

# Relaciones entre religión y salud mental

*Dr. Héctor M. Cabildo*

**L**A circunstancia biológica que coloca al hombre por encima de todos los seres vivos es el formidable desarrollo de su cerebro, con la extraordinaria capacidad de conocimiento y aprendizaje que le confiere. Gracias a ese cerebro puede tener conciencia de sí mismo, libre determinación de sus actos, capacidad para distinguir el bien y el mal, y también la posibilidad de explicarse las cosas por sus causas.

Esta capacidad, y al mismo tiempo, necesidad cognoscitiva de encontrar la causalidad de lo que ocurre a su alrededor y aun dentro de él, es lo que llevó al hombre primitivo a construir un sistema de explicaciones del mundo y de la vida, en el grado y características que su desarrollo antropológico social se lo fue permitiendo. Por los datos que conocemos, es muy probable que el hombre primitivo llegara a la conclusión de que eran fuerzas extrañas, desconocidas y fuera de su control, las que creaban y modificaban lo existente. Esa situación dio origen a que muy temprano en la vida tribal el hombre buscara la comunicación con esas fuerzas desconocidas, creando deidades y cultos rituales a través de los cuales pretendía obtener el favor de las mismas.

Con el correr del tiempo, el hombre evolucionó y las explicaciones que se daba de todo lo que percibía e intuía encontraron cauces más lógicos gracias a la palabra y ejemplo de seres privilegiados en el entendimiento de lo creado, que redujeron las deidades

a una sola, y la praxis ritual a formas sistematizadas de devoción religiosa, acompañadas de formas de vida derivadas del ejemplo de esos hombres privilegiados. De esta manera nacieron las grandes religiones monoteístas que perduran hasta la fecha y que han impregnado y moldeado con sus preceptos y valores a los millones de seres a ellas afiliados desde hace unos cuatro mil años.

En el mundo occidental ha sido particularmente trascendente la religión cristiana, que constituyó un parteaguas histórico: Antes de J.C. y después de J.C. En nuestro propio país, el cristianismo, particularmente el catolicismo, involucra a más del 90% de la población, según lo consignado en los censos. Del mismo modo podemos decir que la casi totalidad de la población mundial se mueve en el marco de una religión, que matiza la vida y cultura de la población y que, por lo tanto, al igual que otros elementos culturales, puede ser considerada como un factor moldeador de la personalidad humana.

Una persona nace con un equipo somatopsíquico que se va a conformar en el seno de una familia que le trasmite, desde el primer día de nacido, todos los valores y costumbres de la cultura a la que pertenece. La religión y sus normas de vida van a ser asimiladas por el niño bajo el ejemplo y conducta de sus padres; más tarde influirán también otros familiares, el vecindario, la escuela y toda la comunidad en que se desenvuelve. Si el bagaje religioso que ha recibido le orienta hacia los valores trascendentes del bien, la verdad, la justicia y el amor, se podrá afirmar que su religión ha favorecido el desarrollo armónico y equilibrado de su personalidad, ha contribuido a su buena salud mental. Si, por el contrario, la educación religiosa está mal impartida y a veces francamente deformada por la conflictividad de quien la imparte, o si se toma únicamente a nivel cognoscitivo y no como norma de vida, entonces la religión influirá poco sobre el buen desarrollo de la salud mental y aun podrá ser fuente de conflictos intra y extra psíquicos. La religión es entonces un elemento que de todos modos va a influir, positiva o negativamente según el caso, en la salud mental individual y social. Por lo que es necesario tenerla en cuenta al planear acciones de promoción del bienestar humano. Es deseable, al igual que con otros elementos de la cultura, aprovechar la influencia positiva que pueda tener en el psiquismo humano.

Si la religión se maneja sólo como un conocimiento, que no repercute en formas de vida constructiva, entonces la religión no es útil a los fines de la salud mental. Así parece ocurrir en tantos luga-

res y épocas de la historia en que grupos humanos que practicaban una religión, han destruido a otros bajo el imperio de la irracionalidad. ¿Qué decir actualmente de las matanzas entre cristianos de diferentes denominaciones en Irlanda? ¿Cómo aceptar que judíos y árabes, pueblos tan religiosos, no puedan vivir en paz? ¿Qué pensar de países desarrollados en donde la religión es oficial, que explotan hasta el hambre a millones de personas, mediante sus manipulaciones económicas? ¿O de aquellos encapuchados con los símbolos de la religión en la mano, flagelando y destruyendo a otros semejantes únicamente porque tienen otro color? Todo esto parece comprobar que las religiones se asimilan en un apartado intelectual de la mente, sin que se hagan vida, y aun con mecanismos de negación que les protegen de sus incongruencias entre el pensar, el sentir y el actuar. En esas circunstancias, la persona no se siente tocada internamente y sus comportamientos son tan egoístas y destructivos como si no tuvieran religión. Es decir, lo esencial para el progreso de las sociedades, es el comportamiento constructivo de sus integrantes.

En el pasado, fueron básicamente las religiones y la pedagogía los caminos para desarrollar esa constructividad humana. En la actualidad, las ciencias de la conducta proporcionan una "técnica" propia para alcanzarla, y es en este sentido como la religión y la praxis de la salud mental resultan coincidentes, y yo diría complementarias, en el objetivo común de lograr un hombre mejor, un mundo mejor. Más aún, en un sentido de reciprocidad, se puede afirmar que una buena salud mental es requisito para alcanzar niveles superiores de religiosidad.

La tragedia de la humanidad consiste en estar metida en un círculo vicioso: se requieren padres y sociedades con buena salud mental, para generar hijos con personalidades sanas, capaces de retroalimentar y sostener esas sociedades sanas. Sin embargo, en la realidad sucede lo contrario, las sociedades están enfermas y los productos de ellas son progenitores con mala salud mental, incapaces de lograr un buen desarrollo de sus hijos, y por lo tanto, no habrá ciudadanos capaces de transformar positivamente su sociedad.

En este círculo la posibilidad de cambio es la de actuar simultáneamente en el individuo en las diversas etapas de su vida, y, en la sociedad, en cada una de sus partes constitutivas.

En esta ingente labor es indispensable aprovechar todos los caminos y recursos disponibles, en lugar de negarse o estorbarse unos a otros. La religión, las acciones de salud mental y todos los ele-

mentos que contribuyan al buen desarrollo humano, pueden y deben considerarse complementarias y corresponsables en esa labor en la que todos nos debemos sentir comprometidos.

Por esa coincidencia de metas, resulta muy fecundo el análisis de la relación y mutuo influjo entre la religión y la salud mental, tanto en la perspectiva del individuo sano que se mueve en el seno de la comunidad, como en la de aquel que busca ayuda terapéutica para recobrar su salud perdida. En los consultorios psicoterápicos es indispensable tomar en cuenta y respetar el marco de creencias y valores religiosos del individuo, pues de no hacerlo, el paciente puede recibir más perjuicio que beneficio.

#### DR. HÉCTOR M. CABILDO

Es médico psiquiatra. Ha trabajado en organismos del gobierno, en el campo de la salud pública y epidemiología psiquiátrica. Es fundador y Presidente de la Sociedad Mexicana de Salud Mental, miembro de Sociedades de Salud Mental de varios países y miembro mexicano del *International Board of Mental Health*. Creador del servicio piloto de salud mental pública, en México, tomado como modelo por la Organización Mundial de la Salud. El Dr. Cabildo es un incansable publicista, que cuenta con más de ochenta publicaciones en editoriales y revistas mexicanas y extranjeras.