

Influjo de la religión en la salud mental*

Javier García

Al tratar del influjo de la religión sobre la salud mental hablo tanto en un sentido amplio, como la contribución de la religión al bienestar y a la armonía física y psíquica de la persona, individual y colectivamente, cuanto en un sentido más restringido y técnico, como la ayuda que deriva de la religión para la conservación, crecimiento o recuperación del equilibrio psíquico de la persona.

Religión y salud mental en el Antiguo Testamento

En el Antiguo Testamento descubrimos una relación estrecha entre religión y salud. No sólo porque en una sociedad teocrática toda la vida individual, familiar, social y política la religión lo impregnaba todo y era como el cemento de su cohesión, sino porque los judíos atribuían una relación de causalidad a la religión respecto al sufrimiento o a la salud. Puesto que el tema es muy amplio, aludiré sólo a algunos modos de esta relación.

La salud, como la riqueza, la vida larga, la descendencia numerosa es vista como un don que Yavé otorga a sus amigos, a quienes le honran de modo especial y cumplen sus preceptos.

Viceversa, la enfermedad —sobre todo, ciertas enfermedades, como la lepra, la ceguera, la esterilidad— es vista como castigo por los pecados del interesado, de sus antepasados o del pueblo en su conjunto por el principio de solidaridad corporativa; o, por lo menos, como prueba de Yavé para que el israelita se acuerde de El y le

* Conferencia dictada el 17 de junio de 1989 en el Symposium *Religión y Salud Mental*, organizado por la Sociedad Mexicana de Salud Mental.

invoque. Por el hecho de pertenecer al pueblo judío, pueblo escogido por Yavé, el israelita es objeto de premios y castigos, incluso al margen de su responsabilidad personal. A medida que avanza la formación y educación moral de Israel por parte de Yavé, se irá poniendo de relieve también la responsabilidad personal, como se deduce, por ejemplo de Ez.18.

Ante el problema de por qué hay impíos que parecen disfrutar de salud, riqueza y bienestar, se responden que o su bienestar es pasajero y aparente o les espera una muerte igual que a un jumento, irán a la gehenna y no verán a Yavé.

Ante el problema del sufrimiento del inocente —gran tema de fondo del Libro de Job, un libro considerado hoy por los exégetas no del género histórico, sino sapiencial, que plantea un problema bajo el apólogo de la historia del justo Job—, la respuesta no es simple:

¿Es inútil la vida vivida en la observancia de la ley de Yavé y dándole culto? La vicisitud de Job parecería dar pie a creerlo así. ¿Yavé faltaría a su palabra de premiar visiblemente al justo y de castigar al pecador? Estos son los interrogantes graves a los que se encara el autor del libro de Job. Simplificando, las reflexiones y conclusiones de dicho libro:

Toda la peripecia de Job —el hombre religioso y justo, el inocente que sufre en su salud física, en su armonía conyugal, en su bienestar social— nos está indicando que Yavé no causa, sino que permite el dolor, la enfermedad, la prueba y la angustia, con miras a la maduración moral de la persona: la desgracia del justo Job es una prueba de Yavé a su paciencia, su equilibrio psíquico y moral, su fidelidad a Yavé, y poder así premiarle más abundantemente. Yavé está cerca de quien así es probado, razón esta importantísima, como elemento de sostén psíquico y moral en la adversidad y que será una certeza firme que a lo largo de la historia dará entefeza a judíos y cristianos para resistir a las adversidades con serenidad y fortaleza, conservando el señorío y equilibrio de sus facultades superiores; en definitiva, el dolor y la razón primigenia metafísica del dolor y del sufrimiento humano, físico, psíquico o moral es algo misterioso, más allá del control del hombre.

El caso de Tobías es todavía más elocuente al mostrar la relación directa entre religión y salud. El anciano Tobías queda ciego a causa del estiércol caliente de golondrina que le cae en los ojos mientras dormía la siesta. En la oración que dirige a Yavé Tobías

confiesa que él es castigado por pertenecer al pueblo elegido que ha sido infiel a los preceptos y a la alianza con Yavé; por ello lo castiga como colectividad, en la que a cada individuo toca parte de ese castigo.

