

Hacia una salud espiritual

Hablaremos sobre la pérdida del equilibrio personal en la relación salud y espiritualidad y de ofrecer una perspectiva de la reacción del ser humano ante esa ruptura que se manifiesta muchas veces con graves alteraciones de la personalidad individual y de la conducta social.

La persona, cuando llega al límite de sus fuerzas, bien por las tensiones diarias, bien por otros motivos, o por una desgraciada confluencia de circunstancias, cae en la enfermedad. Unas veces se tratan de dolencias físicas y otras, cada día más, son dolencias de tipo psíquico. A pesar de que las distintas terapias psiquiátricas y psicológicas logran buenos resultados, las cifras de “enfermos mentales” no dejan de aumentar. Es la consecuencia lógica de los estilos de vida, como apuntaba en otro artículo, y también de la pérdida de la espiritualidad a la que ya he aludido. En definitiva, soy de la opinión de que la persona, la mujer y el hombre de nuestro mundo actual (pero sobre todo la mujer por la sobrecarga de tareas que la sociedad le ha encomendado con injusticia), tecnológicamente avanzado y socialmente complejo, enferma en gran medida debido a esa pérdida espiritual. Se trata, por tanto, de recuperarla. La proposición es importante, porque afecta a nuestra más profunda interioridad. Un escéptico o un ateo podrían argumentar que la espiritualidad no deja de ser un “mecanismo de evasión” para escapar de los problemas habituales; pero no es cierto: conociendo nuestro ser podemos afrontar con mayores garantías de éxito cualquier problema por serio que parezca. Se podrán argumentar después prácticas religiosas. No estamos en este plano, sino en la condición espiritual de la persona. Los norteamericanos, prácticos para algunas cosas, llevan ya varios años acuñando nuevos términos y neologismos para referirse a esta dimensión –incluso terapia- de la que se habla.

Así, se ha hecho famosa la “terapia filosófica”, que pretende orientar al individuo con preceptos filosóficos de los grandes pensadores de todos los tiempos. “¿Tiene un problema? Mire, tal filósofo dijo esto y lo otro. Piénselo, le ayudará”. Este vendría a ser la base del discurso filosófico en ayuda de la persona angustiada. Algunos filósofos han orientado sus carreras en esta dirección de consejero. No pretenden entrar en conflicto con psicólogos clínicos y psiquiatras, si bien la polémica está ahí, y las acusaciones mutuas casi son constantes.

Otro ejemplo, más reciente, es la nueva moda de “consejero personal”, profesional que combina una formación en psicología, religiones comparadas, filosofía, etcétera. Los pacientes que acuden a ellos, van ya “rebotados” de terapias y tratamientos farmacológicos. Buscan algo que les saque del agujero donde se encuentran y del que no han podido salir a pesar de todo el arsenal terapéutico que ofrece la sociedad actual. ¿Qué hacer? Caben pocas posibilidades para quien se encuentre en esas circunstancias. O seguir viviendo en la angustia, la depresión y el estrés incontrolable, o poner fin a todo. En estas circunstancias, de aquí al suicidio hay un paso, a veces muy corto.

Y es que el planteamiento sobre la propia vida, teledirigida casi siempre, construida sobre la base de compulsiones comerciales bien orquestadas por los expertos en marketing, acaba pasando factura a nuestra psique. Somos seres capaces de adaptarnos, tenemos mentes moldeables pero, a la postre, hasta el más fuerte puede sucumbir.

Estos consejeros personales asesoran sobre cuestiones vitales, planteando a sus clientes preguntas clave en sus vidas: ¿qué es lo que más te importa?, ¿por qué elegiste esa profesión?, ¿qué pretendes conseguir en la vida?, ¿qué tipo de creencias tienes?, ¿las practicas?, y un largo etcétera. No son técnicas de largas introspecciones psicoanalíticas –se busca el resultado a corto plazo-, ni tan siquiera se realiza un diagnóstico, ni ofrecer recetas mágicas que resuelvan la situación en un abrir y cerrar de ojos. Es más bien una ayuda para que la persona descubra en sí misma los muchos potenciales buenos que tiene y ponerlos en práctica.

En fin, no es cuestión aquí ofrecer un análisis pormenorizado de estas técnicas. Si las traigo a colación es por esa necesidad que tenemos de intentar canalizar nuestras vidas de forma auténtica, sabiendo que nuestros actos han de tener una justificación y un significado que se nos escapa con frecuencia.

