

Salud y espiritualidad: el equilibrio perdido

Para cientos de millones de cristianos, la Semana Santa adquiere una singular importancia debido a las manifestaciones populares y procesionales que abarrotan las calles de cofrades, turistas y curiosos.

Muchas personas, desinteresadas de estos eventos multitudinarios, toman unas cortas vacaciones y viajan hacia tierras más cálidas en esta época del año, con el fin de pasar unos días en la playa, o visitan pueblos o países siempre apetecibles por su geografía y diversidad. Para otras, el viaje es hacia el interior del propio ser, tratando de buscar la dimensión sobrenatural que –guste o no- todo lo impregna.

En cualquier caso, son días festivos muy indicados para reflexionar sobre nuestra persona, demasiado ajetreada en el existir cotidiano arrasada casi siempre por el estrés y otras formas de “rebelión psicoorgánica”. El cuerpo pide siempre serenidad y nuestra cultura raras veces se la proporciona. Añadido a esta realidad, otra no menos importante: la religión sigue siendo la cuestión que más preocupa a la gente. Por poner un simple ejemplo: en el popular buscador Google, el término “religión” registra 352 millones de páginas, mientras que la palabra “ciencia”, tiene que conformarse con 60 millones de entradas. La diferencia es notable y obedece a la inquietud que manifestamos por todo aquello que escapa de la explicación racional, a pesar de vivir en plena era de desarrollo científico y tecnológico.

Con este panorama, ofreceré durante estos días diversos comentarios sobre la relación entre salud y espiritualidad, entendiendo ésta como una característica exclusiva del ser humano, una necesidad vital que nos empuja a buscar la esencia de la propia vida; es decir, a plantearnos las preguntas metafísicas de todos los tiempos, desde diversas perspectivas (teístas, deístas, agnósticas, ateas). No serán, pues, artículos encuadrados en una tradición religiosa concreta, sino en la reflexión antropológica basada en las últimas investigaciones neurocientíficas y culturales.

Para muchos investigadores, la creencia religiosa y la vivencia espiritual guardan un correlato neuronal en algunos sistemas de nuestro cerebro. La deducción es lógica teniendo en cuenta que todos nuestros pensamientos o estados mentales son causados por procesos cerebrales. Pero, ¿podemos afirmar con rotundidad que “todos” nuestros estados mentales son producto del cerebro? La pregunta no es baladí, y ante ella cabe adoptar una prudente cautela. Me refiero, naturalmente, a la conciencia: explicarla sobre una base física es, hoy por hoy, una temeridad, porque ni sabemos qué es la conciencia, ni qué procesos mentales la causan de hecho, ni cómo opera para transformar o modificar estados en el propio cerebro.

Pero de una cosa sí podemos estar seguros, y es que se trata de un fenómeno único en el universo: la emergencia de la conciencia es el hecho más importante de la evolución, aunque no podamos hablar de ella en términos exclusivamente biológicos, como pretenden algunos filósofos y biólogos, intentado alejarse de posturas dualistas.

Teniendo en cuenta esta prudencia, que en ningún modo pretende disminuir la importancia del planteamiento neurológico, antropólogos como Roger Bartra proponen incluso que la conciencia no está restringida al cerebro, sino extendida o codificada en una amplia red simbólica de naturaleza cultural. Son, a la postre, los procesos culturales los causantes de una gran parte de la conciencia. La tesis no es nueva, pues desde la antropología cultural y social se ha venido prestando indudable atención al procesamiento cognitivo de la información sintetizada en el lenguaje empleado, cuyo origen constituye también, ¡oh casualidad!, otro tremendo enigma.

Así, sabiendo que la conciencia es personal, pero que también cabe la posibilidad de que una parte de ella sea un fenómeno entretelado en la propia red cultural, podemos pensar en nuestra dimensión espiritual, incluso mística, como una propiedad exclusiva de la conciencia.

En definitiva, “la esencia del ser humano –en palabras del antropólogo experto en arte Paleolítico David L. Williams- es una incómoda dualidad de tecnología racional y creencia irracional. Todavía somos una especie en transición.”

Pero esta especie en transición, este nosotros que ha logrado evolucionar y sobrevivir hasta alcanzar cotas impresionantes de conocimiento, se enfrenta al problema de la conciencia tratando de desmenuzarla en sistemas neuronales, llevando las explicaciones a la escala sub-atómica y cuántica, si es preciso.

Si la espiritualidad es una característica de la conciencia, y ésta se plantea en términos exclusivamente biológicos, podríamos muy bien afirmar que los elementos básicos de la religión están en el propio cerebro. Sin embargo, como hemos visto, la explicación plantea numerosas incógnitas, imposibles de esclarecer por el momento. Es más, la inmensa mayoría de los creyentes, ya sean de tradición monoteísta, ya de tradición deísta, negarían la posibilidad de que su vivencia religiosa sea el producto de un complicado mecanismo neurológico o de una evolución cultural basada en símbolos porque, desde estas perspectivas creyentes, es esa “capa cultural” la que impide el verdadero acceso a la divinidad.

En efecto, si nos atenemos a la investigación neurobiológica, determinados procesos cerebrales son causantes de estados alterados de conciencia -lo que no significa que causen la propia conciencia-, tales como las alucinaciones, el trance, la posesión, la visión, algunos tipos de sueño, etc. Dichos estados forman parte en numerosas ocasiones del acervo cultural de una religión o práctica religiosa. Cada tradición da más importancia a unos que a otros, pero todos están insertados en el ser humano. Son parte de nuestra esencia biológica y cultural. De tal forma, cuando el hombre aún no había escenificado la ruptura con la naturaleza y sus ciclos, dichos procesos proporcionaban significados precisos y únicos. Según algunos historiadores de las religiones, la religión primigenia fue el chamanismo, concepto que recoge esos estados alterados de la conciencia.

El progreso de la Humanidad, en su historia de destrucción, y también de construcción, ha ido arrinconando en lo más profundo de la mente la herencia de una conciencia no sometida a la fuerte presión cultural, una conciencia limpia de injertos ideológicos y normas más o menos establecidas. Y nos encontramos ahora despojados, casi

desposeídos de una de las propiedades más importantes de nuestra conciencia: ser nosotros mismos, tener nuestra propia identidad, no basada en un número de identificación a efectos fiscales o de control policial. Las religiones, estructuradas en torno a distintas creencias, rituales y normas, constituyen a veces la “capa cultural” que impide la verdadera vivencia de la espiritualidad. Se rompe el equilibrio y la persona navega en aguas sinuosas donde todo viene dado. Surge la duda, el temor, la ansiedad, la rutina y, por ende, la enfermedad. Entonces, esta persona desposeída de su propio capital natural, inmerso en un mundo sofisticado y superficial, acude al psicoterapeuta, al consejero. Necesita restablecer el equilibrio, encontrar un asidero al que amarrarse sin miedo a la caída y al abandono total...

Fuente: Weblslam

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