Cuando su hijo Tobías lo cura aplicándole un emplaste de hiel de un pez misterioso, Tobías el viejo exclama:

“Te bendigo, Señor, Dios de Israel, que si antes me castigaste (con la ceguera), ahora me has salvado (dado la salud) y puedo ver a mi hijo Tobías” (Tob. 11,5-7).

Y junto con la ceguera, supera otros males familiares y sociales, como la desarmonía conyugal, la enfermedad y esterilidad de Sara, su nuera, la pobreza que se abatía sobre su casa.

El arcángel Rafael revelará el motivo profundo de que Tobías haya sufrido la ceguera: “porque eras agradable a Dios —por tus limosnas y porque enterrabas a los muertos—, fue necesario que la prueba te purificara para acrecentar tus méritos” (Tob. 12. 6-20).

Veamos otro caso, la curación del sirio Naamán, enfermo de lepra: 2 Re. 5. En la curación del Naamán, primer ministro del rey de Siria, podemos distinguir un proceso físico, un proceso espiritual-religioso y una lección profunda:

- + *proceso físico*: “lávate siete veces en el río Jordán” (como si fuera un manantial de aguas termales). “Y Recobró la piel tan sana como la de un niño”.
- + *Proceso espiritual-religioso*: Naamán es un pagano, que adora a falsos dioses; tiene el orgullo y prepotencia que dan el poder político y la riqueza; tiene él y su rey un concepto pragmático-instrumental de la relación religión-salud: tú pagas y te curan.
- + *lección profunda*: hay un solo Dios, el Dios de Israel, al que se le adora en humildad y desasimiento. Yavé es poderoso, Creador y conservador de la vida y la salud. El da la salud gratuitamente.

En conclusión, se ve clara la relación entre la religión (como oración, intervención del profeta, motivación: “Yavé es el único Dios, El es poderoso, el Salva = cura nuestras calamidades, que nos han sobrevenido por habernos apartado de su ley”, etc.), y la salud en general, física y mental, individual, familiar y social.

Religión y salud mental en el Nuevo Testamento

Análoga relación encontramos en el Nuevo Testamento, entre religión y salud, en las curaciones obradas por Jesús de Nazaret. Aquí, de nuevo, el problema es elegir entre la abundancia de ejemplos. Veamos algunos.

Normalmente Jesús condiciona la curación a la fe que se tenga en El. Tal fe no es un simple acto de confianza como el que se puede tener en un médico o en otro hombre que me puede ayudar, sino el acto de creer que El es el enviado de Dios, el Hijo de Dios, Dios mismo. Se trata, por tanto, de un acto de fe religiosa.

1. Curación del siervo del Centurión

El centurión romano le pide la curación de su siervo con especial fe en el poder de Cristo: “no te molestes en venir a mi casa, pues no soy digno de tu presencia ni yo mismo me considero digno de ir a ti. Basta que digas una palabra y mi siervo quedará curado. La enfermedad te obedecerá como me obedecen a mi los soldados bajo mi mando”. Y Jesús comenta admirado: “ni en Israel he encontrado tanta fe como en este pagano. Que se realice según la fe que has tenido”. Y en aquel momento su siervo quedó curado (Lc 7, 1-10; Mt 8,5-13).