Cualquiera puede albergar estos problemas, al margen de su condición creyente, agnóstica o atea. Igualmente, todos nos podemos beneficiar de una búsqueda sobre nuestra identidad.

En el otro espectro del panorama social, nos encontramos a personas muy religiosas, cumplidoras a rajatabla de normas, preceptos y ritos, que también, quizá por una excesiva autodisciplina normativa, acaban perdiendo aquello que pensaban poseer: la salud espiritual.

Somos animales de costumbres, pueden decir los etólogos, y socialmente jerarquizados. Las religiones se basan para su ordenamiento en la jerarquía, bien de valores, bien de personas, bien de ritos y normas religiosas. Todo es cultura, y esta cultura, que puede velar la presencia de la Divinidad para un creyente, o el acceso a estados mentales superiores, para un ateo, agnóstico o deísta, entorpece con demasiada frecuencia el desarrollo de una personalidad sana.

Ya el psicólogo norteamericano W. James, nacido en 1842 y considerado por muchos como el fundador de la psicología de la religión, se ocupó de estos problemas. Así, en su popular libro titulado “Variedades de la experiencia religiosa”, se pregunta si todas las experiencias religiosas son sanas y maduras. Para él, “la personalidad sana supone un equilibrio mental que lleva a vivir la vida en un tranquilo optimismo, con ánimo resuelto y con una coherencia lineal; y origina una fe que surge de la fortaleza. Al preferir el bien al mal, la persona moral lucha por él con la confianza que siente en sí misma. Es una persona valiente, exultante incluso en el peligro y en la incertidumbre de la victoria. Por el contrario, la personalidad enferma supone una disposición de ánimo inclinado a la problematicidad, a la inquietud, a la inseguridad, y así, la fe que genera surge de la debilidad humana y pide refugio y seguridad.”

Otros especialistas, como Freud, fundador del psicoanálisis, viene a decir que “en el corazón de la experiencia de fe anida un conflicto irresuelto con la ambivalencia afectiva, es decir, con la doble corriente de amor y odio en relación con las figuras parentales y de la culpabilidad que de ahí se deriva”. Para este pensador genial, “La religión como hecho colectivo libera de los conflictos de la autonomía personal, apoya la renuncia pulsional que exige la vida en común y, sobre todo, permite vivir en un discurso social el conflicto de la ambivalencia afectiva frente al padre, sin que el sujeto se desgare en su propia conflictividad”. La pérdida de la religión en la época contemporánea, incrementó las neurosis personales.

Muchos otros expertos han trabajado sobre estas cuestiones, actualizando a los clásicos y sugiriendo nuevas interpretaciones, como la del profesor Carlos Domínguez, de la Universidad de Granada: “Es obligado reconocer que la descripción que encontramos de muchas experiencias y conductas religiosas ponen de relieve la existencia de mecanismos psíquicos regresivos equiparables a los que tienen lugar en un delirio o una alucinación, y resulta difícil evitar la impresión de que en su seno no hayan tenido lugar, al menos parcialmente, momentos de auténtica regresión psicótica. Es un hecho constatable para el clínico en general que algunos estados religiosos, sobre todo los de carácter místico, con mucha frecuencia, han hecho aparición con una chocante y sorprendente analogía con determinados cuadros clínicos, neuróticos o psicóticos, sobre todo con la histeria, con la depresión y con la esquizofrenia” (Texto publicado en Ediciones Idatz: “La fe, ¿fuente de salud o de enfermedad?”).

Pero sí es conveniente insistir en el argumento central: tanto la negación de la espiritualidad como la sublimación de la misma, pueden originar problemas serios en la persona. En algunas de ellas, su estado de salud previo (una enfermedad mental no diagnóstica, por ejemplo), es determinante para la vivencia de su espiritualidad. En otras, un planteamiento forzado de la fe, puede traer importantes consecuencias psicopatológicas.

Por otro lado, el predominio de sectas, grupos “nueva era”, y experimentación de sensaciones con todo tipo de drogas y alucinógenos, arrastra cada año a miles de personas que se ven abocadas a un callejón sin salida. Como en todos los aspectos de la vida, la mesura, la tranquilidad y el progreso paciente consiguen espléndidos resultados.

¿Cómo guiarnos, por tanto, en este mundo de oferta tan diversa?, ¿cómo recuperar y/o mantener un equilibrio psicoorgánico y espiritual?

Fuente: WebIslam

Gentileza de: [Alimentación, Dieta y Nutrición](#)