésta reconozca y asuma sus limitaciones.

Potencias que la persona puede ejercer desde el primer momento son la auto-determinación y la consciencia de sus propios pensamientos y acciones, de modo que la persona pueda tomar decisiones que ya correspondan a su naturaleza, y de este modo iría actualizando todo potencial sus facultades.

Los padres del desierto dejan claro que la persona siempre tiene el potencial de progresar y desplegar su naturaleza bajo cualquier condición y situación, por esto debe siempre mirar hacia su objetivo último sin dejarse caer o arrastrar por sus debilidades.

Los obstáculos y las dificultades serían una oportunidad para ayudar a la persona a descubrir e indagar más profundamente acerca de las causas de éstas dificultades, conocerse más a sí mismas y ayudarlas a desarrollar el potencial de sus facultades enfrentándose a ellas.

La virtud de la templanza y la caridad pueden ser indicadores de un buen desarrollo psicológico del individuo, entendiendo estos términos como el hecho de no dejarse arrastrar por los deseos o sensaciones más superficiales y la capacidad de “salir de sí mismo”, entregándose a un objetivo o valor superior.

Destacamos también la importancia de que la persona haga un proceso personal de detectar cuáles son sus tendencias más evidentes, en términos de los padres del desierto, qué “vicio” o “pasión” es la que más domina a la persona, pudiendo ir y trabajar entonces a la raíz de dichos desordenes.

La actitud de la persona ante dicho proceso es un aspecto crucial para su proceso de desarrollo, pues como los padres del desierto ponen de manifiesto, las acciones y las inclinaciones no siempre van de la mano. La disposición a reconocer debilidades, condicionantes y querer asumir la verdad tal como es serán claves en el proceso del desarrollo de la persona, por esto la humildad será una virtud esencial, pues permitirá abrirla a la posibilidad de ser honesta consigo misma y detectar aquellas inclinaciones por las que se está guiando, discerniendo cuáles son las que más le dominan.

El conocimiento de sí que requeriría el proceso de desarrollo por lo tanto iría ligado a un aumento de la humildad, el reconocimiento de la realidad tal como es y una alineación de sus inclinaciones con el núcleo profundo de la persona, pues desde este núcleo es como se logra tener una visión clara y profunda de uno mismo y por lo tanto reconocer y dominar con más éxito las pasiones.

Por último destacaremos que todas las técnicas que se utilizan no son un fin en sí mismas para lograr aquello que la persona está buscando, sino medios a través de los cuales puede adquirir una nueva disposición frente a las situaciones difíciles para actuar más coherentemente con su naturaleza.

Conclusiones

Los padres del desierto no están lejos de la psicología actual, es más, parece que a medida que avanza esta disciplina va descubriendo y desarrollando técnicas similares a las que ya utilizaban estos monjes cristianos.

Hemos comprobado que la vida que estos sabios llevaban, por muy alejada que parezca a la realidad cotidiana de la sociedad actual, solo trataba de expresar externamente un modo de vivir más acorde con su naturaleza. Por ello, el enfoque que enmarcaba su *práctica*, a través del cual desarrollaron sus técnicas para lograr su fin último de su naturaleza, tendría una validez universal.

Esto nos muestra que desde un enfoque integral de la persona humana se podría ayudar a desarrollar métodos más eficaces para los propósitos de la psicología, y si aspiramos a que dicha disciplina oriente a la persona hacia el despliegue de su naturaleza y el logro de su fin último, los padres del desierto podrían ser un referente de gran ayuda para el desarrollo de sus avances y descubrimientos.

Del análisis global del enfoque del trabajo podemos extraer, en primer lugar, que a medida que la persona actúa conforme a su naturaleza y se enfrenta a aquello que le resulta una dificultad para desarrollarse plenamente como ser humano va adquiriendo una perspectiva más profunda de su identidad, y en segundo lugar, que a medida que uno va descubriendo esta identidad aumenta su capacidad de actuar más íntegramente conforme a su naturaleza, asumiendo todas sus dimensiones desde un sustrato ontológico que las abarca todas y que tiene el potencial de gobernar el alma para dirigirla hacia el *summum bonum*, aquel bien capaz satisfacer las aspiraciones y anhelos más profundo del ser humano, que en último instancia, es Dios. Por ello actuar conforme a nuestra naturaleza es actuar siempre respecto a un fin último que permita a la persona trascender su individualidad, alcanzar el mayor grado de bien y de verdad, y como consecuencia, lograr un mayor dominio de sus potencias y un conocimiento más profundo de sí.