2. Curación de la mujer hemorroísa

Otro ejemplo aportado por Lucas, el evangelista médico, es el de la mujer que padecía flujo de sangre desde hacía doce años y había gastado en médicos todos sus ahorros y en vano. En medio de la muchedumbre que rodea a Jesús, se acerca y toca la orla de su vestido y el flujo de sangre se detiene, hay una hemostasis. Jesús se da cuenta y le dice: “Hija, tu fe te ha salvado (= sanado). Vete en paz”. (Lc 8,40-48)

3. Curación del niño epiléptico

Finalmente, otro ejemplo, también de Lucas: la curación del niño epiléptico. Su padre se lo describe a Jesús: “sufre mucho, frecuentemente cae al fuego, o al agua, grita, se contorsiona echando espuma por la boca”. Jesús manda al espíritu impuro y el niño queda curado. (En otra escena, cuando Cristo arroja el demonio de un hombre, dice el evangelista, “el hombre quedó sano de mente sentado junto a El”). Cuando los apóstoles le preguntan por qué ellos

no han podido sanar al niño epiléptico, Jesús les responde que esta clase de curaciones requiere oración y ayuno. (Lc 9, 37-44) Vemos, pues, el origen claramente religioso de esta curación.

Cuando yo aporto el ejemplo de Cristo, lógicamente lo hago como creyente. Admitida la premisa de fe cristiana, el argumento tiene toda su validez. Dentro de esta premisa de fe, podemos preguntarnos cuál es la causa de la relación entre acto de fe religiosa y la curación, física, mental o anímica obrada por Cristo. La respuesta la doy con otro caso narrado por el evangelista Marcos, que suele referir lo que ve o ha oído, de modo inmediato (Mc 2, 1-12): el parálítico que es llevado a Jesús para ser curado de su parálisis, recibe como respuesta de Jesús estas palabras: "Confía, hijo, tus pecados te son perdonados". La respuesta no significa que Cristo asocie la parálisis al pecado del parálítico, como causa y efecto — al comentar el libro de Job, hemos visto que la causa del sufrimiento es misteriosa —, sino que Cristo intuye que, además de la curación de la parálisis, tiene necesidad de otra curación interior del pecado, que le quita la paz y la serenidad.

Por otro lado, implícitamente Cristo nos recuerda lo que nos dice el Génesis —y repetirá San Pablo—: por el pecado del primer hombre, Adán, entró en el mundo la enfermedad, las penurias humanas y la muerte. Y si Cristo se proclama vencedor del pecado y del diablo por su muerte en la cruz, quien ha vencido la causa, vence también los efectos, es decir, el dolor humano, la enfermedad y la muerte. La curación física o psíquica obrada por Cristo, es como un efecto, una redundancia de esa otra curación del mal o enfermedad más profunda que lesiona de modo radical toda la existencia del hombre, alma y cuerpo, fuerzas psíquicas, anímicas y somáticas, que es el pecado o desorden moral.

Sé que es un planteamiento difícil de aceptar para la mentalidad moderna, científica y pragmática, heredera de ese dualismo que la antropología occidental, desde los griegos a nuestros días, ha introducido en el todo humano vivo: por un lado su vida, psicofísica, por otro, su comportamiento y su conciencia, moral como un factor privado, como una parcela desmontable y separable del resto de su personalidad. Tal separación es falsa y de consecuencias funestas para la sana integración de la persona. Autores no confesionales, como Oscar Wilde, nos recuerdan la misteriosa e irrompible unidad del hombre, entre su vida física, psíquica o social, y su conciencia, en "*El retrato de Dorian Gray*": mientras externamente todo mundo ve con envidia al joven Dorian que disfruta de la vida

con una juventud perennemente lozana y vigorosa, el mismo Dorian asiste al diario envejecimiento y deterioro del magnífico retrato que un artista le había hecho, es decir, asiste a la desintegración de su conciencia, del más profundo centro de su yo.

