

## La *Ecopsicosofía* en el cuidado de sí y los ejercicios espirituales<sup>1</sup>

Emilio Acosta Díaz<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Contribución generada a partir de la Tesis doctoral en Filosofía *La manifestación de la Ecopsicosofía en el pensamiento de Michel Foucault y Pierre Hadot*, de la misma autoría, Universidad Pontificia Bolivariana, 2020.

<sup>2</sup> Sacerdote de Diócesis de Pasto. Doctor en Filosofía, Universidad Pontificia Bolivariana. Director del grupo de investigación Lumen, Universidad CESMAG. Correo electrónico: seacosta@unicesmag.edu.co

### Resumen

El llamado a la comprensión de la realidad es un reto irrenunciable para el hombre, en todas las circunstancias y desde diversos ámbitos del conocimiento y actuar humanos en búsqueda de la verdad, en un nuevo despertar de la consciencia con la responsabilidad política global que requiere el momento histórico. En este ejercicio del pensamiento se propone la *Ecopsicosofía*, para abordar la realidad desde una visión integradora de las acciones del hombre y las relaciones que establece con el mundo, la casa común.

El artículo esboza el sentido y significado filosófico de la *Ecopsicosofía* y el ejercicio investigativo doctoral filosófico en el que se sustenta, con miras a brindar la oportunidad de aproximarse a la construcción de nuevos horizontes y estrategias en la dinámica de la comprensión y la construcción de un pensamiento coherente, global e integral que responda a los requerimientos e inquietudes más urgentes del hombre contemporáneo, desde dos ejes primordiales: el *cuidado de sí* y los *ejercicios espirituales* filosóficos.

*Palabras clave:* alma, casa común, ecopsicosofía, filosofía, sabiduría.

En un tiempo caracterizado por grandes transformaciones y conquistas en el ámbito científico, cultural y social, resulta imposible dejar de pensar y explorar nuevas oportunidades de cambio en el campo del conocimiento, el desarrollo del pensamiento, sin prestar atención y consideración a lo ético, estético, espiritual y político como realidades esenciales, prácticas y transformadoras de la vida individual y social de los pueblos; es urgente abrir nuevos horizontes y ensanchar estrategias en la dinámica de la comprensión y el ejercicio de un pensamiento coherente, global e integral que asista las demandas e inquietudes propias del hombre contemporáneo.

En tal sentido, preguntarse *¿cómo puede la Ecopsicosofía, desde el cuidado de sí de Michel Foucault y los ejercicios espirituales de Pierre Hadot, ser alternativa ética y política en una cultura cambiante?*, es apenas una oportunidad para pensar en las conexiones y relaciones del

hombre con el cosmos y el sentido de unidad y armonía que estas provocan en el contexto del deterioro progresivo del medio ambiente, la crisis ética y moral, el desequilibrio interior del hombre y la pérdida del sentido de la propia existencia.

En la base de este propósito se adopta el neo-concepto *Ecopsicosofía* como un ejercicio de pensamiento que aspira a reconocer y comprender la unidad y conexión del ser con todo cuanto está en su entorno como una realidad constitutiva y esencial. Dos pensadores franceses, Michel Foucault y Pierre Hadot, han sido de gran apoyo en la consolidación de esta búsqueda: el primero, con un concepto básico como lo es el *cuidado de sí*.

La inquietud de sí mismo es una especie de aguijón que debe clavarse allí, en la carne de los hombres, que debe hincarse en su existencia y es un principio de agitación, un principio de movimiento, un principio de desasosiego permanente a lo largo de la vida. (Foucault, 2014, p. 24)

Y Hadot con una experiencia muy interesante en la consolidación y la madurez humana como lo son los *ejercicios espirituales filosóficos*, experiencia de gran significado en el mundo antiguo, especialmente el griego, por supuesto no menos valioso y necesario para la contemporaneidad.

Estos dos aportes del pensamiento, vistos en perspectiva filosófica, juegan un papel importante a la hora de generar una mirada *Ecopsicosofica*, capaz de reivindicar el sentido de las conexiones y las relaciones fragmentadas entre el ser humano y el escenario de vida que lo rodea. Realmente nada existe en forma aislada y solitaria; una especie de solidaridad compartida está presente en la naturaleza a lo largo de su evolución y construcción de la vida.

De allí que, abordar o tener una aproximación a la realidad desde la *Ecopsicosofía*, sin el *cuidado de sí* y sin hacer conciencia de las contribuciones de la ascética mediante los *ejercicios espirituales*, es simplemente desconocer la raíz misma de las crisis causadas por el sentido de orfandad, deshabilitar y desconectar al ser humano del vínculo

con la naturaleza, debilitando de paso su sentido de sensibilidad con el contexto de interacción cotidiana; es apenas natural, reconocer esencialmente que un ser desconectado de sus orígenes, arropado por la sed de poder y de dominio difícilmente podrá encargarse de cuidar y preservar los recursos de su propia casa.

