



HAZME PENSAR

Fe y salud mental

Enrique Fraga
enrique.fr.sí@gmail.com

Voy a empezar por el final: tengo la experiencia de ser salvado por Dios. Una salvación cotidiana, pero también de que me ha sostenido y cuidado en los momentos de necesidad, especialmente cuando yo no me he querido lo suficiente y mi salud mental se ha resquebrajado. Dios me ha salvado.



Las piezas del puzzle

Antes de entrar en faena me gustaría poner un poco en orden las piezas de este puzzle tan complejo como esencial. Mi percepción es que la salud mental ha ganado en los últimos tiempos una atención muy especial y, antes de nada, diré que creo que es porque es **esencial**. ¿Pero qué nos ha llevado a este punto? En primer lugar, una característica propia de nuestro tiempo: el auge de la expresión emocional, algo vetado en siglos anteriores, pero de lo que cada vez más se habla con normalidad. Progresivamente es más normal expresar cómo nos sentimos, ya no está reservado para poetas o para mujeres en el ámbito privado. Estamos conquistando una educación emocional que permite a hombres y mujeres, a todas y todos, poner nombre y expresar nuestras emociones y sentimientos, con lo que se abre la puerta a manifestar, de forma cada vez más libre, el sufrimiento y la enfermedad mental.

Tengo la experiencia de ser salvado por Dios

En segundo lugar, la búsqueda de la calidad de vida (algo solo permisible en países privilegiados) ha contribuido a concienciar sobre la necesidad de no solo tener una vida vivible y disfrutable en el plano económico, familiar, social, etc. sino también en el ámbito psicológico, y ha entrado en conflicto con el ámbito laboral que tantas veces menoscaba la salud mental.

En tercer lugar, dos, aunque posiblemente existan más, situaciones que han contribuido a deteriorar la salud mental: la pandemia de la COVID-19 y la sobreinformación a la que estamos expuestos continuamente. El coronavirus y la pandemia que ha traído han supuesto un auténtico jaque a la estabilidad de muchas personas que han sufrido aislamiento, soledad, duelo cercano, inesperado y a deshora; sensación de vulnerabilidad, miedo, paranoia, entre otros. A esta realidad se ha sumado otra que también operaba ya independientemente: la información continua, a borbotones y muchas veces sesgada hacia lo negativo, porque, desgraciadamente, parece que algo malo es más noticia que su equivalente positivo y probablemente sea así porque lo que se sale de la normalidad y habitualidad es lo malo y lo bueno es lo normal y cotidiano. Todo esto supone un rico caldo de cultivo para que la salud mental se encuentre en riesgo y para que además haya una sobreexposición a la que no estamos acostumbrados que puede, a su vez, generar miedo e incertidumbre.

Dios se posiciona del lado de nuestra salud mental

Espero, con el párrafo anterior, haberte convencido de que salud mental es un tema que merece la pena tratar y abordar seriamente. La siguiente pregunta que me hago es: ¿Qué tiene que ver Dios y/o la Iglesia con la salud mental?

Respecto a la Iglesia, creo que tradicionalmente ha ayudado poco a cuidar la salud mental de los cristianos: el mensaje demasiadas veces excluyente, las normas demasiado habitualmente rígidas y las formas demasiado condenatorias y juzgadoras han traído mucho sufrimiento a cristianas y cristianos que intentaban seguir el camino de Jesús como humanamente podían. Haber puesto el centro en obras que llevan al infierno y por las que hay que redimirse para poder ir al cielo solo han generado presión, angustia, autojuicio, culpa y mucho dolor. Antes de seguir, no estoy diciendo que todo valga, hay acciones que construyen Reino y otras que lo destruyen, algunas traen fraternidad y otras odio. Como cristiano siento una llamada clara a las primeras, pero ello no quita que el foco que ha tenido la Iglesia haya sido, cuanto menos, poco acogedor y conciliador. Si hablo de Dios, desde mi experiencia, la cosa cambia radicalmente. Ser cristiano es seguir un camino de vida cuyo centro es el seguimiento de Jesús, y como camino de vida y propuesta de sentido debe cuidar, alimentar y respetar todas las facetas de la vida humana. Así, en mi camino cristiano he descubierto un Dios que me quiere feliz, que me quiere realizado, que me cuida y se preocupa por mí, al que le importa que yo esté bien, física y emocionalmente. Dios jamás querría que me juzgara hasta el punto de hacerme daño, querría que me convirtiese en una persona mejor, más abierta al amor.

Dios, sin duda, se preocupa de mi salud mental y me propone hacerme lo más humano posible para ser a su imagen y semejanza. Ello pasa por mi desarrollo personal integral en el que tengo que atender con la máxima delicadeza y prioridad mi bienestar psicológico.

Desde la experiencia

El Dios Padre/Madre que Jesús me presenta es el que trae Buena Noticia, Bienaventuranzas. Frente al Dios del Antiguo Testamento, el de las tablas de la Ley, que como si se revelase a un pueblo infantil e inmaduro presenta unas férreas normas de juego, una ética de mínimos, el Dios del Nuevo Testamento trae una ética de máximos, una propuesta de plenitud, felicidad y realización. Ese es el Dios que he experimentado.



Porque esto es mi historia personal. La historia de perderme en lo roto del mundo y romperme con él. De no ser capaz de quererme y valorarme, de vivir con ansiedad constante, de desarrollar un trastorno obsesivo por mirar el correo del trabajo, de necesitar la valoración constante y la reafirmación del cariño de mis seres cercanos. Y vivir esto no fue fácil, fue doloroso, pero no lo viví solo. Dios estuvo allí, acompañándome, lo noto más ahora que cuando transitaba esos caminos, pero igualmente siempre estuvo a mi lado. Y me salvó. Me salvó con las redes fraternas que había tejido cuyo hilo no era otra cosa que su Espíritu.

Durante un tiempo no supe apoyarme en mis herman@s, intenté salir solo y no pude, y ello me ayudó a descubrir, redescubrir y valorar de forma más amplia lo que significa la fraternidad, la que nace del Padre. Hubo un tiempo en que llevado por mi sufrimiento sobrecargué a alguien muy cercano y querido, pero ahí también estuvo Él, dándole paciencia y aliento para estar para mí. Miro hacia atrás y no tengo dudas, como dijo Jesús a la hemorroísa y a tantos otros: «Hija, tu fe te ha salvado, queda libre de tu aflicción». Así reconozco la fuerza sanadora de Dios en mi historia personal. Dejándome transformar y hacer por Él, vivir desde la fraternidad el camino de autenticidad cristiano es un regalo que cuida de mi salud mental. Dios me salva.

Tengo que atender con
la máxima delicadeza
y prioridad mi bienestar
psicológico