Actitudes terapéuticas aconsejadas y practicadas por Cristo

Aquí me refiero de nuevo a la salud en el sentido más amplio como bienestar físico o psíquico, individual o social. En este horizonte Cristo aporta dos principios que han transformado la convivencia social y las relaciones interpersonales:

— La afirmación del primado del hombre sobre la ley, es decir sobre cualquier tipo de prescripción humana, llámesele ley, ideología, institución o Estado. "El sábado es para el hombre y no el hombre para el sábado" (Mc 2,27). Hoy Juan Pablo II afirma que "el camino de la Iglesia es el hombre"

— El amor al prójimo como principio fontal de toda relación interpersonal y, hablando de salud mental, de todo diálogo con finalidad terapéutica. Tal principio tiene una serie de graduaciones y matices en el momento de aplicarlo, que forman como una escala de sabiduría terapéutica:

1) "El que de vosotros esté sin pecado, que arroje la primera piedra" (Jn 8,7), que en otra formulación suena así: "¿Cómo ves la paja en el ojo de tu hermano y no ves la viga que hay en el tuyo?" (Mt 7, 3-5). En lenguaje de cualquier tipo de psicoterapia o incluso de "counseling", traduciríamos así: la comprensión del otro nace del autoanálisis, y la autocrítica va antes de la heterocrítica. Es lo que expresa aquella oración de un indio Sioux:

"Give me,
Great Spirit,
not to judge my neighbour
until I go two miles
into his mocasines".

2) "Con el juicio con que juzgues a tu hermano serás juzgado y con la medida que le midas se te medirá" (Mt 7, 1-2).

3) "Haz a tu prójimo lo que deseas que él te haga a tí" (Mt 7, 12). Cristo da un giro positivo a la máxima de conducta bien cono-

cida en la antigüedad, especialmente en el judaísmo, pero en forma negativa: "no hagas a tu prójimo lo que deseas para tí mismo" (Tob. 4,15, Targum de Lv. 19,18).

4) Y la refuerza purificándola más: "Ama a tu prójimo como a tí mismo" (Lc 10,27).

5) Hasta alcanzar el grado máximo posible: "Ama a tu enemigo y reza por quien te persigue" (Mt 5, 44). "Este es el mandamiento mío, que os améis los unos a los otros como yo os he amado. Nadie tiene mayor amor que el que da su vida por sus amigos" (Jn 15, 12-13). Esto lo decía Cristo la víspera de su muerte en la cruz en el Monte Calvario.

¡Qué premisas tan eficaces para preparar un buen encuentro de diálogo terapéutico y para provocar la más genuina "sym-patheia" y una auténtica "en-patheia"...!

Disturbios de personalidad y religión

Al anotar algunos factores del influjo benéfico de la religión sobre el equilibrio psíquico de la persona, podemos seguir una doble vía, negativa una, positiva la otra.

a) Negativa

Ante factores de disturbo de la personalidad, como ansia, angustia, sentimientos de culpa, frustraciones, etc., la religión actúa como elemento equilibrador.

Ante el ansia con su constelación de deseos, pulsiones, ambiciones insaciables, sueños inalcanzables —hablamos justamente de nuestra sociedad como sociedad del tener y del consumo— la religión invita a moderar los deseos a lo que es necesario para la vida, enseña el valor relativo de los bienes materiales, que "la polilla carcome o el orín enmohece", en frase de Cristo, a buscar el tesoro por excelencia, a vender todo por la perla preciosa del Reino de los Cielos —la suma de una vida bajo la voluntad de Dios, el servicio a los hermanos, la posesión eterna de la amistad de Dios—; enseña un saludable desprendimiento, y a desarrollar más bien no la dimensión del tener, sino la de ser: crecer en humanidad, en amor, en ser-

vicio a los demás, en rectitud de vida, en paciencia, en fortaleza, en justicia.

Ante la angustia, con su constelación de temores, inhibiciones, conflictos y frustraciones, la religión es portadora de una confianza básica radical, como roca sólida sobre la que se ha de levantar el edificio del propio destino. Hay las pequeñas seguridades, que alivian en cada caso las angustias, y hay la Gran Seguridad, la *Seguridad Ultima*, que es respuesta adecuada a toda angustia, sobre todo la angustia profunda ante el futuro, el más allá, el sentido de la vida. Esta seguridad es la fe en Dios, en su Providencia que guía y protege la vida humana.