El ser humano por lo tanto no debe tener miedo a enfrentarse al desierto, un lugar donde uno se encuentra solo consigo mismo y no puede ver más allá de sus limitaciones, donde ve que se le exige encontrar un método para aprender a vivir con ellas, pues con un arraigo profundo hacia este fin último podrá ser el lugar donde desarrollar con más eficacia el despliegue del potencial de su naturaleza.

Bibliografía

- Aguado, M; Manrique, E. y Silberman, R. (2003) Estrategias de evaluación cognitivo-conductual de la fobia social. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valizan*, 1 (6), 29-45
- Alvear, D. (2009). *Psicología del desierto*. Madrid, España: Mandala ediciones
- Arendt, H. (1958). *La condición humana*. Barcelona, España: Paidós
- Atanasio (1995). *Vida de Antonio*. Madrid, España: Editorial Ciudad Nueva
- Ávila, M. (2003). *Apotegmas de los padres del desierto*. Palma de Mallorca, España: J.J. Olañeta Aristóteles (2014). *Ética a Nicómaco*. Madrid, España: Gredos
- Azmárez, J.A. (Septiembre de 2016). La meditación de la palabra en el desarrollo personal. En J.A. Azmárez (Presidencia). *Personalidad: don y tarea*. Conferencia llevado a cabo en III Jornadas de espiritualidad y salud mental. Roncesvalles, España.
- Bagin, M. y Thiermeyer, A.(2008). *Metérixon*. La sabiduría de las madres del desierto. Barcelona, España: Claret.
- Bazzicalupo, L. (2008). *La soberbia. Pasión por ser*. Recuperado de: <https://es.scribd.com/read/284739441/La-soberbia-Pasion-por-ser>
- Belmonte, M.A. (2017). La fenomenología scheleriana del resentimiento a la luz de la acedia en la *Summa Theologiae*. *Colección de Pensamiento Medieval y Renacentista* [pendiente de aparición]
- Bokyeong, K; Park, H. Y Baek, Y. (2009) Not just fun, but serious strategies: Using meta-cognitive strategies in game-based learning. *Computers & Education*, 52 (4), 800-810
- Botto, A. (2006). Modulación de la memoria emocional: una revisión de los principales factores que afectan los recuerdos. *Gaceta universitaria*, 2 (1), 23-25
- Canals, F. (2004) La pereza activa. *Rev. digital E-Aquinas* [Conferencia pronunciada por en el Campus Oriente de la Pontificia Universidad Católica de Chile]
- Case, H. (2006). *Becoming One Spirit: Origen and Evagrius Ponticus on Prayer* (Tesis de maestría). Saint John's University Collegeville, Minnesota
- Cifra, M., Pokorný, J., Havelka, D., y Kucera, O. (2010). Electric field generated by axial longitudinal vibration modes of microtubule. *Bio Systems*, 100(2), 122-31
- Colombás, G.G. (1974). *El monacato primitivo*. Madrid, España: Biblioteca de Autores Cristianos
- Cronin, J. (2015). Chapter 7: Silence as presence: integrating meta-cognitive practices in visual studies. EN Daniel Blackshields. (Ed.), *Integrative Learning: International Research and Practice* (96-103). New York: USA
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Aprender a fluir*. Barcelona, España: Paidós