En este orden de ideas, la propuesta investigativa apoyada por el método hermenéutico, ha incursionado en una diversidad de textos en los que se pone en juego la búsqueda de sentido y significado, bajo tres conceptos básicos: casa, alma y sabiduría. El ejercicio investigativo en clave hermenéutica, permitió reconocer y descubrir la esencia, tanto de la cotidianidad como de los textos abordados y de la práctica vital como fuente del pensar humano orientado a la búsqueda de solución de los grandes problemas que aquejan diariamente a la humanidad. La *Ecopsicosofía* aparece, entonces, como una nueva forma de leer la realidad, siempre antigua y siempre nueva, a partir del cuidado de sí (*ἐπιμέλεια ἑαυτοῦ, cura sui*) y los *ejercicios espirituales filosóficos*, como oportunidades para disponer el espíritu humano hacia la construcción del sentido de sus acciones.

La hermenéutica, encargada de conocer e interpretar la realidad apoyada por el discernimiento, ha permitido ahondar y comprender mejor el sentido de las conexiones y la unidad interior que emerge entre: **casa**, como espacio común para todos, **alma** o sujeto consciente de las acciones vividas y **sabiduría** como forma de relación inteligente y sensata del espíritu humano. En ese sentido, la hermenéutica es responsable de canalizar el valor y el significado de la vida en todas las relaciones establecidas y sus nuevas oportunidades de conexión.

El resultado del proceso investigativo se articuló en cuatro capítulos: al primero le correspondió ubicar los presupuestos básicos de lo que significa pensar coherentemente en medio de un mundo particularmente caracterizado por divisiones y exclusiones.

El segundo capítulo se centró en una realidad emergente como lo es el uso sensato del poder y la libertad, situación que requiere redescubrir una mirada con responsabilidad ética, estética, espiritual, económica y de compromiso político, para no poner en riesgo la vida y

aprender a usar la voluntad y la libertad como facultades inherentes a la posibilidad de elegir y responsabilizarse de los propios actos generados por la inteligencia humana.

El tercer capítulo está dedicado a construir la nueva visión filosófica y ético-política de la realidad a partir del *cuidado de sí* y los *ejercicios espirituales*, respectivamente.

Y, un cuarto capítulo se encarga de presentar a la *Ecopsicosofía* en el arte de pensar y de vivir, como una forma filosófica de abordar la realidad en perspectiva integral a partir del *cuidado de sí* y de los *ejercicios espirituales*.

Abordar la realidad de manera integral y holística a través de la *Ecopsicosofía* es un reto irrenunciable, animado por el ejercicio de pensar y vivir de manera práctica en torno a las acciones humanas y las relaciones que se establecen entre hombre y mundo, genera además un cambio de paradigma frente al aprecio y valor de la vida en perspectiva de custodiar y cuidar la casa común.

En ese orden de ideas, se entiende la pretensión de la *Ecopsicosofía* (ἐκοψυχσοφία) en busca de centrarse en el mundo de las relaciones y conexiones y a la vez robustecerse a través de la reflexión filosófica actual y del devenir de la vida, con el propósito de convertirse en una práctica de pensamiento con responsabilidad política, capaz de articular racionalidad y emocionalidad en el querer sensato de potenciar el cuidado de la casa o la morada común (*oikos Oikos*), del alma o de la esencia del ser (*psyché Ψυχή*) y de la posibilidad de acceder a la sabiduría (*sophia Σοφία*) como una vía prudente a la hora de conocer y vivir con otros de manera sana, equilibrada y armónica, aun en medio de contextos vitales particulares de conflicto en donde se requiere habitar éticamente con un *mínimo grado de dominación* y un *máximo de libertad*.

Es oportuno recordar que el cometido de la filosofía, según Hadot (2010), consiste en: “[...] encontrar la paz del alma a través de la transformación de sí y de la mirada dirigida al mundo” (p. 29). Desde esa perspectiva, la *Ecopsicosofía* se ocupa de redescubrir el sentido

de las conexiones y las relaciones en la búsqueda de la unidad existente en la naturaleza como la manera de sobrepasar la fragmentación, fomentando el sentido de conectividad del ser y originando a la vez la responsabilidad política necesaria para guardar el equilibrio y el anhelado estado de armonía en el ser.

La *Ecopsicosofía*, como forma de pensar, es una apetencia del alma que impulsa a la búsqueda de la verdad integral en perspectiva de relaciones y conexiones para de esa manera generar oportunidades que conduzcan hacia un nuevo despertar de la consciencia humana a partir de una visión crítica con responsabilidad política global, que invite a pensar en lo que verdaderamente es válido pensarse. Ya Heidegger (2005) lo advierte: "Sólo si apetecemos lo que en sí merece pensarse, somos capaces de pensamiento" (p. 16), es decir, tenemos la capacidad de ejercer el arte de filosofar y comprender la realidad, en medio de una sociedad compleja, agobiada por innumerables crisis e inestabilidades radicadas en la base de sus sistemas organizativos que se manifiestan a través de las divisiones, los excesos de poder y autoridad que provocan movilizaciones, inseguridades y todo estado de desorden y desequilibrio que sistemáticamente se extiende de forma exponencial desde las calles de las ciudades hasta penetrar en lo más íntimo y sagrado del corazón humano.