Quisiera añadir que estas reflexiones no son teoría, sino realidad viva y palpitante de nuestra gente sencilla y creyente de México y de América Latina. Recuerdo un diálogo, como confesor y pastor, con una señora que, por deber de secreto profesional, llamaremos Doña María: anciana de 75 años, enferma, no duerme apenas, come poco, trabaja catorce horas diarias; tiene en casa a su marido, anciano de 80 años, impedido para trabajar, y a su nuera que, por falta de casa, convive con ella, con los consiguientes conflictos. "Como para volverse loca" concluía. Y añadía: "Pero Dios no me abandona. Sólo le pido que me dé fuerzas para seguir luchando y buscando casa para mi hijo y mi nuera". Invito a los psicoterapeutas a un análisis profundo de los factores terapéuticos que se encierran en tales actitudes.

Ante el sentimiento de culpa, la religión actúa como un factor de alivio psicológico, anímico y espiritual radical: le presenta al hombre la personificación de Dios frente a la moira o destino ciego de los griegos, frente a la anaché; le presenta un Dios Padre; le presenta un Dios misericordioso, que historiza su perdón de modo inequívoco, en la muerte de su Hijo histórico, Jesús de Nazaret, en la cruz, por los pecados del hombre causa del sentimiento de culpa; le presenta un acto que perpetúa, historiza y objetiviza —contra los riesgos del subjetivismo arbitrario— la posibilidad de alcanzar este perdón en el sacramento de la reconciliación.

Y es que el sacramento de la reconciliación es una "terapia" no sólo moral-sobrenatural, sino también psíquica: basta analizar las fases en que se desarrolla: autoexamen, verbalización de los propios fallos en diálogo con el confesor, apertura a una ayuda trascendente generadora de esperanza, la gracia, y resolución responsable de corregir los yerros de la propia vida. Es una experiencia cotidiana

del confesor el acoger a personas, varones y mujeres, interiormente deshechos, moralmente disgregados, emocional y motivacionalmente rotos, que en el diálogo con el confesor y en ese encuentro misterioso con el centro radical de su fe religiosa, Dios-Padre, Dios-Hermano, Dios-Consolador — Padre, hijo y Espíritu Santo —, rehacen la cimbra de su personalidad y fortalecen su estructura psíquica.

Sally Prudhomme, en un soneto, envidia al asesino que fue absuelto por el sacerdote, porque por fin ha encontrado paz, y no volverá a ver en la oscuridad de la noche y a la hora en que asestó el golpe, la mancha roja. Pero él, Sally, que no cree en la confesión, está obligado a llevar siempre la propia culpa en el corazón, y a sentir siempre el roer de ese remordimiento insomne. No resistiendo más ese peso en la conciencia, hizo un hoyo en la tierra, se echó boca abajo en él y susurró su pecado. “¿He sido perdonado?”, se pregunta con ansia. “No lo sé”, responde. “Sólo sé esto, que de la tierra brotó una espina”.

b) Positiva

Se puede mostrar una presencia profunda y benéfica de la religión en la raíz y en el dinamismo de los factores que contribuyen al desarrollo armónico y sano de la personalidad. Tomemos por ejemplo dos principios: la *percepción sana de la realidad*, en su despliegue hacia la autoestima y aceptación ecuaníme de sí, la relación adecuada con los demás y la responsabilidad frente a las demandas de la vida; y el *principio del sentido de la vida*. En el primer caso, la religión le inculca al hombre el sentido de su creaturalidad, es decir, el saberse y aceptarse como creatura frente al Creador — de aquí su humildad básica —, hecho a imagen y semejanza de Dios — de aquí su autoestima justa y la afirmación de sus derechos de persona —, con unos deberes frente a sus semejantes, también ellos hijos de Dios — de aquí el respeto absoluto a los derechos de los demás, a los que ha de amar como a sí mismo y si es necesario hasta dar su propia vida por ellos, como Cristo mandó e hizo —; y con una misión que cumplir en la vida en el ámbito familiar, científico, cultural, artístico, social, político o religioso: es voluntad de Dios, inscrita en la estructura de su personalidad, que ha de alcanzar la realización de sí mismo haciendo frente a tales deberes y a tal misión que la vida le impone.