- De Aquino, S.T. A. (1955). *Suma Teológica. Tomo VI*. Salamanca, España: BAC Editorial
- De la Vega, I. y Sánchez, S. (2013). Terapia dialéctico conductual para el trastorno de personalidad límite. *Acción psicológica*, 1 (10), 45-56
- Del Sol, M. (2016): Simone Weil: Atención y oración. *Riensi*, (6), 697-712
- D'Ors, P. (Octubre de 2016). Consciencia e Interioridad. En M. Rodríguez (Presidencia), *Consciencia e Interioridad*. Conferencia llevada a cabo en el VII Congreso de Antropología, Psicología y Espiritualidad. Ávila, España.
- Echavarría, M. (2010a). Persona y personalidad. De la psicología contemporánea de la personalidad a la metafísica tomista de la persona. *Espíritu LIX* (139), 122-31
- Echavarría, M. (2010b). *Corrientes de Psicología Contemporánea*. Barcelona, España: Ediciones Scire
- Elizalde, M. (1991). *Los dichos de los padres. Tomo II*. Barcelona, España: Apostolado Mariano
- Evagrio Pónico. (1995). *Obras espirituales: Tratado práctico a los monjes. Exhortación a una virgen. Sobre la Oración*. Madrid, España: Editorial Ciudad Nueva
- Fizzotti E. y Salustri, M. (2007). *Psicología de la religión*. Barcelona, España: Claret
- Focault, M. (1991) *Tecnologías del Yo y otros textos afines*. Barcelona, España: Paidós.
- Foment, E. (2003). *El orden del ser: Antología filosófica*. Madrid, España: Editorial Tecnos
- Frankl, V. (1974). *La presencia ignorada de Dios*. Barcelona, España: Herder
- Frankl, V. (1975). *El hombre doliente*. Recuperado de <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/aprender-de-la-voz-de-los-supervivientes/520-el-hombre-doliente-y-homopatiens-fundamentos-antropologicos-de-la-psicoterapia/file>
- Frankl, V. (1983). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, España: Herder
- Freud, S. (1915) *Obras completas. Conferencias de introducción al psicoanálisis (Partes I y II) Vol. VI*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores
- Fromm, E. (1956). *L'art d'estimar*. Barcelona, España: Edicions 62 s/a
- Fromm, E. (1983). *Tenir o Ésser?*. Barcelona, España: Editorial Claret
- Gadamer, H-G. (1986). *Verdad y método*. Salamanda, España: Ediciones Sígueme
- García, G. y Castro, A. (2008). La psicopatología como máscara de la existencia. *Universitas Psychologica*, 7 (2), 585-600
- García, J. (2015). La crítica de Rudolf Allers a los fundamentos del psicoanálisis

- freudiano: axiomas, falacias y principios filosóficos. *Revista de Historia de la Psicología*, 26, (3) 87-110
- Gil, E. (2006). *Apotegmas de los Padres del Desierto*. Burgos, España: Editorial Monte Carmelo
- Gillete, G. (2010). *Four Faces of Anger: Seneca, Evagrius Ponticus, Cassian, and Augustine*. Lanham, EE.UU.: University Press of America
- González, J.I. (1984). *La Humanidad Nueva. Ensayo de Cristología*. Maliaño, Cantabria: Editorial Sal Terrae
- González, S. (2012). Constantino Cavernós y la tradición helénica. *Byzantion Nea Hellás* (31), 119-132
- Guibert, W. (2002). Enfrentamiento especializado al paciente suicida. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 18 (2), 82-92
- Grün, D. (1994). *La sabiduría de los padres del desierto*. Salamanca, España: Ediciones sígueme
- Grün, D. (2009). *La dirección espiritual de los Padres del desierto*. Madrid, España: Editorial San Pablo
- Grün, D. (2012). *Humildad y experiencia de Dios*. Bilbao, España: Desclée De Brouwe
- Grün, D. (2013). *Pureza de corazón. Caminos de la búsqueda de Dios en el antiguo monacato*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer
- Hergenahn, B.R. (2009). *Introducción a la Historia de la Psicología*. Madrid, España: Paraninfo
- Izquierdo, A. (2010). Historia de la lectio divina. Los Padres del desierto. *Ecclesia*, (4), 371-382
- Johana, M. (2010) Intervención cognitivo-conductual en un caso de ludopatía. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 4 (13), 19-38
- Justel, N. y Psydelis, M. (2013). Modulación de la memoria emocional: una revisión de los principales factores que afectan los recuerdos. *Suma Psicológica*, 20 (2), 163-174
- Kalvesmaki, J. y Darling, R. (2016). *Evagrius and his legacy*. Notre Dame, EE.UU: University of Notre Dame Press
- Kernberg, O.F. (2011). Chapter 3: Mentalization, Insight, Empathy, and Interpretation. En Otto F. Kenberg (Ed.), *The Inseparable Nature of Love and Aggression. Clinical and Theoretical Perspectives* (57-79). London, England: American Psychiatric Publishing
- López, F. y Godoy, J. (1994). Estrategias cognitivo-conductuales para el tratamiento de la obesidad. *Psicothema*, 13 (3), 333-345