En ese gesto desproporcionado e impulsivo que acompaña al ser humano de querer más, como lo indica Lipovetsky (2008): "La escalada paroxística del «siempre más» se ha introducido en todos los ámbitos del conjunto colectivo" (p. 58), se entra en un descuido y mal uso sistemático de los avances del conocimiento científico y tecnológico debilitando el cuidado de sí mismo, de los otros y del cosmos como bien común.

Desde esa perspectiva, la *Ecopsicosofía* como ejercicio de pensar se convierte en una práctica vital que reconoce la interconexión del ser humano con el mundo que lo rodea no solo en las circunstancias actuales, sino en la proyección y la trascendencia que acompaña su capacidad de pensar como máxima expresión de la inteligencia vital puesta en la consciencia humana.

En ese sentido, pensar y vivir sabiamente como ser humano requiere de una consciencia política del existir en el mundo, lo que implica poner en acción la voluntad para ejercitarse en la vida que se vive y en la búsqueda apetecida de la felicidad. Hadot (2010), indica que la felicidad: "[...] es precisamente el instante en que el hombre está completamente de acuerdo con la naturaleza" (p. 38). Estar de acuerdo con la naturaleza significa ser capaz de reconocer las leyes que la regulan, aprender a valorarlas y respetar todos los activos ambientales como garantía de subsistencia solidaria. Este estado de sincronía con la naturaleza y con los demás, será lo que garantice la prolongación de la existencia humana y asegure la proliferación de nichos biológicos llamados a proporcionar un buen nivel de desarrollo sostenible.

De otra parte, pensar en estas condiciones significa también asumir la responsabilidad ético política del uso sensato del poder y la libertad en función del manejo del bien común, al punto de facilitar el crecimiento y los estímulos necesarios para el desarrollo de una ética pública, con sentido universal, fundamentada en el amor, de tal manera que su existencia sea lo que garantice la fluidez de las conexiones en un mundo plural y diverso.

En esta perspectiva, aproximarse a la *Ecopsicosofía* – desde el *cuidado de sí* de Michel Foucault y los *ejercicios espirituales* de Pierre Hadot – como alternativa ética y política en una cultura cambiante y como lo reafirma Lipovetsky (2008), en "[...] una sociedad cada vez más volcada hacia el presente y las novedades que trae, cada vez más regida por una lógica de seducción pensada bajo la forma de una hedonización de la vida accesible a todas las capas sociales" (p. 25), requiere acudir de nuevo a las bases de cimentación de una forma distinta de pensar, que involucre la forma de relacionarse con los otros y con el entorno vital a fin de facilitar comprensión, reconocimiento, sentido y significado de la vida.

Por lo tanto, admitir de manera práctica, sensata y sabia, el cuidado de sí mismo, la casa común, la higiene del alma en el arte de vivir, significa asumir una actitud práctica, responsable y libre en pro de la armonía y el equilibrio de la vida individual y social, sin evitar la pregunta

por la finalidad y el destino. Heidegger (2005) insinúa: "El pensar mismo es camino. Solamente correspondemos a este camino en cuanto nosotros nos mantenemos en camino" (p. 219), y dicho sea de paso, mantenerse en el camino exige caminar, es decir, pensar, antes que vivir de la representación o la imaginación del camino.

Esto implica, según Hadot (2010), no dejar que el tiempo se escape: "No se puede poner en juego la vida como un dado que se tira" (p. 29). Así pues, conviene que se intervenga de manera sensata y sabia en procura de buscar sostenibilidad para no dejar de celebrar el encuentro en el camino y la posibilidad de pensar en el devenir de los acontecimientos. Los activos ambientales no se reparan fácilmente, lo cual exige el cultivo de una consciencia política capaz de involucrar y comprometer el pensar y actuar ético, estético, espiritual, económico y político a favor de la sostenibilidad en el espacio y en el tiempo, mientras se procura el cuidado del cosmos y de sus ecosistemas.

## Referencias

- Foucault, M. (2014). *Hermenéutica del Sujeto*. (F. Álvarez-Uría, Trad.). Fondo de Cultura Económica.
- Hadot, P. (2010). *No te olvides de vivir. Goethe y la tradición de los ejercicios espirituales*. (M. Cucurella Miquel, Trad.). Ediciones Siruela.
- Heidegger, M. (2005). *¿Qué significa pensar?* (R. Gabás, Trad.). Editorial Trotta.
- Lipovetsky, G. y Charles, S. (2008). *Los tiempos hipermodernos*. (A. P. Moya, Trad.). Editorial Anagrama.