En el segundo caso, el *principio del sentido de la vida* como factor de integración de la personalidad, existe una relación directa, como de causa a efecto, entre el tener una razón por qué vivir y el

equilibrio psíquico. Es el método empleado por la *logoterapia* o terapia que se apoya en la razón o sentido de la vida.

Se puede ver en los casos de prisioneros en campos de concentración nazis, soviéticos o cubanos, como los narrados por Viktor Frankl, en “*Un psicólogo en el lager*” o en “*Logoterapia*”, por A. Solzenitsin, en “*Primer Círculo*”, “*Un día en la vida de Ivan Denisovitch*”, y sobre todo, en “*Archipiélago Gulag*”; por Armando Valladares, en “*Contra toda esperanza*”. Tales autores nos vienen a decir que, en las situaciones extremas y trágicas, quien no tiene una razón por qué vivir — una familia que le espera, una obra por concluir, un proyecto por llevar a cabo —, abaja las defensas, deja de “luchar” por la vida, sobrevienen enfermedades y se deja consumir. Quien, en cambio, tiene una razón de vida, lucha por sobrevivir.

Entre estas razones de vida está, como una de las más fuertes, la religión o fe en Dios, como hemos dicho más arriba. Es conocido el efecto terapéutico de la oración, del diálogo del hombre con su Creador, como Padre providente, justo, poderoso, bueno, como se deduce, por ejemplo del caso del piloto americano, prisionero en Hanoi, durante la guerra de Vietnam, sometido a torturas que sobrevivió y logró escapar después de varios años de prisión. La explicación que él dio fue: “oraba y pedía a Dios, no que me abriera las puertas de la prisión milagrosamente, sino que me diera fuerzas para resistir. Y aquí estoy”.

Conozco el caso de un misionero italiano que a los 26 años de edad fue deshauciado por los médicos, después de haberle extirpado un riñón y quedar gravemente dañado el segundo. Su expectativa de vida era de tres a cinco meses. El pidió a sus superiores ir a misionar entre los indios del Canadá y allá continúa desde hace cuarenta años. El ideal de vida actúa como muelle que empuja y despierta los recursos psíquicos y físicos de la persona.

Testimonios de personas psíquicamente bien integradas

Hay personas en las que se dan la mano de modo armonioso la religiosidad o fe en Dios y el equilibrio psíquico. La unión de estos elementos produce personalidades bien integradas, llenas de vigor, creatividad y belleza. Veamos tres ejemplos.

Sócrates: su actitud de respeto a los dioses, de fidelidad a la propia conciencia, de amor a la verdad, le confieren una personali-

dad irradiante, que fue para Platón y discípulos, y sigue siendo para la humanidad, fuente de inspiración humana y ética. Condenado a muerte, no acepta huir ni pagar rescate para no traicionar a la verdad. Acepta serenamente su muerte, sonriendo, dando consejos sensatos, rindiendo culto a los dioses, convencido de la inmortalidad del alma.

Mahatma Gandhi logra la independencia, libertad y democracia para la India, su patria. Luego, dentro de la India, lucha por la convivencia respetuosa y pacífica entre musulmanes e hindúes, todo ello sin violencia y a través del testimonio de una vida santa y honesta. Cae asesinado por la fidelidad a estos principios. Su fuerza interior estaba en la oración.

La Madre Teresa de Calcuta realiza una obra social y humanitaria en favor de los más pobres y abandonados: huérfanos, ancianos, enfermos desahuciados de Sida, madres solteras, vagabundos, movida por el ejemplo de Jesús: "Amamos los unos a los otros", y viendo en cada uno de los hombres y mujeres más desamparados el rostro sufriente de Cristo, según Mt. 25, 31-46.

El influjo benéfico de la religión en la salud mental, individual y colectiva, desde los albores de la historia humana hasta el presente es, pues, a todas luces patente.