- Marco, C. y Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13 (1), 125-141
- Mauri, M. (1987). *La búsqueda del bien*. Barcelona, España: Editorial Casals
- Méndez y de Iceta. (2002). La teoría de los sueños. Parte I: una revisión bibliográfica. *Aperturas psicoanalíticas*, (2), 154-166
- Nogués, R.M. (2013). *Cerebro y trascendencia*. Barcelona, España: Fragmental Editorial
- Nowen, H. (2002). *La soledad, el silencio, la oración*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones obelisco
- Oberst, U. (2002). Salud mental y ética: El concepto de sentimiento de comunidad en la psicología de Alfred Adler. *Persona* (5), 131-146
- Palma, B. Y Cosmelli, D. (2008). Aportes de la Psicología y las Neurociencias al concepto de "Insight": la necesidad de un marco integrativo de estudio y desarrollo. *Sociedad Chilena de Neuropsicología*, (3), 14-27
- Peretó, R. Ascedia y trabajo. (2011) El justo equilibrio. *Cauriensia*, (6), 333-344
- Pessoa, L. (2008). On the relationship between emotion and cognition. *Nature Reviews Neuroscience* (9), 148-158
- Pieper, J. (2003). *El ocio y la vida intelectual*. Madrid, España: Rialp
- Reyes, B. (2012). Voluntas ut natura y virtud en Tomás de Aquino. *Espíritu: cuadernos del Instituto Filosófico de Balmesiana* (143), 95-108
- Riso, W. (2006) *Terapia cognitiva: Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Bogotá, Colombia: Editorial Norma
- Scheler, M. (1928). *El puesto del hombre en el cosmos; La idea de la paz perpetua y el pacifismo*. Barcelona, España: Alba
- Sloterdijk, P. (2009). *Muerte aparente en el pensar. Sobre la filosofía y la ciencia como ejercicio*. Recuperado de <https://es.scribd.com/read/282773649/Muerte-aparente-en-el-pensar-Sobre-la-filosofia-y-la-ciencia-como-ejercicio>
- Stein, E. (2003). *Obras completas. Escritos antropológicos y pedagógicos*. Madrid, España: Monte Carmelo
- Teja, R. (2007). Fuge, tace, quiesce: el silencio de los Padres del desierto. *Revista de Ciencias de las Religiones*, (19), 201-207
- Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 2 (27), 92-99
- Vasquez, A. (2009) Sloterdijk: Mística y Antropología; El desierto y la emergencia del humano potencial de traslado. *Nómadas* (9) 21-395.
- Villegas, M. (2008). Psicopatología y Psicoterapia del Desarrollo Moral. *Apuntes de Psicología*. 26 (2), 199-228

- Watson, R. y Mangis, M. (2002). Chapter Two: Personhood, Spiritual Formation and Intersubjectivity in the Tradition of the Desert Fathers and Mothes. En Todd. H. Speidell. (Ed.), *On Being a Person* (pp. 34-54). Eugene, EE.UU.: Cascade Books.
- Wilson. G.K. y Luciano, M.C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid, España: Ediciones pirámide
- Winnicot, D.W. (2001). *La naturaleza humana*. Buenos Aires, Argentina: Paidós
- Yepes, R. y Aranguren, J. (1996). *Fundamentos de antropología: un ideal de la excelencia humana*. Barcelona, España: Eunsa

